



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DARMSTADT

**-GK Fußball Skript-  
SS 2009**

**Institut für Sportwissenschaft**



Leitung: Martin Bremer/ Mariusz Rutkowski

## Hinweis

Dieses Skript erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch. Auf Quellenhinweise wurde verzichtet. Er soll lediglich als Hilfe dienen sich auf die theoretische Prüfung vorzubereiten. Nur besprochene Inhalte der Kurse sind hier erfasst und Prüfungsrelevant.



„Fußball ist, wo DU bist“

# I. Die Regelkunde Fußball – DFB Regelwerk -

## Wieso gibt es Regeln?

- Die Regeln gelten als Richtlinien. Sie sind die Grundlage jedes Spiels, gleichgültig ob es Fußball, Handball oder Basketball ist. Die Regeln wurden im Laufe der Jahre spezifischen wenngleich nicht grundlegenden Veränderungen unterworfen.

## Was sind die Ziele der Regeln?

- Fairness
- Chancengleichheit
- Spielziel (Sieg und Niederlage)
- Vergleichbarkeit (nicht nur in Deutschland)

## Wer ist in Fußball für die Einhaltung und für die Überprüfung der Regeln verantwortlich?

- Der Schiedsrichter und die Schiedsrichterassistenten

Aus wie vielen Regeln besteht der DFB Regelwerk?

- Das Regelwerk des DFB besitzt 17 Regeln

### 1. Regel: **Das Spielfeld**

- Das Spielfeld ist rechteckig und wird mit Linien abgegrenzt. Die Linien gehören zu den Räumen, die sie begrenzen:
  - Seitenlinie
  - Mittellinie
  - Torraum
  - Torauslinie
  - Strafraum und/oder Halbkreis

- Anstoßkreis

Außerdem gibt es zu den Linien noch zwei „Punkte“ auf dem Feld:

### **Anstoßpunkt und Elfmeterpunkt**

Die Mittellinie teilt das Spielfeld in zwei Hälften. Sie verbindet die beiden Seitenlinien jeweils in deren Mitte. In der Hälfte der Mittellinie befindet sich der Mittelpunkt, um ihn herum der Mittelkreis mit einem Radius von 9,15 m. Im Abstand von 9,15 m zum Viertelkreis der Eckfahne kann außerhalb des Spielfelds rechtwinklig zur Tor- und Seitenlinie eine Markierung angebracht werden. Sie dient bei Eckstößen als Anhaltspunkt für den Abstand, den die verteidigenden Spieler einhalten müssen.

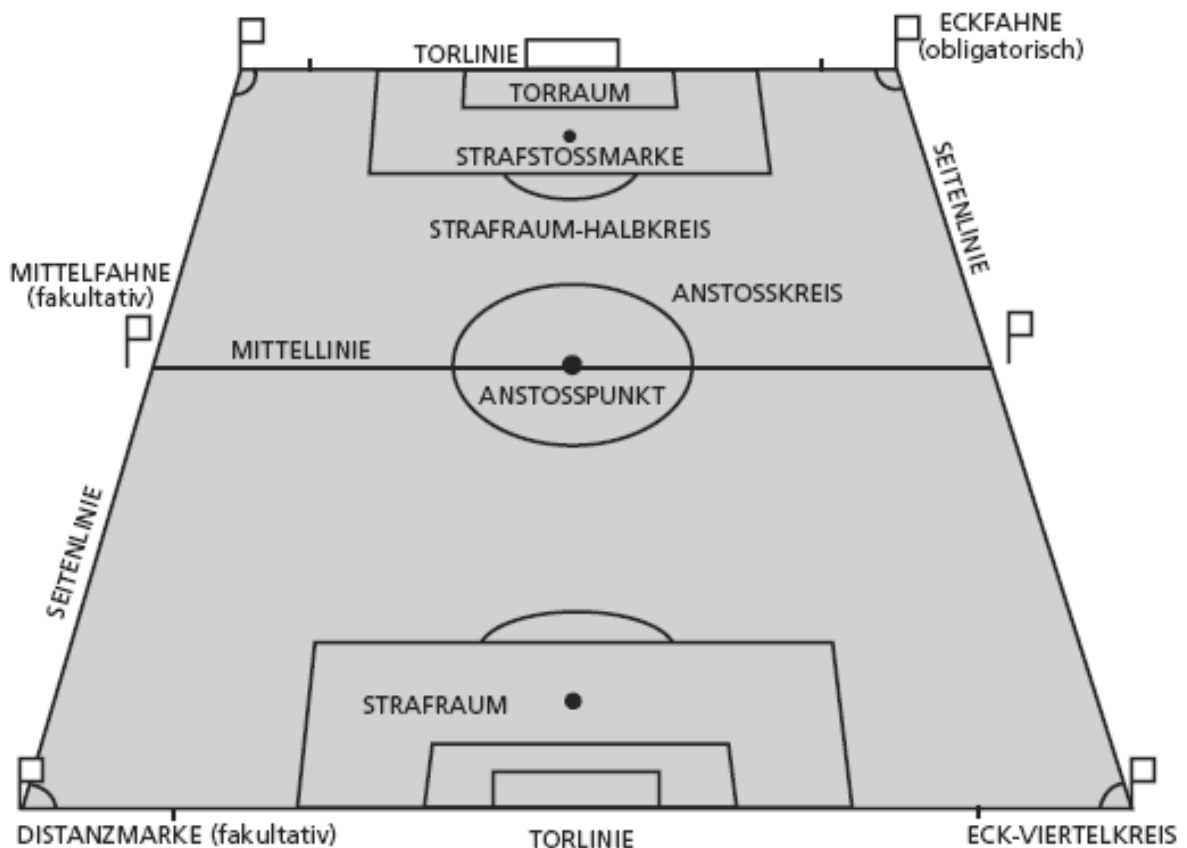


Abbildung: Das Spielfeld.

## Abmessungen

Die Seitenlinien sind zwingend länger als die Torlinien.

Länge (Seitenlinie): mindestens 90 m höchstens 120 m

Breite (Torlinie): mindestens 45 m höchstens 90 m

Alle Linien sind gleich breit. Ihre Breite beträgt höchstens 12 cm.



*Abbildung: Die Eckfahne.* An jeder Ecke des Spielfelds befindet sich eine Fahne, deren Stange nicht unter 1,50 m hoch und oben nicht spitz sein darf. Eine solche Fahnenstange kann auch an der Mittellinie auf jeder Seite des Spielfelds aufgestellt werden, jedoch soll sie außerhalb des Spielfelds und mindestens 1 m von der Seitenlinie entfernt stehen.

## Der Torraum

Im Abstand von jeweils 5,50 m zu den Innenkanten der Torpfosten verlaufen zwei Linien rechtwinklig zur Torlinie. Diese Linien erstrecken sich 5,50 m in das Spielfeld hinein und sind durch eine zur Torlinie parallele Linie miteinander verbunden. Der von diesen Linien und der Torlinie umschlossene Raum wird Torraum genannt.

## Der Strafraum

Im Abstand von 16,50 m zu den Innenkanten der Torpfosten verlaufen zwei Linien rechtwinklig zur Torlinie. Diese Linien erstrecken sich 16,50 m in das Spielfeld hinein und werden durch eine zur Torlinie parallele Linie miteinander verbunden. Der von diesen Linien und der Torlinie umschlossene Raum wird Strafraum genannt. Im Strafraum befindet sich 11 m vom Mittelpunkt der Torlinie zwischen beiden

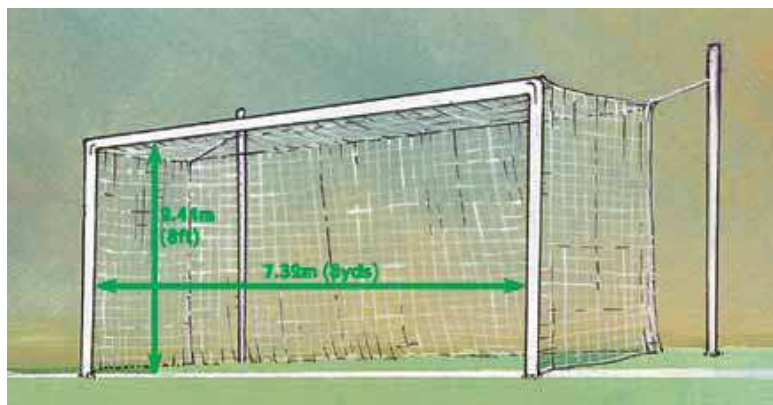
Pfosten entfernt und senkrecht zur Torlinie eine sichtbare Strafstoßmarke. Außerhalb des Strafraums ist ein Teilkreis mit einem Radius von 9,15 m vom Mittelpunkt der Strafstoßmarke aus eingezeichnet.

### *Der Eckraum*

Um jede Eckfahne befindet sich innerhalb des Spielfelds ein Viertelkreis mit einem Radius von 1 m.

### *Die Tore*

In der Mitte der beiden Torlinien befindet sich jeweils ein Tor. Ein Tor besteht aus zwei senkrechten Pfosten, die gleich weit von den jeweiligen Eckfahnen entfernt und durch eine Querlatte verbunden sind. Die Torpfosten und die Querlatte sind aus Holz, Metall oder einem anderen genehmigten Material. Tor -pfosten und Querlatten können quadratisch, rechteckig, rund oder elliptisch sein, dürfen die Spieler aber in keiner Weise gefährden. Der Abstand zwischen den Innenkanten der Pfosten beträgt 7,32 m. Die Unterkante der Querlatte ist 2,44 m vom Boden entfernt. Torpfosten und Querlatte weisen die gleiche Form auf und sind höchstens 12 cm breit und tief. Die Torlinie ist gleich breit wie die Torpfosten und die Querlatte. Netze können an den Pfosten, an der Querlatte und am Boden hinter den Toren befestigt werden, sofern sie ausreichend gesichert sind und den Torwart nicht behindern. Pfosten und Querlatten sind weiß.



*Abbildung: Das Tor.*

## 2. Regel: **Der Ball.**

Der Ball ist regelkonform, wenn er

- kugelförmig ist,
- aus Leder oder einem anderen geeigneten Material gefertigt ist,
- einen Umfang von mindestens 68 und höchstens 70 cm hat,
- zu Spielbeginn mindestens 410 und höchstens 450 g wiegt und
- sein Druck 0,6 -1,1 Atmosphären beträgt, was 600-1100 g/cm<sup>2</sup> auf Meereshöhe entspricht.

## 3. Regel: **Die Anzahl der Spieler.**

- Mind. 7 Spieler (um das Spiel anpfeifen zu können)
- Max. 11 Spieler (10 Spieler und 1 Torwart)
- Während des Spiels können 3 Auswechslungen (Seniorenbereich) stattfinden.

## 4. Regel: **Die Ausrüstung der Spieler.**

- Hemd oder Trikot mit Ärmeln
- Hose
- Strümpfen
- Schienbeinschützern
- Fußballschuhe

Diese Ausrüstung ist obligatorisch. Das Tragen von Schmuck ist verboten!

- Der Torwart trägt Torwarthandschuhe.

## 5. Regel: **Der Schiedsrichter**

Die Entscheidungsgewalt des Schiedsrichters:

*„Jedes Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet, der die unbeschränkte Befugnis hat, den Fußballregeln in dem Spiel, für das er aufgeboden wurde, Geltung zu verschaffen.“*

Aufgaben:

- Spielleiter
- Neutral / objektiv
- Einhaltung der Regeln
- Kontrolle von Ball und Ausrüstung

## 6. Regel: **Die Schiedsrichterassistenten**

Aufgaben:

- Unterstützen den Schiedsrichter
- Abseitskontrolle
- Ausentscheidungen
- Auswechselfvorgang

In Profibereich gibt es noch einen 4. Offiziellen. Seine Aufgabe ist die „Trainerbeaufsichtigung“ und Kontrolle der Spielzeit. Er ist auch derjenige, der Nachspielzeit anzeigt.

## 7. Regel: **Die Spieldauer.**

- Gesamte Spieldauer beträgt 90 Minuten.
  - 2x 45 Min.
- Halbzeit beträgt 15 Minuten

- Mögl. Nachspielzeit (individuell je nach Spielverlauf) entstanden durch:
  - *Auswechslungen,*
  - *Verletzungen von Spielern,*
  - *Transport verletzter Spieler vom Spielfeld,*
  - *Zeitspiel*
  
- Mögliche Verlängerung (2x 15 min)
- Wenn keine Entscheidung nach Verlängerung gefallen ist, erfolgt das „Elfmeterschießen“

## 8. Regel: **Beginn und Fortsetzung des Spiels.**

- Zu Beginn Münzwurf:
  - Gewinner = Auswahl der Seite
  - Verlierer = Spielanstoß
  
- *Anstoß*
  - *zu Beginn des Spiels,*
  - *nach einem Tor,*
  - *zu Beginn der zweiten Halbzeit,*
  - *zu Beginn jeder Hälfte einer Verlängerung, wenn diese notwendig ist.*
  - *Schiedsrichter-Ball*
  - *Nach einer Unterbrechung durch den Schiedsrichter*
  - *Schiedsrichter lässt den Ball an der letzten Stelle fallen*
  - Einwurf nach einem Seitenaus
  - Eckstoß nach Torlinienaus
  - Freistöße (direkte und indirekte)
  - Abpfeif (eher Spielunterbrechung)



## 11.Regel: Abseits.

### *Abseitsstellung*

Die Abseitsstellung eines Spielers stellt an sich noch kein Vergehen dar!

Ein Spieler befindet sich in einer Abseitsstellung,

- **wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Gegenspieler!**

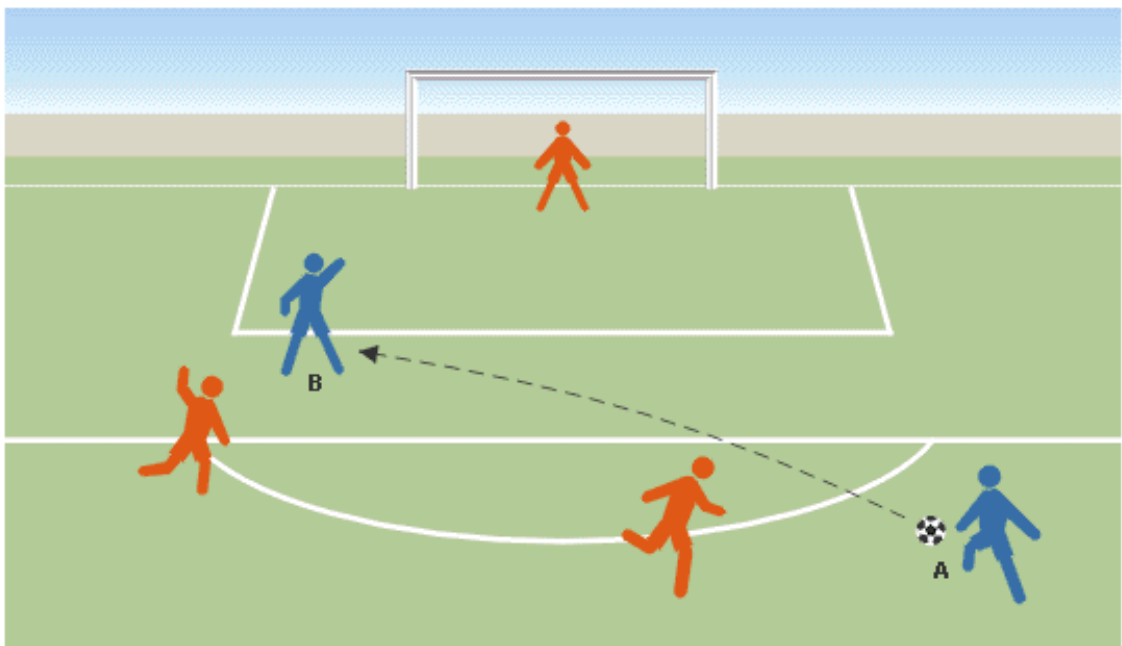


Abbildung 6.: Klassische Abseitsstellung.

Ein Spieler befindet sich nicht in einer Abseitsstellung

- *in seiner eigenen Spielfeldhälfte oder*
- *auf gleicher Höhe mit dem vorletzten Gegenspieler oder*
- *auf gleicher Höhe mit den beiden letzten Gegenspielern.*

## *Vergehen*

Ein Spieler wird nur dann für seine Abseitsstellung bestraft, wenn er nach Ansicht des Schiedsrichters zum Zeitpunkt, zu dem der Ball von einem Mitspieler berührt oder gespielt wird, aktiv am Spiel teilnimmt, indem er:

- *ins Spiel eingreift,*
- *einen Gegner beeinflusst,*
- *aus seiner Position einen Vorteil zieht.*

## *Kein Vergehen*

Kein Abseits liegt vor, wenn ein Spieler den Ball direkt erhält nach

- *einem Abstoß,*
- *einem Einwurf,*
- *einem Eckstoß.*

## *Vergehen/Sanktionen*

Entscheidet der Schiedsrichter auf Abseits, spricht er dem gegnerischen Team einen **indirekten Freistoß** an der Stelle zu, an der sich das Vergehen ereignete (siehe Regel 13 – Ort der Freistoßausführung).

## *Auslegung der Spielregeln und Richtlinien der FIFA für Schiedsrichter*

### **Definitionen**

Bei der Anwendung von Regel 11 – Abseits gelten folgende Definitionen: „**Der gegnerischen Torlinie näher**“ heißt, dass der Spieler mit dem Kopf, dem Rumpf oder den Füßen der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Gegenspieler. Nicht maßgebend sind die Arme.

„**Ins Spiel eingreifen**“ heißt, dass der Spieler einen Ball berührt oder spielt, der zuletzt von einem Mitspieler berührt oder gespielt wurde.

„Einen Gegner beeinflussen“ heißt, dass der Spieler einen Gegenspieler daran

hindert, den Ball zu spielen oder spielen zu können, indem er eindeutig die Sicht des Gegners versperrt oder Bewegungen oder Gesten macht, die den Gegner nach Ansicht des Schiedsrichters behindern, täuschen oder ablenken.

„**Aus seiner Position einen Vorteil ziehen**“ heißt, dass der Spieler aus einer Abseitsstellung einen Vorteil erlangt, indem er den Ball spielt, der vom Pfosten oder der Querlatte oder von einem gegnerischen Spieler zu ihm springt.

## **Vergehen**

Entscheidet der Schiedsrichter auf Abseits, wird die Partie mit einem indirekten Freistoß für das gegnerische Team an der Stelle fortgesetzt, an der sich der Spieler zum Zeitpunkt des letzten Zuspiels seines Mitspielers befand. Begibt sich ein verteidigender Spieler hinter die eigene Torlinie, um einen Gegner abseits zu stellen, lässt der Schiedsrichter die Partie weiterlaufen und verwarnet den fehlbaren Spieler bei der nächsten Spielunterbrechung, weil er das Spielfeld ohne Erlaubnis des Schiedsrichters absichtlich verlassen hat. Verlässt ein Spieler, der sich im Abseits befindet, bewusst das Spielfeld, um dem Schiedsrichter zu signalisieren, dass er nicht aktiv ins Spiel eingreift, gilt dies nicht als Vergehen. Ist der Schiedsrichter jedoch der Ansicht, dass der Spieler das Feld aus taktischen Gründen verlassen und durch die Rückkehr auf das Spielfeld unfair einen Vorteil erlangt hat, verwarnet er den Spieler wegen unsportlichen Betragens. Der Spieler muss beim Schiedsrichter die Erlaubnis zum Wiederbetreten des Spielfelds einholen. Steht ein angreifender Spieler bei einem Treffer unbeteiligt zwischen den Torpfosten im Tor, zählt der Treffer. Stört der angreifende Spieler jedoch einen Gegner, gilt der Treffer nicht. Der fehlbare Spieler wird wegen unsportlichen

Betragens verwarnt und die Partie mit einem Schiedsrichter-Ball an der Stelle fortgesetzt, an der sich der Ball zum Zeitpunkt der Unterbrechung befand. Wurde das Spiel innerhalb des Torraums unterbrochen, erfolgt der Schiedsrichter-Ball auf der Torraumlinie parallel zur Torlinie so nahe wie möglich bei der Stelle, an der sich der Ball zum Zeitpunkt der Unterbrechung befand.

## 12.Regel: Verbotenes Spiel und unsportliches Betragen.

**Direkter** Freistoß, wenn ein Spieler:

- *einen Gegner tritt oder versucht, ihn zu treten,*
- *einem Gegner das Bein stellt oder es versucht,*
- *einen Gegner anspringt, rempelt, stößt, bedrängt,*
- *einen Gegner schlägt oder versucht, ihn zu schlagen,*
- *einen Gegner hält, anspuckt*
- *den Ball absichtlich mit der Hand spielt (Torwart außerhalb des Strafraums)*

**Ein Strafstoß wird bei den ebengenannten Vergehen im Strafraum gegeben!**

**Indirekter** Freistoß wird gegeben, wenn:

- *Gefährlich gespielt wurde,*
- *den Lauf des Gegners behindert,*
- *den Torwart daran gehindert wird, den Ball aus seinen Händen freizugeben,*
- *ein anderes Vergehen begangen wird (nicht ebengenannte), und für das die Partie unterbrochen wird, damit der fehlbare Spieler verwarnt oder des Feldes verwiesen werden kann.*

### 13.Regel: Freistöße.

- Freistöße: direkte und indirekte
- Ausführungsort am „Tatort“
- Gegenspieler mind. 9,15m Entfernung
  
- Direkter Freistoß:
  - darf direkt ins gegnerische Tor geschossen werden → Tor
  - wenn direkter Freistoß ins eigene Tor geschossen wird → Gegner erhalten Eckstoß
  
- Indirekter Freistoß:
  - darf ins gegnerische Tor nicht direkt geschossen werden → Abstoß
  - wenn der indirekte Freistoß ins eigene Tor geschossen wird → Gegner erhalten Eckstoß

### 14.Regel: Strafstoß (Ausführung).

#### 1. Der Ball

- wird auf die Strafstoßmarke gelegt.

#### 2. Der ausführende Spieler

- wird klar bezeichnet.

#### 3. Der Torwart des verteidigenden Teams

- bleibt mit Blick zum Schützen auf seiner Torlinie zwischen den Pfosten stehen, bis
- der Ball mit dem Fuß getreten wurde.

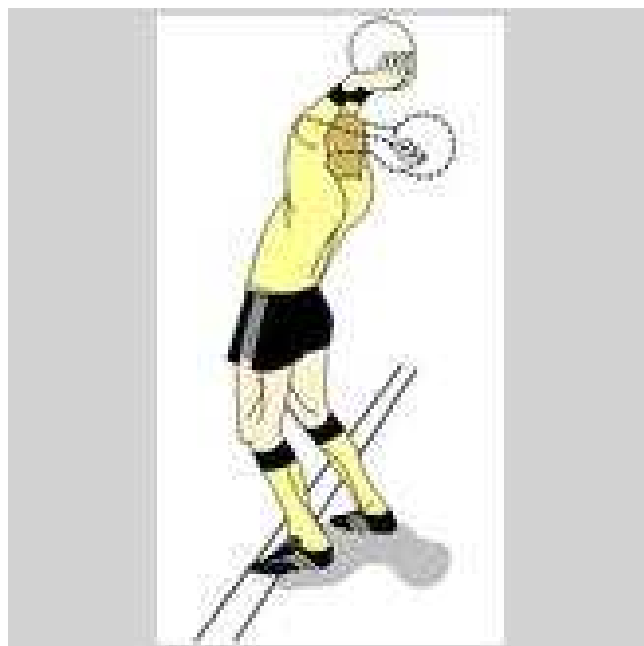
#### 4. Alle übrigen Spieler befinden sich

- innerhalb des Spielfelds,
- außerhalb des Strafraums,

- *hinter der Strafstoßmarke,*
- *mindestens 9,15 m von der Strafstoßmarke entfernt.*

#### 15.Regel: Einwurf.

- Einwurf zählt als Spielfortsetzung
- Einwurf, wenn Ball ins Seitenaus geht
- Durch einen Einwurf darf kein direktes Tor erzielt werden
- Gegenspieler mind. 2m Abstand



- Ausführung:
  - Mit beiden Händen
  - Ball von hinten über den Kopf werfen

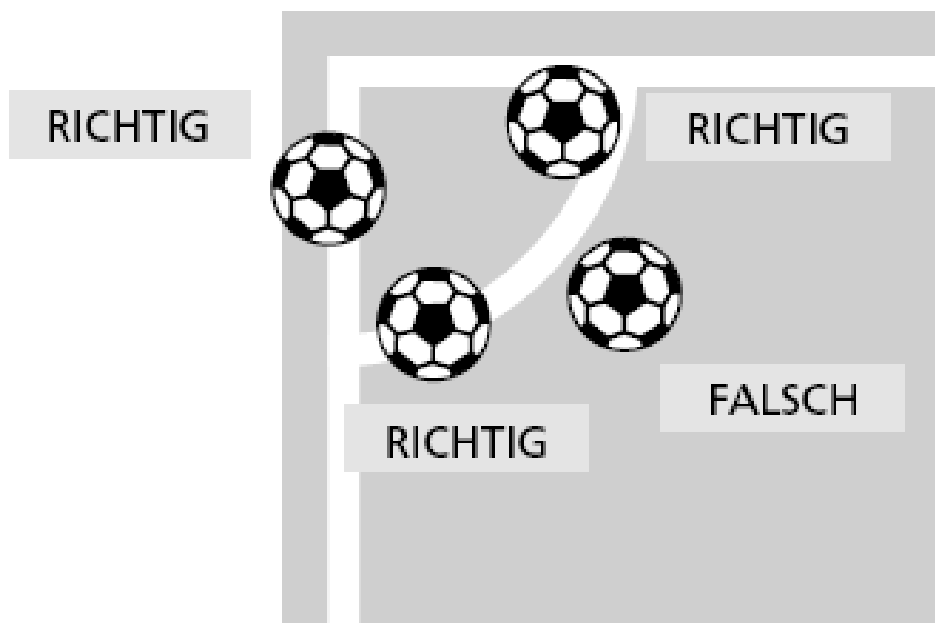
Beide Füße möglichst auf der weißen Seitenlinie.

## 16.Regel: Abstoß.

- Abstoß gilt als Spielfortsetzung
- Abstoß, wenn Ball im gegnerischen Toraus ist
- Ausführung:
  - Alle Gegner außerhalb des Strafraums
  - Ball wird von Torraumlinie gespielt
  - Kein direktes Tor möglich

## 17.Regel: Eckstoß.

- Eckstoß gilt als Spielfortsetzung
- Wenn der Ball ins eigene Toraus geht
- Direktes Tor möglich
- Alle Gegenspieler mind. 9,15m Entfernung

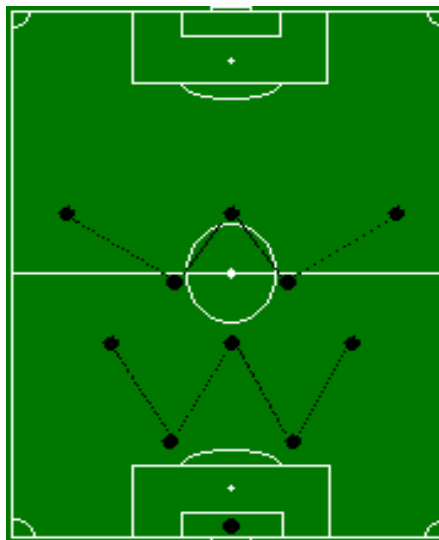


## II. Fußball Spielsysteme

**Spielsystem** = bestimmte Grundordnung für Spielräume auf den Platz.  
Raumzuteilung des Systems bedeutet eine  
Aufgabenverteilung an jeden einzelnen Spieler.

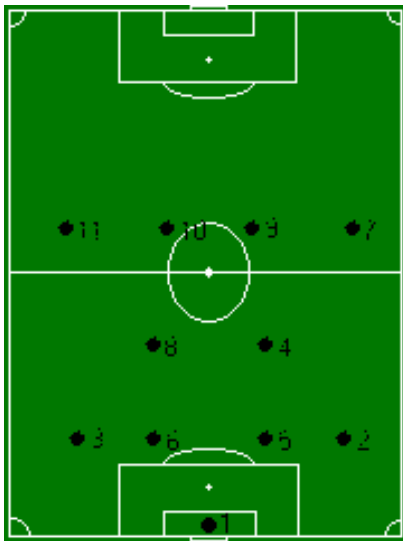
### 1. Hintergrund und Entwicklung

„WM-System“ 1-3-2-2-3 oder 1-2-3-2-3

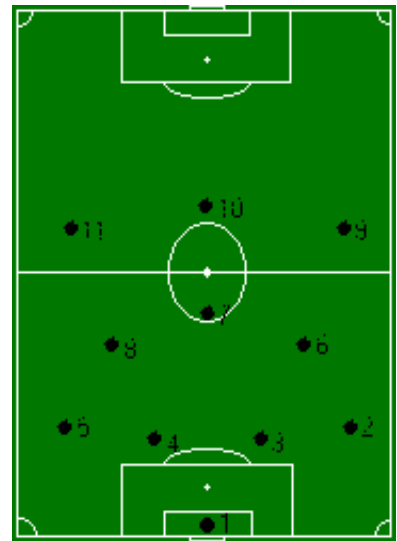


Die Einführung der Abseitsregel in Fußball, hatte Konsequenzen auf die taktische Ausrichtung der Spielsysteme. Es wurde die Stärkung der Defensive beabsichtigt. Stellvertretend stehen dafür der „Schweizer Riegel“ und der „Brasilianische Halbriegel“. Sicherlich stellt den Höhepunkt dieser Entwicklung, die italienische Variante „Catenaccio“ dar.

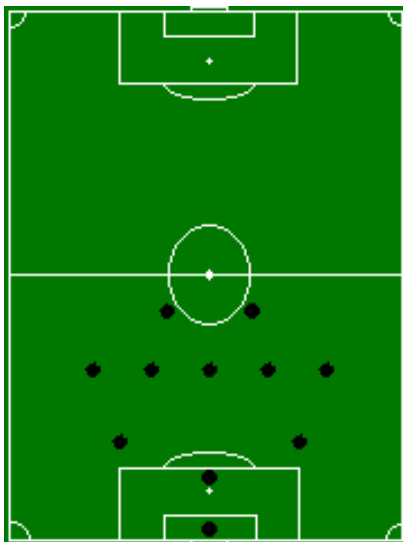
## 2. Flexible Spielsysteme



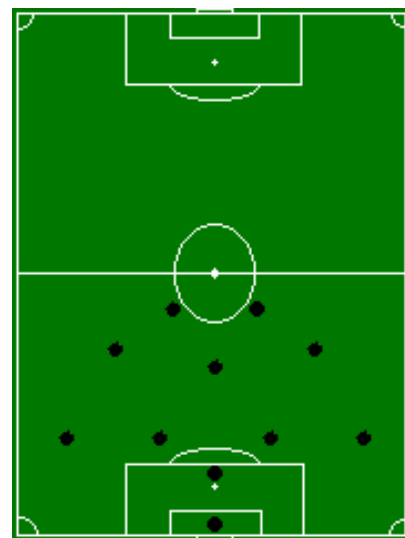
4-2-4 (1958-1962)



4-3-3 (1966)



1-2-5-2 (1984)



1-4-3-2 (1990)

### Was zeichnet moderne Spielsysteme aus?

- Gleichmäßige Verteilung im Raum
- Gleichmäßige Auslastung aller Spieler
- Flexible (Aufgaben – Positionen)

- **Schnelles Umschalten Angriff/Abwehr**
- **Raumdeckung**
- **Verstärkte Absicherung**
- **Überzahlverhältnisse schaffen**
- **Mitspielende Torhüter**

### Welche Systeme können aktuell als die modernste gelten?

- **4-4-2**
- **4-3-3**
- **4-5-1**

### 4-4-2-System

Das System ist die meist verwendete Aufstellung im heutigen Fußball. Es entstand aus dem 4-3-3-System.

Besonderheiten in der Abwehrreihe des 4-4-2-Systems:

#### Merkmale:

- 4 Spieler (2. Außenverteidiger und 2. Innenverteidiger)
- Ballorientierte Manndeckung →kompletter Mannschaftsverbund verschiebt zum Ball
- Spieler übergeben sich Gegenspieler
- Kein Libero

#### Aufgaben:

- **Abwehrverband verschiebt gleichzeitig**
- **Absprache wer Gegenspieler übernimmt**
- **Imaginärer Raum wird verteidigt → es dürfen nicht zu große Lücken entstehen**

### Ziele:

- Überzahlverhältnis schaffen (von 1:1 auf 2:1)
- schnelle Balleroberung → Pressing
- Abseitsfreien Raum eng halten
- schnelles Umschalten in den Angriff

### Voraussetzung:

- **klare Absprache → Hohe Kommunikation**
- **hohe physische Voraussetzung („Laufbereitschaft“)**
- **wünschenswert : Spiel und Abwehrrfahrung**
- **Trainer: Geduld in der Einführung/Vorbereitung**

### Vorteil:

- **Ein zusätzlicher Offensivspieler**
- **Möglichkeiten zum schnellen Kontern**
- **Abseitsfalle**

### Nachteile:

- Abstimmungsprobleme
- „Nahtstellen“
- Erfahrung ist nötig

### **III. Jugend- und Seniorentaining (Unterschiede/Gemeinsamkeiten)**

#### **1. Kinder- und Jugendfußball**

##### **Spielphilosophie**

Fußballvereine müssen heute die  
Bewegungsdefizite der Kinder durch ein  
vielseitiges Bewegungsangebot ausgleichen

##### **Ziele:**

1. Den Kinder die Faszination des Spiels vermitteln!
2. Kinder brauchen eine vielseitige sportliche Grundausbildung
3. Kinder im Training und Spiel fördern und fordern!
4. Kinder sportlich und außersportlich betreuen!
5. Kindertraining durch verantwortungsvolle Jugendtrainer betreuen

##### **Grundsätze 1**

- KEIN im Umfang und Intensität reduziertes Erwachsenenentraining!
- Entwicklungsorientiert trainieren
- erlebnisorientiert und motivierend trainieren (Lob und Ermutigung)
- Ball in den Mittelpunkt stellen
- Spielregeln vereinfachen und verändern
- Kleine Mannschaften bilden, keine langen Schlangen

## Grundsätze 2

- Alle Kinder mitspielen lassen
- Individuelle Spiel- und Erfolgserlebnisse fördern
- Wettkampfnaher Lernsituationen schaffen
- Für das Fußballspiel typische Situationen schaffen
- Unterschiede der Kinder berücksichtigen
- Geeignete Trainingsgeräte benutzen
- Erziehungsziele: Selbstständigkeit, Verantwortungsgefühl, Teamgeist, Lernen von Entscheidungen (Trainer: Erzieherrolle)

## Jugendbereich und seine Altersstufen

Alter/ Entwicklungsstufe	Ausbildungs- intention	Trainings- schwerpunkte	Klassen- einteilung
U6 und jünger	Fußballspielen macht Freude	• Vielseitige sportliche Grundausbildung	G-Junioren/ Bambinis
U7/U8 U9/U10	Fußballspiel macht Freude	• Koordinative Fähigkeiten • technische Grundlagen	F-Junioren E-Junioren
U11/U12 U13/U14	Fußballspielen verbessern	• Technisch-taktische Elemente	D-Junioren C-Junioren
U15/U16 U17/U18	Leistungsfußball	• Wettkampfttraining • Verfeinerung der Technik	B-Junioren A-Junioren

## Inhalte G- bis E-Jugend (U6-U10)

- *Technische Grundausbildung:*  
d.h. Ballführung, Torabschluss, Innenseitstoß, Vollspannstoß, Kopfballspiel
- *Athletische Ausbildung:* d.h. Koordinative Fähigkeiten  
Reaktion/ Gleichgewicht, Orientierung, Kopplung/ komplexe Gewandtheit, vielseitige Bewegungsschulung
- *Persönlichkeitsausbildung:*  
differenzieren, Erlebnisse und Spaß am Spiel

### Inhalte D- bis C- Jugend (U11-U14)

- *Technische Grundausbildung:*  
d.h. Grundlegende Technik vertiefen, Zweikampfverhalten fördern, Individual- und Gruppentaktik
- *Athletische Ausbildung:*  
d.h. Ausdauer-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Schnelligkeitstraining
- *Persönlichkeitsausbildung:*  
Gruppengefühl stärken, Regeln beachten und respektieren

### Inhalte B- bis A-Jugend (U15-U18)

- *Technische Grundausbildung:* d.h. Vereinbarung Technik und Taktik, Technikbeherrschung bei hoher Geschwindigkeit
- *Athletische Ausbildung:* d.h. Bewegungsschnelligkeit unter Druck, Sprung- und Schusskraft verbessern
- *Persönlichkeitsausbildung:*  
d.h. Psychische Stabilität fördern, Spielerpersönlichkeiten ausbilden

### Inhalte im Seniorentaining

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten + des Zweikampfverhaltens
- Verbesserung der körperlichen Muskulatur
- Optimieren des taktischen + spielerischen Verständnisses
- Einbinden regenerativer Maßnahmen (Massage, Sauna etc.)

## Aufbau einer Einheit (Jugendbereich/ Seniorenbereich → je nach Alter unterschiedliche Schwerpunkte)

### 1. Aufwärmen/Einstimmen:

- freudvolles Einstimmen auf das Training
- Auf spielerische Weise austoben lassen
- Lange Erklärungen vermeiden
- Spiele und Spielformen schnell in Gang setzen
- Einfache Spiele mit hohem Aufforderungscharakter

### 2. Hauptteil:

- Technisch-taktischer Bereich
- Techniktraining vor Konditionstraining
- Schnelligkeitstraining vor Schnellkraft und Kraftausdauer
- Training für allgemeine Ausdauer am Ende

### 3. Ausklang

- Spieler sollen frei spielen und wetteifern
- gelernte Techniken im Spiel anwenden
- Abschlussspiel oder Wettkämpfe
- Auslaufen Stretching (ab Pubertät)

## 2. Gemeinsamkeiten/Unterschiede

### Unterschiede:

	Erwachsene	Kinder
<b>Training</b>	Leistung, auf das Wettspiel ausgerichtet	Erlebnisse, Spaß, Fußball lernen
<b>Spiel</b>	Spielsystem, Taktik	Freies, ungestörtes Spiel
<b>Ziel</b>	Meisterschaft, Aufstieg	Basis für lebenslanges sporttreiben
<b>Erfolg</b>	Spielergebnis	Spielerlebnisse, Ausbildung <i>aller</i> Kinder
<b>Trainer</b>	Am Ergebnis bzw. Erfolg gemessen	Am Fortschritt <i>aller</i> Kinder gemessen

### Gemeinsamkeiten:

- Training der konditionellen Fähigkeiten, des Zweikampfverhaltens und der körperlichen Muskulatur
- Aufbau und Optimierung des taktischen + spielerischen Verständnisses
- Freunde am Fußball aufbauen und beibehalten
- Persönlichkeit aufbauen und beibehalten

## IV. Theoretische Inhalte aus dem Kurs

### I. Das Passspiel (Annehmen – Mitnehmen – Passen)

**Was gibt es für verschiedene Formen (Optionen) des Passspiels?**

- der Innenseitstoß
- der Außenseitstoß (Außenriss)
- der Spannstoß
- Hacke/Schere

Mit diesen drei Passarten kann entweder ein Flachpass oder ein Flugball gespielt werden!

**Was sind die entscheidenden Bewegungskriterien des Innenseitenpasses?**

- die Fußspitze ist angezogen,
- das Knie zeigt nach außen und ist leicht gebeugt
- der Ball liegt neben dem Standbein und ist auf der Höhe der Fußspitze

**Was sind die entscheidenden Bewegungskriterien des Spannstoßes?**

- Fußspitze anziehen
- Knie zeigt nach vorne
- Kniegelenk halb gebeugt
- Ball befindet sich neben dem Standbein

### **Was sind die entscheidenden Bewegungskriterien des Aussenseitstoßes?**

- Fußspitze anziehen
- Knie zeigt nach innen
- Kniegelenk halbgebeugt
- Ball befindet sich neben dem Standbein

### **Welche Rotationsrichtungen gibt es grundsätzlich bei einem „Flachpass“?**

- Bei normaler Bewegungsausführung rotiert der Ball in seine Bewegungsrichtung
- Wird das Knie etwas weniger nach außen gedreht, rotiert der Ball um die eigene Achse

### **Welche Möglichkeit gibt es bei der Ballannahme?**

- Prinzipiell ist alles, außer der Hände, möglich
- mit der **Sohle**, **Fußinnenseite**, Brust, Oberschenkel, Kopf

### **Welche Körperhaltung ist bei einer Ballannahme mit der Fußinnenseite entscheidend?**

- Fußspitze anziehen
- Leicht gebeugtes Knie
- Knie leicht nach außen drehen
- Während der Annahme mit dem Bein leicht nach hinten federn um dem Ball den Schwung zu nehmen

## II. Das Passspiel (Annehmen – Mitnehmen – Passen) II

### Was ist ein Doppelpass in Fußball?

- Es ist ein direktes und schnelles Zusammenspiel zweier Spieler (meist beim Angriff), um einen oder mehrere Gegner auszuspielen. Der Partner muss aus dem Deckungsschatten des Gegners heraustreten um den Doppelpass auszuführen. Der zuspielende Spieler macht ebenfalls einen Tempowechsel um den Pass erneut anzunehmen und seinen Gegenspieler auszuspielen.

## III. Dribbling und Ballkontrolle

- **Funktionen des Dribblings**

→ Abhängig von Spielsituation

→Raumgewinn

→Zeitgewinn

- a) **Raumgewinn** = je weniger Ballkontakte, desto weniger Tempoverlust (abhängig ob Dribbling mit oder ohne Gegenspieler)

→ optimales Tempo

→ der Ball wird beim Dribbling ohne Richtungswechsel mit dem Außenrist geführt

→ bei Dribbling mit Gegenspieler und Richtungswechsel wird der Ball sowohl mit Innen- als auch Außenseite geführt

- b) **Zeitgewinn** = Körper zwischen Ball und Gegner

→ möglichst viele Ballkontakte

→ der Ball wird mit allem geführt, was laut Regelwerk erlaubt ist

## IV. Täuschung und Finten

Wozu Täuschungen und Finten?

Um den Gegner auszuspielen. Finten (im Ballbesitz) gehören neben dem Freilaufen (ohne Ballbesitz) zu den erlaubten Täuschungshandlungen. Sie werden angewendet, um den Gegner zu falschen Reaktionen (Antizipation) zu veranlassen und somit der eigenen Handlungsabsicht ungehindert nachgegangen werden kann. Der Gegenspieler muss dabei schnell sein, reagieren, vorausschauend spielen und vor allem eng am Mann sein. Der Blick muss sich auf den Ball richten.

Eine Finte ist immer wie eine „Falle“. Eine Täuschung und Finte ist dann erfolgreich, wenn es unter hohem Tempo geschieht. Das entscheidende ist dabei immer die nachfolgenden Anschlussaktionen. Das zeichnet gute Fußballer, von nicht guten aus!

## V. Der Torschuss

1.) Mit welchen Körperteilen kann ich ein Tor erzielen?

- Fuß
- Knie
- Kopf
- Mit allem außer der Hand.

2.) Woraus entstehen Torschüsse?

- Standard situation (Eckball, Freistoß, Elfmeter)
- Dribbling = Abschluss
- Flanke
- Finte = Abschluss
- Fehler des Gegners
- nach gewonnenen Zweikampf

3.) Wie sieht die perfekte Schusshaltung aus?

- Rücklage vermeiden
- Standbein auf Höhe des Balles
- Ball mittig treffen (beim Anschneiden Ball außen treffen)
- Anlauf des Schusses etwas schräg + Anlauf kalkulieren

## **VI. Das individuelle Abwehrverhalten (Zweikampf Abwehr)**

Was ist wichtig für den Verteidiger?

1. Wo steht er in Raum? Kommt der Stürmer durchs Zentrum, oder greift er von Außen an?

2. Mit welchem Fuß dribbelt der Stürmer?

Wie verhält sich der Verteidiger im Abwehrverhalten?

Distanz:

- abhängig von Qualität des Angreifers
- Weit genug, um nicht überlaufen zu werden
- Nahe genug um Druck auf den Gegenspieler ausgeübt werden

Körperposition:

- auf den Fußballen stehen
- leicht in die Knie gehen/tiefe Ausgangsposition

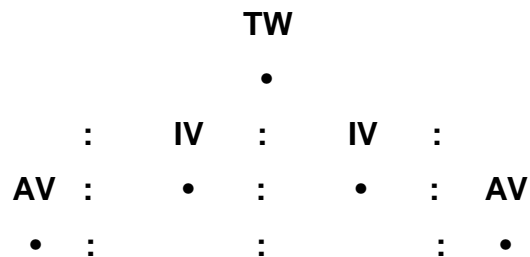
Bewegung:

- Seitwärts + Rückwärts-Bewegung

## VII. Ballorientiertes Abwehrverhalten in der Gruppe (Raumdeckung)

### Erklärung zur Viererkette:

Die Viererkette ist eine Abwehrformation im Fußball mit je zwei Außen- und Innenverteidigern, also ohne den früher üblichen Libero.



Der Torwart "spielt mit", das heißt er steht weit vor dem Tor und soll die langen Bälle in Richtung des Strafraums abfangen. Außerdem ist er eine mögliche Anspielstation beim Seitenwechsel von einem auf den anderen Außenverteidiger.

Die beiden Außenverteidiger stehen leicht versetzt vor den Innenverteidigern, damit falls ein Stürmer an den Außenverteidigern vorbeizieht, immer noch ein Verteidiger da ist um sich den Ball zu erkämpfen.

Die Viererkette verschiebt sich immer zusammen in Richtung des Balles → (Ballorientiertes Verschieben).

### Schnittstellen der Viererkette:

Es wird versucht, das abseitsfreie Spielfeld möglichst klein zu halten. Das hat zur Folge, dass die gegnerischen Spieler häufig ins Abseits laufen und der Raum für die angreifende Mannschaft sehr eng ist, so dass ein schnelles genaues Passspiel notwendig ist, um die Viererkette zu überwinden.

Der Torwart steht zur Viererkette immer in einem *sicheren Abstand* (ca. 20m).

Dieser Abstand sorgt dafür, dass Bälle, die von den Angreifern durch die Schnittstellen gespielt werden, vom Torwart erlaufen werden können und Torschüsse aufgrund zu großer Entfernung verhindert werden können.

#### Verhalten der Viererkette bei Angriffen über Außen:

Bei Angriffsaktionen des Gegners verschiebt sich die Viererkette ballorientiert. Greift der Gegner über eine der Außenseiten an, übt der jeweilige Außenverteidiger Druck auf den Spieler aus und wird dabei von einem Innenverteidiger abgesichert. Der Abstand zwischen diesen beiden Spielern der Viererkette sollte nicht allzu groß sein, damit der Innenverteidiger eingreifen kann, falls beim Außenverteidiger ein Durchbruchversuch gestartet wird. Die anderen beiden Spieler der Viererkette rücken Richtung Ball ein und staffeln sich in der Tiefe. Dies verhindert die Möglichkeit des Gegners einen diagonalen Flugball in den Rücken der Abwehr zu spielen. Eventuell auf der gegenüberliegenden Seite an der Außenlinie stehende Spieler des Gegners werden nicht beachtet.

#### Verhalten der Viererkette bei Angriffen durchs Zentrum:

Bei einem Angriff des Gegners durch die Mitte, wird dieser vom ballnahen Innenverteidiger unter Druck gesetzt. Der Innenverteidiger wird dabei vom Außen- und Innenverteidiger unterstützt. Die drei Spieler bilden zusammen das so genannte Abwehrdreieck, an dessen Spitze der druckausübende Innenverteidiger steht. Die unterstützenden Spieler stellen den Pass in die Tiefe zu und sind gleichzeitig noch in idealer Position falls der Angreifer am druckausübenden Innenverteidiger vorbei kommt ziehen will.

## VII. Sportspielspezifisches Handeln

- Fußballer vollbringen anspruchsvolle Handlungen d.h. Folgen von Leistungen, die durch Zuschauer erst in der Ausführung wahrgenommen werden.
- Es gibt dabei 4. kognitive und eine motorische Leistung, die Fußballer vollbringen müssen.

1. Wahrnehmungsphase
2. Antizipationsphase
3. Entscheidungsphase
4. Ausführungsphase
5. Bewertungsphase