Fußball

Inhaltsverzeichnis

- Regel 01 – Spielfeld S.02
- Regel 02 – Ball S.05
- Regel 03 – Spieler S.05
- Regel 04 – Ausrüstung S.06
- Regel 05 – Schiedsrichter S.06
- Regel 06 – Weitere Spieloffizielle S.07
- Regel 07 – Dauer des Spiels S.07
- Regel 08 – Beginn und Fortsetzung des Spiels S.07
- Regel 09 – Ball im und aus dem Spiel S.07
- Regel 10 – Spielausgang S.07
- Regel 11 – Abseits S.08
- Regel 12 – Fouls und unsportliches Betragen S.09
- Regel 13 – Freistöße S.09
- Regel 14 – Strafstöße S.09
- Regel 15 – Einwurf S.10
- Regel 16 – Abstoß S.10
- Regel 17 – Eckstoß S.10
- Fußball Techniken S.11
  - Innenseitstoß
  - Vollspannstoß
  - Außenristtoß
- Quellen S.12

Fußball

1. Regeln

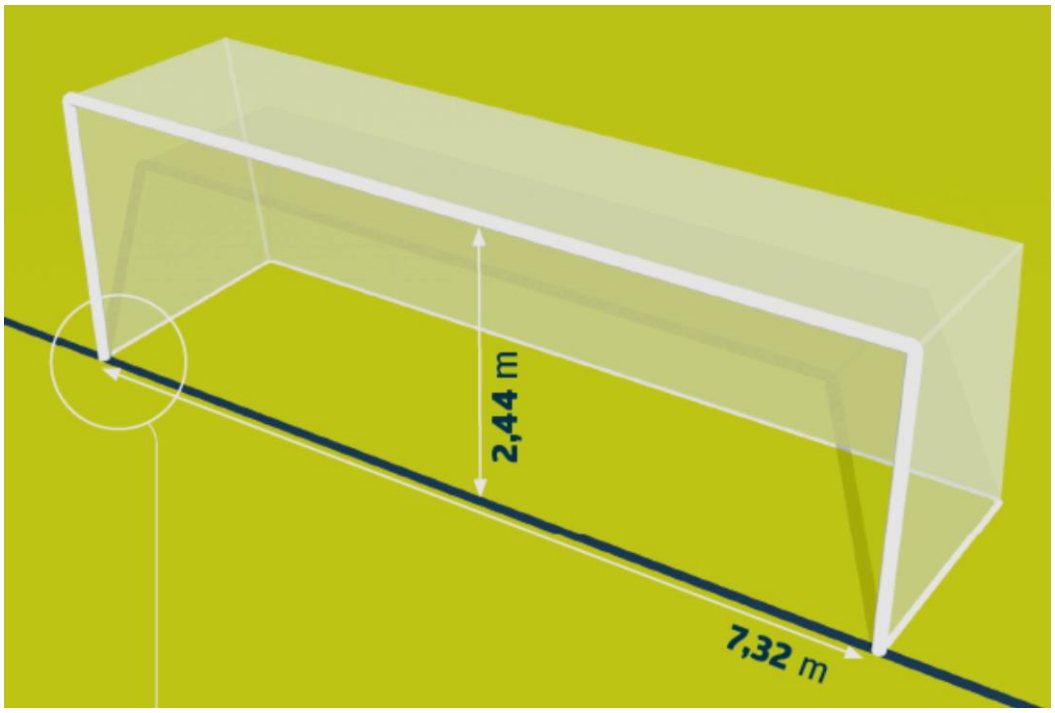
Regel 01 – Spielfeld

- Spielunterlage
  - Spielfeld muss aus Naturrasen oder Hybridrasen oder Hartplatz oder wenn zulässig, aus Kunstrasen sein

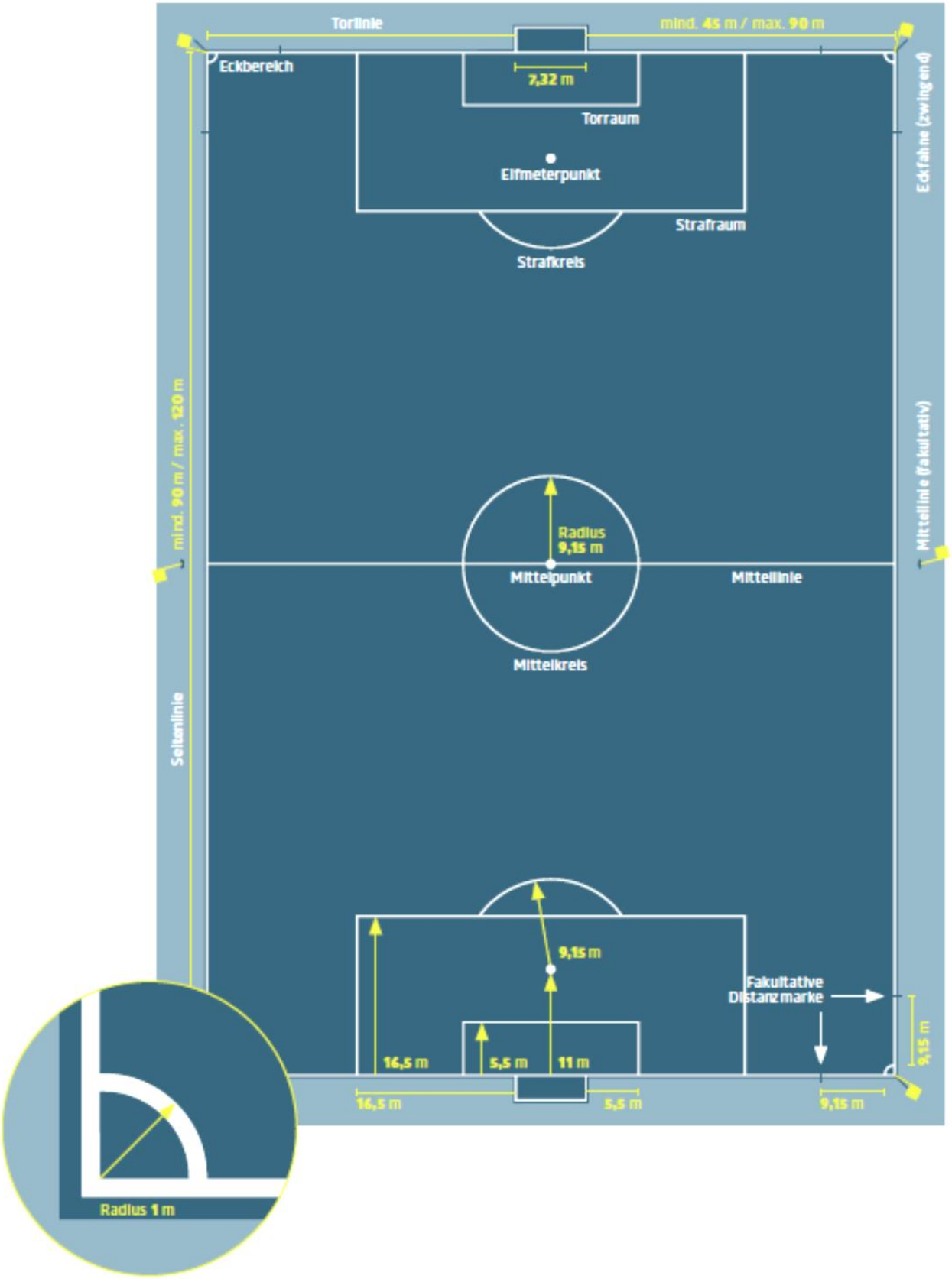
- Abgrenzung
  - Spielfeld ist rechteckig und von durchgezogenen Linien gekennzeichnet
  - Die längeren Linien heißen Seitenlinien, die kürzeren heißten Torlinien
  - Die Mittellinie teilt das Spielfeld in der Mitte und verbindet die Seitenlinien
  - Auf der Hälfte der Mittellinie befindet sich der Anstoßpunkt, der von einem 9,15m großen Kreis umgeben ist
  - Alle Linien sind gleich breit, aber maximal 12cm
  - Abmessungen(national):
    - Länge: 90 – 120m
    - Breite: 45 – 90m
  - Torraum
    - Im Abstand von 5,50m zu den Innenkanten der Torpfosten verlaufen senkrecht zur Torlinie zwei Linien
    - Diese laufen 5,50m in das Spielfeld hinein und werden durch eine zur Torlinie parallel laufende Linie miteinander verbunden
  - Strafraum
    - Im Abstand von 16,50m zu den Innenkanten der Torpfosten verlaufen senkrecht zu Torlinie zwei Linien
    - Diese laufen 16,50m in das Spielfeld hinein und werden durch eine zur Torlinie parallel verlaufende Linie miteinander verbunden
    - Der Strafstoßpunkt befindet sich 11m von der Torlinie entfernt zwischen den beiden Pfosten
    - Außerhalb des Strafraums verläuft ein Teilkreis mit Radius 9,15m ausgehend vom Strafstoßpunkt
  - Eckbereich
    - Der Eckbereich wird durch einen Viertelkreis mit Radius 1m um die Eckfahne gekennzeichnet
  - Technische Zone
    - Eigener Bereich mit Sitzplätzen für Teamoffizielle und Auswechselspieler
    - Max. 1m über den Sitzbereich hinaus und bis max. 1m an die Seitenlinie heran

Fußball

- Tore
  - Befinden sich in der Mitte der Torlinien und bestehen aus zwei senkrechten Pfosten, die mit einer Querlatte verbunden sind
  - Der Abstand zwischen den Innenseiten der Pfosten beträgt 7,32m; die Unterkante der Latte ist 2,44m vom Boden entfernt.
  - Farbe der Torumrandung ist weiß, bei einer max. Breite und Tiefe von 12cm
  - Am Tor befinden sich Netze
  - Das Tor muss ausreichend gesichert sein (Verankerung im Boden)
- Torlinientechnologie
  - Unterstützt den Schiedsrichter bei der Torentscheidung
  - Signal wir nur den Spieloffiziellen übermittelt



Fußball


Torlinie
mind. 45 m / max. 90 m
Eckbereich
7,32 m
Torraum
Elfmeterpunkt
Strafraum
Strafkreis
Eckfahne (zwingend)
mind. 90 m / max. 120 m
Mittellinie (fakultativ)
Radius
9,15 m
Mittelpunkt
Mittellinie
Mittelkreis
Seitenlinie
9,15 m
Fakultative
Distanzmarke
16,5 m
5,5 m
11 m
9,15 m
16,5 m
5,5 m
9,15 m
Radius 1 m

Regel 02 – Der Ball

- Eigenschaften und Abmessungen
  - Der Ball muss kugelförmig und aus geeignetem Material sein
  - Umfang: 68 – 70cm
  - Gewicht: 410 – 450g
- Zusätzliche Bälle
  - Um den Spielfluss zu gewährleisten, dürfen mehrere zugelassene Bälle vorhanden sein

Regel 03 – Spieler

- Anzahl
  - Eine Mannschaft besteht aus max. 11 Spielern, wobei einer der Torhüter ist
  - Ein Spiel darf nicht angepfiffen werden, wenn eine Mannschaft weniger als sieben Spieler hat
- Auswechslungen
  - Max. fünf Auswechslungen in drei Auswechselgelegenheiten pro Mannschaft; Rückwechsel ist in Junioren- Senioren-, Behinderten- sowie Breitenfußball erlaubt
  - Bei anderen Wettkämpfen 3 – max. 12
- Auswechselvorgang
  - Auswechselspieler müssen vor Spielbeginn beim Schiedsrichter gemeldet werden
  - Schiedsrichter über Wechsel informieren
  - Erlaubnis zum Verlassen des Feldes wird vom Schiedsrichter erteilt
  - Der Einwechselspieler betritt das Spiel nur während Unterbrechungen an der Mittellinie und nachdem der Auswechselspieler das Feld verlassen hat und nach einem Zeichen des Schiedsrichter
- Torhüterwechsel
  - Jeder Spieler kann mit dem Torhüter tauschen, wenn der Schiedsrichter informiert ist und der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird
- Zusätzliche Personen auf dem Spielfeld
  - Trainer und sonstige Offizielle, die auf der Teamliste gemeldet sind
  - Alle anderen gelten als Drittpersonen
  - Betritt eine solche Person ohne Erlaubnis des Schiedsrichters wird das Spiel unterbrochen, die Person des Feldes verwiesen und es werden entsprechende Disziplinarmaßnahmen ergriffen
- Teamkapitän/Spielführer
  - Hat keinen Sonderstatus, trägt aber eine gewisse Verantwortung für das Verhalten des Teams

Regel 04 – Ausrüstung der Spieler

- Sicherheit
  - Keine gefährliche Ausrüstung
  - Schmuck ist verboten (auch das Abkleben)
  - Unerlaubte Ausrüstung muss abgelegt werden (Kontrolle durch Schiedsrichter)
- Zwingend vorgeschriebene Ausrüstung
  - Hemd mit Ärmeln
  - Kurze Hose
  - Stutzen (verwendetes Klebeband muss die gleiche Farbe haben)
  - Schienbeinschoner
  - Schuhe
  - Torhüter dürfen Trainingshosen tragen
- Farben
  - Die Farben der beiden Mannschaften müssen sich voneinander und vom Schiedsrichter deutlich unterscheiden
  - Die Torhüter unterscheiden sich von den Feldspielern und den Schiedsrichtern
  - Unterhemden und Unterhosen müssen in der jeweiligen Hemd- oder Hosenfarbe sein

Regel 05 – Schiedsrichter

- Entscheidungsgewalt des Schiedsrichters
  - Der Schiedsrichter hat die uneingeschränkte Befugnis die Spielregeln durchzusetzen
  - Er entscheidet nach bestem Wissen und Gewissen im „Geist des Fußballs“
  - Entscheidungen des Schiedsrichter sind endgültig und bindend
  - Entscheidungen des Schiedsrichters sind zu respektieren
- Rechte und Pflichten (Auszug)
  - Spielregeln durchsetzen
  - Anwenden der Vorteilsregel
  - Disziplinarmaßnahmen anwenden
  - Verletzungsunterbrechungen
  - Spiele unterbrechen oder abbrechen
- Schiedsrichterausrüstung
  - Pfeife, Uhr, Karten, Notizblock, Kommunikationsmittel

Fußball

Regel 06 – weitere Spieloffizielle

- Für Spiele können weitere Offizielle (zwei Schiedsrichterassistenten, vierter Offizieller, zwei zusätzliche Schiedsrichterassistenten) aufgeboten werden, um dem Schiedsrichter dabei zu helfen, das Spiel in Übereinstimmung mit den Regeln zu leiten

Regel 07 – Dauer des Spiels

- Zwei Halbzeiten zu je 45 Minuten
- Eine Halbzeitpause von maximal 15 Minuten
- Nachspielzeit um verlorene Spielzeit zu kompensieren

Regel 08 – Beginn und Fortsetzung des Spiels

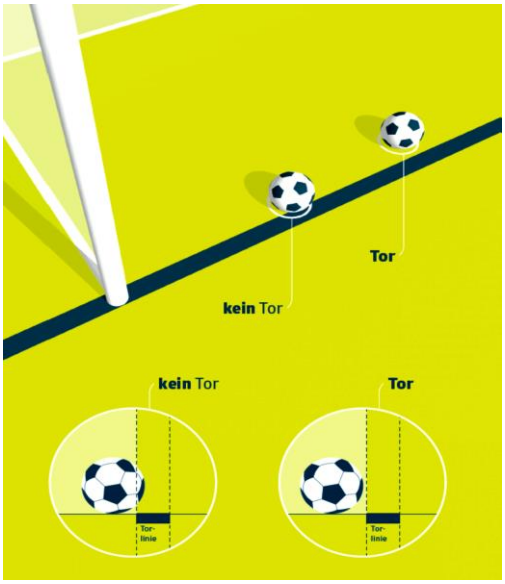
- Beide Spielhälften beginnen mit einem Anstoß an der Mittellinie
- Der Anstoß darf nach hinten ausgeführt werden
- Beim Anstoß müssen sich alle Spieler in ihrer jeweiligen Spielhälfte beginnen

Regel 09 – Ball im und aus dem Spiel

- Aus dem Spiel:
  - Wenn er die Tor- oder Seitenlinie in der Luft oder auf dem Boden vollständig überschreitet
  - Wenn das Spiel vom Schiedsrichter unterbrochen wurde
- Im Spiel:
  - Zu jedem anderen Zeitpunkt ist der Ball im Spiel

Regel 10 – Bestimmung des Spielausgangs

- Erzielen eines Tores
  - Ein Tor wird nur dann erzielt, wenn der Ball die Torlinie (zwischen den Pfosten und unterhalb der Querlatte) vollständig überquert hat



- Sieger des Spiels
  - Das Team, das mehr Tore erzielt gewinnt
  - Erzielen beide Teams gleich viele Tore endet das Spiel unentschieden
  - Schreiben die Wettbewerbsregeln einen Sieger vor, dann können folgende Vorgehensweisen angewendet werden:
    - Verlängerung mit zwei gleich langen Hälften von maximal 15 Minuten
    - Elfmeterschießen
- Elfmeterschießen
  - Nur die Spieler, die nach Abpfiff noch auf dem Feld standen dürfen daran teilnehmen
  - Hat eine Mannschaft mehr Spieler auf dem Spielfeld als die andere, muss die Mannschaft dieses Ungleichgewicht ausgleichen
  - Der Elfmeter gilt erst als abgeschlossen, wenn der Ball aus dem Spiel ist oder sich nicht mehr bewegt
  - Beide Teams führen je 5 Elfmeter abwechselnd aus. Steht danach noch kein Sieger fest, geht es im KO-Modus weiter

Regel 11 – Abseits

- Ein Spieler steht im Abseits, wenn…
  - er sich mit irgendeinem Teil des Kopfs, Rumpfs oder der Füße in der gegnerischen Hälfte befindet UND
  - er mit irgendeinem Teil des Kopfs, Rumpfs oder der Füße der gegnerischen Torlinie näher ist als der vorletzte Gegenspieler
- Ein Spieler wird nur dann für seine Abseitsstellung bestraft, wenn er
  - er durch Spielen oder Berühren des Balls aktiv ins Spiel eingreift ODER
  - einen Gegner beeinflusst, in dem er diesen daran hindert den Ball zu spielen, die Sicht versperrt, diesen angreift oder eindeutig versucht in Richtung Ball zu gehen
- Kein Abseits liegt vor, wenn ein Spieler den Ball unmittelbar nach einem Einwurf, Eckstoß oder Abstoß bekommt

Regel 12 – Fouls und unsportliches Betragen

- Direkte Freistöße werden beispielsweise gegeben bei folgenden fahrlässigen, rücksichtslosen oder brutalen Vergehen
  - Rempeln
  - Treten bzw. versuchtes Treten; Beinstellen bzw. versuchtes Beinstellen
  - Tackling gegen den Körper
  - Absichtliches Handspiel
  - Halten
- Indirekte Freistöße (Zeichen: Schiedsrichter hebt den Arm) werden beispielsweise bei folgenden Vergehen gegeben
  - Gefährliches Spiel
  - Unsportliches Betragen (z.B. Beleidigungen, Gesten,…)
  - Absichtlicher Rückpass
- Ahndung von Vergehen
  Der Schiedsrichter hat folgende Möglichkeiten
  - Vorteil geben
  - Ermahnen
  - Verwarnen (Gelbe Karte)
  - Erneutes Verwarnen mit Hinausstellung (Gelb-Rote Karte)
  - Hinausstellung (Rote Karte)
- Verwarnungen werden außerdem bei exzessivem Torjubel (Trikot ausziehen, Zäune hochklettern) und Spielverzögerungen
- Hinausstellungen erfolgen bei Tätlichkeiten, groben Beleidigungen, groben oder brutalen Foulspielen und Vereitelungen von klaren Torchancen

Regel 13 – Freistöße

Man unterscheidet direkte und indirekte Freistöße, bei deren Ausführung sämtliche Gegner mindestens 9,15m vom Ball entfernt sein müssen.

- Indirekte Freistöße dürfen nicht direkt ins Tor geschossen werden

Regel 14 – Strafstöße

Strafstöße werden für alle Vergehen innerhalb des Strafraums gegeben.

- Ball liegt auf dem Elfmeterpunkt
- Torwart befindet sich auf der Torlinie zwischen den Pfosten
- alle anderen Spieler (außer dem Schützen und dem Torwart) befinden sich 9,15m vom Ball entfernt, hinter dem Strafstoßpunkt und außerhalb des Strafraums

Fußball

Regel 15 – Einwürfe

Überquert ein Ball die Seitenlinie, wird das Spiel mit einem Einwurf fortgesetzt.

- beide Füße des ausführenden Spieler müssen mit einem Teil den Boden berühren
- alle anderen Spieler halten mindestens 2m Abstand
- Spieler werfen den Ball mit beiden Händen von hinten über den Kopf

Regel 16 – Abstoß

Überquert ein Ball die Torlinie durch einen gegnerischen Spieler, ohne dass ein Tor erzielt wurde, wird das Spiel mit Abstoß fortgesetzt.

- Ausführung von einem beliebigen Punkt im Torraum mit dem Fuß
- Ball muss den Strafraum verlassen
- Alle Gegner müssen außerhalb des Strafraums bleiben

Regel 17 – Eckstoß

Überquert ein Ball die Torlinie durch einen Mitspieler, ohne dass ein Tor erzielt wurde, wird das Spiel mit Eckstoß fortgesetzt.

- Ball liegt innerhalb des Eckbereichs ruhig am Boden
- Ball ist im Spiel, sobald er durch den Fuß berührt wurde
- Eckfahne darf nicht verschoben werden
- Gegner müssen einen Abstand von 9,15m zum Ball halten

2. Techniken

- **<u>Innenseitstoß</u>**
  = genaues Passspiel, präzise Schüsse
  Körperhaltung
  - Frontal zum Ball
  - Oberkörper leicht über den Ball gebeugt (hoher Stoß: nicht über den Ball beugen)

  Standbein
  - Standfuß neben dem Ball (hoher Stoß: leicht hinter dem Ball)
  - Körpergewicht auf Standbein
  - Standbein leicht gebeugt, Fußspitze in Spielrichtung

  Spielbein
  - Locker ausholen, Bein leicht nach außen drehen
  - Fußspitze zeigt nach außen
  - Ball mit Innenseite des Fußes treffen
  - Spielbein locker durchschwingen

Quelle: www.dfb.de/fileadmin/_processed_/201403/csm_20985-w_schule_technik_passen_aufmacher_edff6f9837.jpg

Fußball

Vollspannstoß

= vor allem für harte Schüsse oder hohe und weite Anspiele

Körperhaltung

- Frontal zum Ball
- Oberkörper leicht über den Ball gebeugt

Standbein

- Standbein auf Ballhöhe, Standfuß ca. eine Handbreite vom Ball entfernt, Fußspitze in Schussrichtung
- Körpergewicht auf Standbein
- Knie- und Hüftgelenkt sind leicht gebeugt, Standbein bleibt elastisch

Spielbein

- Spielbein in Knie- und Hüftgelenk beugen und zum Ball durchschwingen
- Fußspitze nach unten gestreckt, Fußgelenk fixiert
- Ball mit Fußrücken (Spann) treffen

Quelle: www.dfb.de/fileadmin/_processed_/201403/csm_20990-_schule_technik_schiessen_aufmacher_fcb7b498f5.jpg

Fußball

- **<u>Außenristtoß</u>**
  = technisch sehr anspruchsvoll
  Körperhaltung
  - Frontal zum Ball
  - Oberkörper leicht über den Ball gebeugt

  Standbein
  - Standbein auf Ballhöhe, Standfuß in einiger Entfernung zum Ball
  - Körpergewicht auf Standbein
  - Standbein leicht gebeugt

  Spielbein
  - Leicht bist stark anwinkeln und anheben
  - Fußspitze nach innen Richtung Standbein drehen
  - Ball mit Außenseite des Mittelfußes treffen

Quelle: www.oz-online.de/media/newsimage_pub/2472985/big/779c546dddf35130dcf50f5bd084ec7e

Quellen

- **https://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/143897-Fussballregeln_2017_WebPDF.pdf**
- **https://www.soccerdrills.de/theorie-und-wissen/fussballtechnik/**

Bildquellen

- **https://www.dfb.de/verbandsservice/publikationen/fussballregeln**
- **225053-Fussball-Regeln_2020_21_RZ.indd.pdf**