



# Fußball/Futsal

## Skript zur theoretischen Prüfung

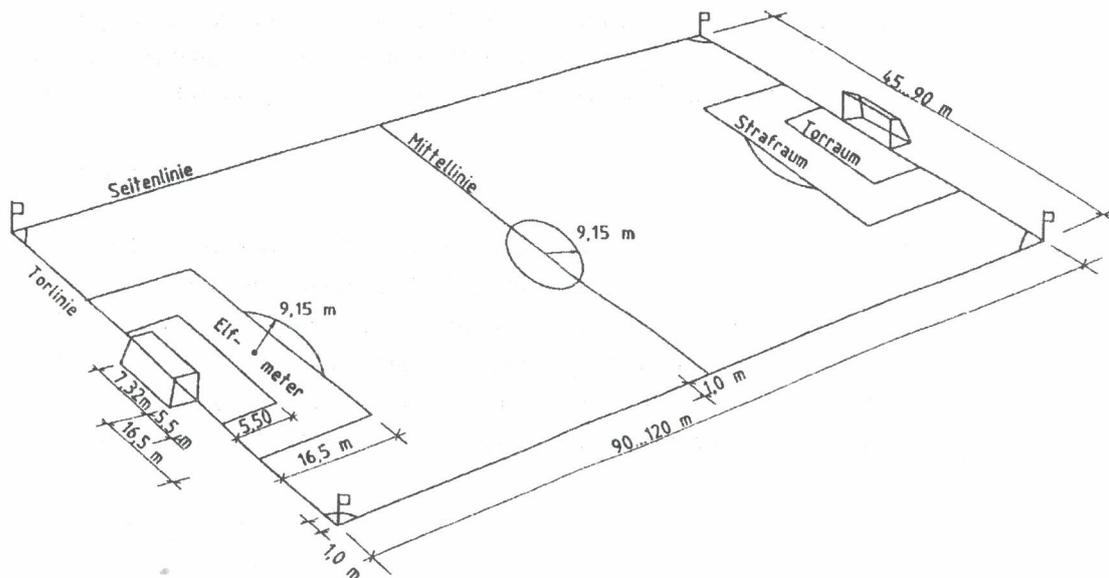
### 1. Spielgedanke

Fußball ist ein Ballsport, bei dem zwei Mannschaften mit je elf Spielern (einem Torhüter und zehn Feldspielern) gegeneinander antreten. Ziel ist es, den Ball ins gegnerische Tor zu bringen. Fußball wird vorwiegend mit dem Fuß gespielt, jedoch dürfen die Feldspieler auch andere Körperteile, ausgenommen ihre Hände und Arme, verwenden. Der Torhüter ist der einzige Spieler der jeweiligen Mannschaft, der den Ball mit der Hand spielen darf, und das auch nur innerhalb des eigenen Strafraums. Nach dem Spiel erhält die Siegermannschaft drei Punkte. Geht ein Spiel unentschieden aus, dann erhält jedes der beiden Teams einen Punkt.

### 2. Spielzeit

- Im Erwachsenenbereich 90 Minuten, aufgeteilt in zwei Spielhälften von je 45 Minuten
- Halbzeitpause von maximal 15 Minuten
- Die tatsächliche Spieldauer ist meist einige Minuten länger, da der Schiedsrichter um eine entsprechende „Nachspielzeit“ verlängern kann.
- Vor dem Spiel entscheidet der Schiedsrichter per Münzwurf, auf welcher Feldseite ein Team im ersten Spielabschnitt spielen wird. Das andere Team führt den Anstoß aus.

### 3. Spielfeld (Bitte lerne keine Abmessungen.)



Die Spiele finden normalerweise auf einem Bodenbelag aus Rasen statt.

<b>Außenseitenlinien</b>	begrenzen das Spielfeld auf beiden Längsseiten.
<b>Torauslinien</b>	begrenzen das Spielfeld an den beiden Querseiten.
<b>Torlinie</b>	heißt die Linie zwischen den beiden Torpfosten.
<b>Torraum</b>	oder 5-Meter-Raum ist die vor dem Tor rechtwinklig abgegrenzte Fläche.

<b>Strafraum</b>	wird auch 16-Meter-Raum genannt. Der Tormann darf innerhalb dieses Raumes den Ball mit den Händen berühren (fangen, fausten usw.).
<b>Mittellinie</b>	teilt das Spielfeld in zwei Hälften. Der Mittelpunkt dieser Linie ist der Anstoßpunkt.
<b>Anstoßkreis</b>	ist der Kreis um den Anstoßpunkt. Von hier aus wird der Ball angespielt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- bei Spielbeginn</li> <li>- zu Beginn der 2. Halbzeit</li> <li>- nach jedem Tor</li> </ul>
<b>Elfmeterpunkt</b>	ist 11 m von der Torlinie entfernt. Von hier wird der Strafstoß ausgeführt.
<b>Teilkreis am Strafraum</b>	ist 9,15 m vom 11 m-Punkt entfernt.

#### 4. Mannschaft und Positionen

- 11 Spieler: 10 Feldspieler, 1 Torwart
- Torhüter, Verteidiger, Mittelfeldspieler, Stürmer
- Pro Spiel darf jede Mannschaft höchstens drei Spieler ersetzen, um erschöpfte oder verletzte Spieler auszutauschen oder taktische Änderungen vorzunehmen. (Ausnahmeregelung: seit der Corona-Pandemie bis zu 5 Auswechslungen möglich)
- Rückwechsel in den untersten Spielklassen erlaubt



#### 5. Torwart

- Ohne Torwart kann das Spiel nicht stattfinden.
- Er darf im eigenen Strafraum den Ball auch mit Händen und Armen berühren.
- Die Rückpassregel gilt. Der Rückpass darf nicht mit der Hand aufgenommen werden.
- Außerhalb des Strafraums verhält er sich wie ein normaler Feldspieler.
- Er muss sich optisch von den Feldspielern beider Mannschaften und dem Schiedsrichter und dessen Assistenten unterscheiden. Er trägt daher ein Torwarttrikot.

Ein Torwart verursacht einen indirekten Freistoß für die gegnerische Mannschaft, wenn er innerhalb seines Strafraums einen der folgenden Verstöße begeht:

- Er hält den Ball länger als sechs Sekunden, bevor er ihn für das Spiel freigibt.
- Er berührt den Ball, nachdem er ihn freigegeben hatte, erneut mit der Hand.
- Er berührt den Ball mit der Hand, den ein Mitspieler absichtlich mit dem Fuß zugespielt hat. Dies gilt auch bei Einwüfen vom Mitspieler.

Muss der Torwart wegen Verletzung oder eines Feldverweises ("Rote Karte") ausscheiden, und ist das Auswechsellkontingent erschöpft, muss ein Feldspieler seine Funktion übernehmen, damit das Spiel fortgesetzt werden kann. Für diesen gelten fortan die Torwartregeln.

## 6. Technik

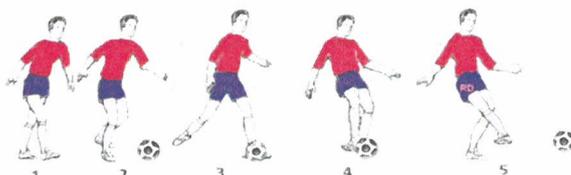
### Dribbling

- Wenn ein gegnerischer Spieler in der Nähe ist:  
Enge Ballführung am Fuß mit der Innen- oder Außenseite des Fußes
- Wenn mehr Raum zur Verfügung steht:  
Weitere Ballführung mit dem Spann (Tempodribbling)



### Passspiel/Schuss

#### Innenseitstoß



#### Technik:

- Standbein: leicht gebeugt neben dem Ball, Fußspitze zeigt in Spielrichtung
- Spielbein: Fußspitze angehoben, Fußgelenk festgestellt
- Ball wird mit Innenseite im Zentrum getroffen

#### Geeignet:

- für präzisere Pässe/Schüsse
- für zielgenaues, sicheres Anspielen
- bei hohen Anspielen (können mit der Innenseite verarbeitet und weitergespielt werden)

#### Vollspannstoß



#### Technik:

- Standbein: leicht gebeugt neben dem Ball, Fußspitze zeigt in Spielrichtung
- Spielbein: Fuß nach unten gedrückt, Fußgelenk festgestellt
- Oberkörper beim Stoß über den Ball geneigt
- Ball wird mit Vollspann im Zentrum getroffen

#### Geeignet:

- für harte Schüsse aufs Tor
- für weites, hohes Abspiel
- als Torwartabstoßtechnik

**Weitere Schusstechniken:** Außenriststoß, Picke, Fallrückzieher ect.

#### Ballannahme und -mitnahme

- mit Innenseite, Außenseite, Brust, Oberschenkel, Sohle
- Ballmitnahme möglichst im freien Raum
- Ballmitnahme ist anspruchsvoller als Ballannahme

## 7. Taktik

Die taktische Einstellung einer Fußballmannschaft übernimmt meistens ihr Trainer. Entscheidend für seine taktischen Anweisungen ist das spielerische Können seiner Mannschaft und die Spielweise des Gegners. In einer Spielersitzung oder vor dem Spiel verteilt der Trainer die einzelnen Positionen und gibt hierzu, wenn nötig, jedem Spieler gezielte Anweisungen.

So muss er vor dem Spiel festlegen, nach welchem System gespielt wird, z. B.:

- **1-4-4-2 System,**  
d. h. Torwart, vier Abwehrspieler, vier Mittelfeldspieler und zwei Stürmer
- **1-4-3-3 System,**  
d. h. Torwart, vier Abwehrspieler, drei Mittelfeldspieler und drei Stürmer
- **1-5-4-1 System,**  
d. h. Torwart, fünf Abwehrspieler, vier Mittelfeldspieler und ein Stürmer



Der Trainer kann seiner Abwehr eine bestimmte Spielweise vorgeben, z. B.

- **Raumdeckung:**  
Jeder Abwehrspieler erhält einen bestimmten Raum zugeteilt, in dem er Deckungsaufgaben zu erfüllen hat (keine festen Gegenspieler).
- **Manndeckung:**  
Jeder Abwehrspieler oder Spieler allgemein hat einen festen Gegenspieler, an den er gebunden ist.
- **Raum-und Manndeckung:**  
Kombination aus den zwei zuvor genannten Formen.

Weitere besondere taktische Verhaltensformen:

<b>Pressing</b>	nennt man das (kurzzeitige, längere oder ständige) Anrennen auf den oder die ballführenden gegnerischen Spieler, woran sich alle Mannschaftsteile wechselseitig beteiligen, um dem Gegner möglichst wenig Zeit zu geben, sein Spiel ruhig und kontrolliert aufzubauen.
<b>Konterangriff</b>	Eine Mannschaft versucht gezielt Pässe des Gegners in deren Angriff abzufangen, um einen schnellen eigenen Angriff zu starten, bevor die gegnerische Abwehr sich formiert hat.

## 8. Ball im Aus

<b>Abstoß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein angreifender Spieler spielt den Ball über die gegnerische Torauslinie.</li> <li>• Eigene Mitspieler dürfen sich auch im Strafraum anbieten.</li> <li>• Gegnerische Spieler müssen bis zum Abstoß des Balles außerhalb des Strafraums bleiben.</li> <li>• Beim Abstoß ist die Abseitsregel aufgehoben.</li> </ul>
<b>Eckstoß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die verteidigende Mannschaft spielt den Ball über die eigene Torauslinie.</li> <li>• Ein Spieler der angreifenden Mannschaft spielt den Ball von der Eckfahne ins Spielfeld.</li> <li>• Aus einem Eckball kann ein Tor direkt erzielt werden.</li> <li>• Beim Eckball ist die Abseitsregel aufgehoben.</li> </ul>
<b>Einwurf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die gegnerische Mannschaft spielt den Ball über die Seitenlinie ins Aus.</li> <li>• Der Einwurf muss an der Stelle ausgeführt werden, an der der Ball die Linie verlassen hat.</li> <li>• Der einwerfende Spieler darf den Ball erst dann wieder spielen, wenn ihn ein anderer Spieler berührt hat.</li> <li>• Aus einem Einwurf kann nicht direkt ein Tor erzielt werden.</li> <li>• Beim Einwurf ist die Abseitsregel aufgehoben.</li> </ul>

## 9. Fouls und Regelverstöße

Ein Foul ist ein Regelverstoß, durch den ein gegnerischer Spieler absichtlich behindert, zu Fall gebracht oder verletzt wird. Fouls werden vom Schiedsrichter durch indirekten und direkten Freistoß oder durch Strafstoß geahndet.

### Freistoß

Bei beiden Arten von Freistößen gilt, dass der Ball vor der Ausführung ruhig auf der Stelle liegen muss. Der Freistoß wird grundsätzlich von der Stelle ausgeführt, an der der Regelverstoß begangen wurde. Der ausführende Spieler darf den Ball nach dem Freistoß erst wieder berühren, nachdem der Ball von einem anderen Spieler berührt wurde. Beim Freistoß müssen alle Spieler der gegnerischen Mannschaft mindestens 9,15 Meter vom Ball entfernt stehen.

Eine Mannschaft wird mit einem **direkten Freistoß** bestraft, wenn ein eigener Spieler absichtlich einen der folgenden Verstöße begeht:

- dem Gegenspieler ein Bein stellen
- Halten des Gegenspielers
- Treten des Gegners (auch Trittversuch)
- Stoßen des Gegners
- den Gegner auf heftige oder gefährliche Weise rempeln
- Schlagen des Gegners (auch Schlagversuch)
- Berühren, Werfen, Halten des Balles mit der Hand (von den Fingern bis zur Schulter)

Im Gegensatz zum direkten Freistoß kann beim **indirekten Freistoß** aus diesem erst dann ein Tor erzielt werden, wenn ein zweiter Spieler (egal welcher Mannschaft) den Ball berührt hat. Wenn der Ball ohne die zweite Berührung ins Tor gelangt, ist das Tor ungültig.

Gründe für einen indirekten Freistoß:

- Abseits
- Verstoß gegen die Rückpassregel
- „gefährliches Spiel“ ohne oder mit geringer Gegnerberührung (z. B. mit gestrecktem Bein in den Gegner laufen)
- Unterbrechungen des Spiels zur Erteilung einer Verwarnung bzw. eines Platzverweises aus disziplinarischen Gründen
- Angriff des Torwarts in seinem Torraum
- unsportliches Betragen (auch dem Schiedsrichter gegenüber)
- Ball trifft den Schiedsrichter

### Strafstoß

Ein Strafstoß wird verhängt, wenn ein Spieler in seinem Strafraum einen Regelverstoß begeht, der mit einem direkten Freistoß geahndet werden würde. Der Strafstoß wird von der Strafstoßmarke (11 m) ausgeführt.

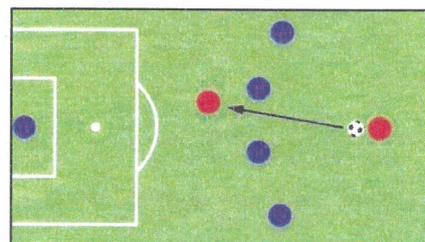
Zur Ausführung:

- Alle Spieler, außer der Torwart und der Schütze, müssen bis zum Spielen des Balles mindestens 9,15 m entfernt sein und außerhalb des Strafraums bleiben.
- Der Torhüter muss bis zum Spielen des Balles auf der Torlinie stehen bleiben.
- Läuft ein Spieler der angreifenden Mannschaft zu früh los, so ist bei Torerfolg der Strafstoß zu wiederholen. Wird kein Tor erzielt, ist auf Abstoß zu entscheiden.
- Läuft ein Spieler der verteidigenden Mannschaft zu früh los, so ist bei Tor auf Torerfolg zu entscheiden. Wird kein Tor erzielt, ist auf Wiederholung zu entscheiden.
- Springt der Ball vom Pfosten oder der Querlatte zurück, so darf der Schütze den Ball kein zweites Mal spielen, bevor ein anderer Spieler den Ball berührt hat.
- Springt der Ball vom Torwart zurück, so kann der Schütze den Ball sofort wieder spielen.

### Abseitsregel

Als komplizierteste Regel im Fußball gilt die Abseitsregel. Eine Abseitssituation liegt vor, wenn sich ein angreifender Spieler bei einem Pass eines Mitspielers im Moment der Ballabgabe

- in der gegnerischen Hälfte befindet,
- der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und
- der gegnerischen Torlinie mit einem für eine Torerzielung geeigneten Körperteil (nicht Arm oder Hand) näher ist als der vorletzte verteidigende Spieler,
- sowie im weiteren Spielverlauf aktiv in das Spielgeschehen eingreift.



Greift ein an sich im Abseits stehender Spieler im weiteren Verlauf **nicht** in das Spiel ein, spricht man vom „passiven Abseits“, das nicht geahndet wird.

Bei Einwurf, Eckstoß und einem Abstoß sowie in der eigenen Spielfeldhälfte gibt es keine Abseitsstellung.

## 10. Schiedsrichter

- Jedes Spiel wird von einem Hauptschiedsrichter geleitet.  
**Aufgabe:** Regeleinhaltung überwachen, regelwidriges Verhalten ahnden
- Bei höherklassigen Spielen gibt es zusätzlich zwei Schiedsrichterassistenten an den Seitenlinien des Spielfeldes.  
**Aufgabe:** Ausbälle, Abseits, Fouls, Auswechslungen anzeigen. Die Schiedsrichterassistenten bewegen sich immer an der Abseitsgrenze.
- Bei professionellen Spielen, beispielsweise in der Bundesliga, steht zudem ein weiterer Assistent, der so genannte „Vierte Offizielle“ zur Verfügung.  
**Aufgabe:** Verhalten der Trainer, Betreuer und Ersatzspieler überwachen, Ein- und Auswechslungen abwickeln und die Nachspielzeit anzeigen

### Technische Hilfsmittel

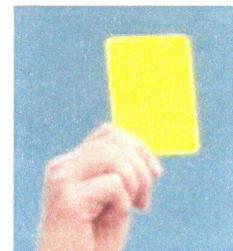
- Fahnen mit Funksystem  
Vorteil: Der Schiedsrichter kann sich mehr auf das direkte Spielgeschehen konzentrieren und wird nicht mehr nur optisch, sondern auch über eine Vibration informiert.
- Schiedsrichter-Headset für eine unkomplizierte Kommunikation
- Videobeweis: Ein Video-Assistent weist auf Fehlentscheidungen des Schiedsrichters hin.  
Vorteil: Der Schiedsrichter ist per Funk mit dem Video-Assistenten verbunden und kann sich zudem bestimmte Szenen selbst an einem Monitor am Spielfeldrand ansehen, was er durch das Handzeichen eines Rechtecks anzeigt.
- Torlinientechnik: Überprüft, ob der Ball die Torlinie vollständig überquert hat oder nicht.

## 11. Strafen

Der Schiedsrichter kann eine Verwarnung wegen eines Regelverstoßes aussprechen. Dies zeigt er durch die **Gelbe Karte** an.

Gründe hierfür sind insbesondere:

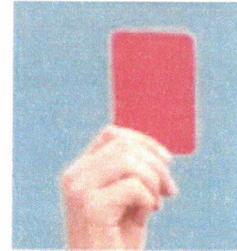
- Unsportlichkeit, Vortäuschen eines Fouls durch den Gegner („Schwalbe“) oder auch „übertriebener Torjubel“ (z. B. Trikot über den Kopf ziehen)
- wiederholte Verstöße gegen die Spielregeln (allerdings nicht für technische Vergehen wie Abseits oder falschen Einwurf)
- absichtliche Verzögerung des Spiels, um der eigenen Mannschaft einen Vorteil zu verschaffen („Zeitspiel“)
- Nichteinhaltung des Abstands zum Ball oder ausführenden Spieler bei einer Standard-situation (Eckstoß, Freistoß, u. ä.)
- Kritik am Schiedsrichter („Meckern“)
- Foul mit dem Ziel, den Spielaufbau des Gegners zu stören bzw. selbst aus der Spielunterbrechung Nutzen zu ziehen („taktisches Foul“)



Bei schweren Regelverstößen kann der Schiedsrichter den Spieler auch auf Dauer des Platzes verweisen (**Rote Karte**).

Gründe für einen Platzverweis sind:

- grobes Foul, bei dem der Foulende eine Verletzung des Gegners zumindest billigend in Kauf nimmt
- gewaltsames Spiel
- Tätlichkeiten (direkte körperliche Attacke, indirekte Attacke, z. B. durch Wurf des Balles oder eines Gegenstandes, aber auch anspucken), wobei auch der Versuch bestraft wird
- Notbremse
- Disziplinarische Gründe (grobe Beleidigung des Schiedsrichters, Publikums, Gegners, Mitspielers oder einer anderen Person)



Für den Fall, dass ein Spieler die Rote Karte gezeigt bekommt, muss er sofort das Spielfeld und den Innenraum verlassen, ein weiterer Aufenthalt bei den Ersatzbänken ist nicht erlaubt.

Zu einem Platzverweis führt auch, wenn ein Spieler zum zweiten Mal in einem Spiel eine Gelbe Karte gezeigt bekommt. Diese zieht dann automatisch eine Rote Karte nach sich („Gelb-Rote Karte“).

Einem Platzverweis mit der Roten Karte folgen regelmäßig auch sportrechtliche Konsequenzen (Geldstrafe, Sperre), während eine Gelb-Rote Karte im Profibereich für den Spieler in den meisten Fällen, außer dem vorzeitigen Spielausschluss, ein Spiel Sperre bedeutet.

## 12. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

### Schiedsrichter



Anpiff



Torabstoß



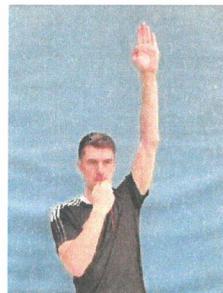
Eckstoß



Freistoß



Strafstoß



Indirekter Freistoß



Auswechslung



Vorteil



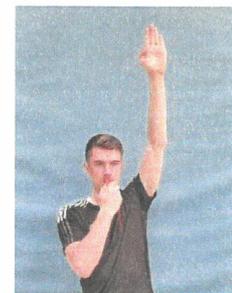
Keine Ahndung



Verwarnung



Platzverweis



Abseits

### Schiedsrichterassistenten



Abseits



Einwurf



Eckstoß



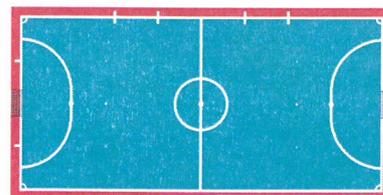
Spielerwechsel

## 13. Futsal

### Grundlagen

**Futsal = „futebol de salao“ (portugiesisch) = Hallenfußball**

Futsal ist ein komplexes und temporeiches Spiel mit viel Dynamik auf wenig Raum. In der Folge ergeben sich zahlreiche sehenswerte Aktionen und es fallen viele Tore. Futsal ist ein Sport für alle Leistungsstufen. Umso höher das technische Niveau ist, umso attraktiver wird das Spiel.



Positiver Effekt: Es schult alle Basistechniken für Futsal und Fußball. Der Charakter des Spiels kann als kampfbetont, aber fair beschrieben werden. Die Verletzungsgefahr ist gering und es kann nach den offiziellen FIFA-Regeln in nahezu jeder Sporthalle gespielt werden.

### Regeln

- Futsal spielt man auf einem Handballfeld (40x20 Meter) auf Handballtore (3x2 Meter).
- Mannschaft: 4 Feldspieler, 1 Torhüter, im Kader insgesamt max. 14 Spieler
- Es darf unbegrenzt oft fliegend gewechselt werden. Wichtig ist, dass der Wechsel in der markierten Wechselzone stattfindet.
- Spielzeit zweimal 20 Minuten, Netto-Spielzeit, d. h. bei jeder Unterbrechung wird die Uhr gestoppt
- Vier-Sekunden-Regel → Für jede Spielfortsetzung hat man vier Sekunden Zeit.
- Kumulierte Fouls → Ab dem sechsten Foul pro Halbzeit folgt bei diesem und jedem weiteren Foulspiel ein Strafstoß aus zehn Metern ohne Mauer. Dies begünstigt das Fairplay-Verhalten.
- Jeder Trainer hat einmal pro Halbzeit die Möglichkeit, eine einminütige Auszeit zu nehmen.
- Ein Futsalspiel wird von vier Schiedsrichtern geleitet. Zwei pfeifen die Partie, sie besetzen jeweils eine Außenlinie. Ein dritter Schiedsrichter beobachtet die Wechsel sowie das Geschehen auf den Bänken und dokumentiert das Spielgeschehen schriftlich. Der vierte Offizielle ist der Zeitnehmer. Dieser bedient die Uhr und zählt die Fouls.

### Futsalspezifische Unterschiede

Das Grundverständnis der Sportarten Futsal und Fußball sind ähnlich. Es gibt viele Parallelen und ein paar Überschneidungen.

### Ball

Einer der größten Unterschiede zwischen Fußball und Futsal ist der sprungreduzierte Futsalball der Größe 4. Dadurch ist er besser zu kontrollieren. Das fördert die technische Komponente des Sports und macht das Spiel schneller. Weitere Unterschiede:

#### Technik

- Ball mit der Sohle stoppen
- Ballführung unter Einsatz der Sohle
- Kurze Pässe mit der Sohle
- Schüsse mit der Pike
- Torwarttechnik

#### Taktik

- Spielsysteme z. B. 1-3-1, 1-4-0
- einstudierte Spielzüge und Laufwege
- einstudierte Standardsituationen
- spezifische Positionen
- Flying Goalkeeper