

# **FUßBALL – THEORIEUNTERLAGEN FÜR DIE OBERSTUFE (Q12)**

Auf den folgenden Seiten findet ihr die Unterlagen für den Theorietest in der Sportart Fußball. Diese Unterlagen beziehen sich auf wesentliche Inhalte im Fußball-Kurs 1 **in Q12.**

## **1) DIE GESCHICHTE DES FUßBALLS**

(Quelle: [http://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte\\_des\\_Fu%C3%9Fballs](http://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_des_Fu%C3%9Fballs)  
und [http://de.wikipedia.org/wiki/Fu%C3%9Fball\\_in\\_Deutschland](http://de.wikipedia.org/wiki/Fu%C3%9Fball_in_Deutschland))

- ~ **300 v.Chr.:** Fußball (Zu-Qiu) in China mit einem Ball aus 8 Lederstücken, gefüllt mit Federn und Tierhaaren
- bis **600 n.Chr.:** luftgefüllter Ball, Regeln in einem Handbuch mit 25 Kapiteln
- ~ **800-1300 n.Chr.:** Fußball gerät in Vergessenheit
- **Mittelalter:** brutale Ballschlachten zwischen ganzen Dörfern in Frankreich und England
- **1538:** erstmals Zelte als Tore; Torwart darf mit der Hand spielen
- **1848** an englischen Universitäten und Internaten: erstmals werden moderne Regeln für ein Fußballspiel festgehalten (u.a. 15-20 Spieler / Mannschaft)
- **1857:** erster Fußballclub in Sheffield
- **1863:** Football Association (FA) wird gegründet (Geburtsstunde des Fußballs)
- **1900:** Gründung des DFB, des FC Bayern München, des FC Nürnberg, erstes olympisches Fußballturnier
- **1903:** VfB Leipzig als erster Meister des Deutschen Reiches
- **1904:** Gründung des Fußball-Weltverbandes FIFA (= Fédération Internationale de Football Association)
- **1908:** erstes offizielles Länderspiel der Deutschen Nationalmannschaft (3:5 gegen die Schweiz)
- **1930:** erste WM in Uruguay (13 Mannschaften)
- **1954:** Deutschland zum ersten Mal Weltmeister in Bern (3:2 gegen Ungarn)  
Gründung der UEFA (= Union European de Football Association)
- **1963:** Gründung der Bundesliga
- **1968:** erste offizielle Europameisterschaft (Deutschland als Sieger 1972, 1980, 1996)
- **1974:** Bayern München erster deutscher Sieger im Europapokal der Landesmeister  
Deutschland zum zweiten Mal Weltmeister
- **1990:** Deutschland zum dritten Male Weltmeister
- **1991:** Integration von zwei Clubs der früheren DDR-Oberliga in die erste Bundesliga
- **1996:** erstes 'Golden Goal' in einem internationalen Finale durch O. Bierhoff bei der EM
- **2002:** Deutschland wird Vize-Weltmeister (0:2 im Finale gegen Brasilien) in Südkorea / Japan
- **2006 / 2010:** Deutschland erreicht Platz 3 bei der WM im eigenen Land und in Südafrika

## **2) REGELKUNDE** (Quelle: [http://www.dfb.de/fileadmin/user\\_upload/2010/07/Fussballregeln\\_2010\\_2011.pdf](http://www.dfb.de/fileadmin/user_upload/2010/07/Fussballregeln_2010_2011.pdf))

### **REGEL 1 – Das Spielfeld:**

- Bezeichnung der *Räume*: Torraum (= „5m-Raum“)  
Strafraum (= „16m-Raum“)
- Die *Tore*: Der Abstand zwischen den Innenkanten der Pfosten beträgt 7,32m. Die Unterkante der Querlatte ist 2,44m vom Boden entfernt.

### **REGEL 3 – Zahl der Spieler:**

- Das Spiel kann nicht beginnen, wenn eine der Mannschaften aus weniger als sieben Spielern besteht.
- *Auswechselfvorgang*:
  1. Schiedsrichter informieren;
  2. Zeichen des Schiedsrichters --> Spieler verlässt Spielfeld während einer Spielunterbrechung an der Mittellinie;
  3. Auswechselspieler betritt Spielfeld;
  4. Der ersetzte Spieler darf nicht wieder teilnehmen;
  5. Der Schiedsrichter soll vor Beginn der zweiten Halbzeit die Spielführer fragen, ob in der Pause ausgetauscht wurde.
  6. Ein des Feldes verwiesener Spieler darf nicht auf der Ersatzbank Platz nehmen (Innenraum verlassen!)

Wenn ein Auswechselspieler das Spielfeld ohne Genehmigung betritt,

- wird das Spiel unterbrochen,
- der Auswechselspieler wird verwarnet (gelb) und muss vom Platz,
- wird das Spiel durch indirekten Freistoß an der Stelle wieder aufgenommen, an der sich der Ball bei der Unterbrechung befunden hatte.
- Hat der Spieler zudem eine weitere verwarnungswürdige Regelübertretung begangen, so erhält er zunächst 'Gelb' und dann 'Gelb-Rot'.

### **REGEL 5: Der Schiedsrichter:**

Der Schiedsrichter hat:

1. den Spielregeln Geltung zu verschaffen,
2. sicherzustellen, dass Ausrüstung der Spieler und Bälle den Regeln entsprechen,
3. die Zeit zu nehmen und sich Aufzeichnungen über den Spielverlauf zu machen,
4. das Spiel zu unterbrechen, falls er einen Spieler für ernsthaft verletzt hält, und zu veranlassen, dass er vom Spielfeld gebracht wird,
5. das Spiel weiterlaufen zu lassen, falls er einen Spieler für nur leicht verletzt hält,
6. dafür zu sorgen, dass ein Spieler mit blutender Wunde das Spielfeld verlässt (Rückkehr auf Zeichen des Schiedsrichters, nachdem die Blutung gestoppt wurde),
7. den schwerer wiegenden Verstoß zu bestrafen, wenn ein Spieler zur gleichen Zeit mehrere Verstöße begeht,

8. von einer Spielunterbrechung abzusehen, wenn dies von Vorteil für diejenige Mannschaft ist, gegen die ein Verstoß begangen wurde, und den ursprünglichen Verstoß zu bestrafen, wenn der erwartete Vorteil zu der Zeit nicht eintritt (er kann also 2-3sec abwarten, wie sich die Vorteilsituation entwickelt).
9. Er kann zudem eingetragene Auswechselspieler verwarnen (Gelb) bzw. vom Spiel ausschließen (Rot).

### **REGEL 7: Dauer des Spiel:**

Das Spiel besteht aus zwei Spielzeithälften von je 45min Dauer.

Jede verloren gegangene Zeit durch

- Auswechslungen
- Verletzungen von Spielern und ihr Transport vom Spielfeld
- Zeitschinden oder jeden anderen Grund

muss in der entsprechenden Hälfte nachgespielt werden. Die nachzuspielende Zeit liegt im Ermessen des Schiedsrichters. Er muss die Nachspielzeit in der letzten Minute der jeweiligen Spielzeithälfte für alle Beteiligten deutlich sichtbar anzeigen.

### **REGEL 11 – Abseits:**

*Abseitsposition*

Die Abseitsstellung eines Spielers stellt an sich noch keine Regelübertretung dar.

Ein Spieler befindet sich in einer Abseitsstellung,

- wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Abw.spieler.
- Entscheidend ist immer seine Position im Augenblick der Ballabgabe durch den Mitspieler, nicht im Moment der Ballannahme.

Ein Spieler befindet sich nicht in einer Abseitsstellung

- in seiner eigenen Spielfeldhälfte oder
- auf gleicher Höhe mit dem vorletzten Abwehrspieler oder
- auf gleicher Höhe mit den beiden letzten Abwehrspielern

Keine Regelübertretung liegt vor,

- wenn ein Spieler den Ball direkt erhält von einem Abstoß / Einwurf / Eckstoß
- wenn der Spieler in Abseitsstellung nicht auf das Spielgeschehen einwirkt
- wenn er in Abseitsstellung ist und über die Grenzlinien des Spielfeldes geht, um dem Schiedsrichter klar zu zeigen, dass er nicht am Spiel teilnimmt.

### **REGEL 13 –Freistöße:**

Bei ihnen muss der Ball ruhig am Boden liegen. Der Spieler darf den Ball nicht unmittelbar nach der Ausführung ein weiteres Mal spielen.

*Zeichen:* Der Schiedsrichter zeigt einen indirekten Freistoß an, indem er seinen Arm über den Kopf hebt. Er muss den Arm in dieser Position belassen, bis der Stoß ausgeführt ist.

*Ausführung:* Alle Gegenspieler sind mindestens 9,15m vom Ball entfernt. Der Schiedsrichter kann von dieser Bedingung absehen, wenn dadurch eine schnelle Ausführung des Freistoßes ermöglicht wird.

## **REGEL 14 – Strafstoß:**

Wird erteilt bei Regelverstößen im Strafraum, die mit einem direkten Freistoß geahndet würden.

- Torwart muss auf seiner Torlinie bleiben, bis der Ball mit dem Fuß gestoßen ist.
- alle anderen Spieler außerhalb des Strafraums, mindestens 9,15m vom Ball entfernt.
- der Schütze muss den Strafstoß in einem Zuge ausführen (ohne Stopp)

**Verstöße:**

- verstößt der Torwart (oder seine Mitspieler) gegen eine Regel nach dem Pfiff des Schieris, wird das Tor anerkannt, falls der Ball ins Tor geht. Wenn der Ball nicht ins Tor geht, wird der Strafstoß wiederholt.
- bei Verstößen des Schützen (und seiner Mitspieler) gilt die Regel umgekehrt.
- bei Verstößen beider Mannschaften wird der Strafstoß wiederholt.

## **REGEL 17 – Der Eckstoß:**

Er wird für die angreifende Mannschaft verhängt, wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt wurde und vollständig die Torlinie überschreitet.

**AUSFÜHRUNG:**

- von der Seite, die der Stelle am nächsten liegt, wo der Ball ins Aus ging
- mind. 9,15m Abstand der Gegner
- der ausführende Spieler darf den Ball nicht unmittelbar zwei Mal spielen, selbst wenn er vom Torpfosten direkt zu ihm zurückspringt.

## **3) GRUNDLEGENDE DARSTELLUNG / ERLÄUTERUNG ZUR FUßBALLTECHNIK**

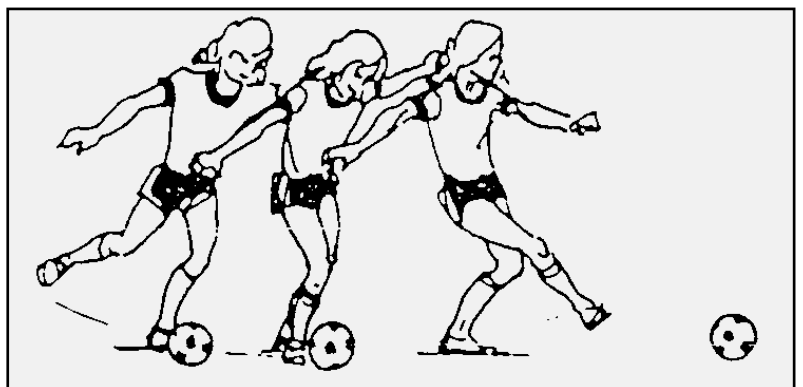
QUELLEN: <http://www.sportunterricht.de/fussball/technik.html> und <http://www.soccerdrills.de/Theorie/innenseitstoss.htm>  
<http://www.reho-fussball.de/Technik/Innenspann.pdf>,

### **3a) Der Innenseitstoß**

Der Innenseitstoß ermöglicht das sicherste Abspiel beim Fußball. Durch die große Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß lassen sich Pässe sehr präzise ausführen. Der Innenseitstoß ermöglicht auch das genaue Anspiel zum Partner aus der Luft per Volleyzuspiel.

#### **VORBEREITUNGSPHASE**

- Anlauf frontal zum Ball;
- **Standbein** befindet sich nach Anlauf eine Fußbreite neben dem Ball (Fußspitze in Spielrichtung), Knie etwas gebeugt;
- **Spielbein** schwingt rückwärts; leicht nach außen gedreht (Fußspitze nach oben!).



#### **HAUPTPHASE:**

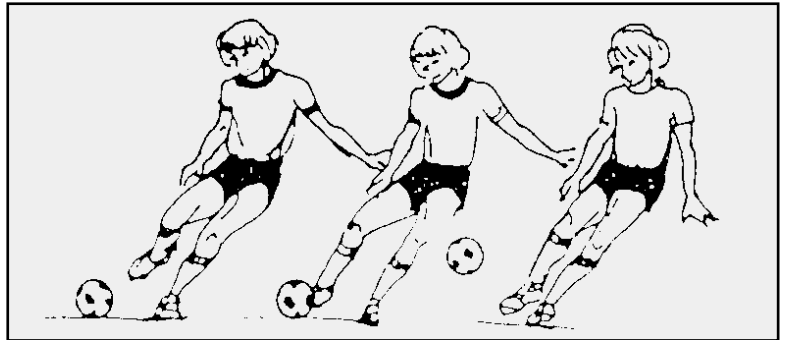
- Der Stoß erfolgt geradlinig nach vorne
- Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt
- Ball wird mit der Mitte der Fußinnenseite getroffen, das Fußgelenk ist fixiert

## ENDPHASE

- Das Spielbein schwingt in Spielrichtung aus

### **3b) Der Innenspannstoß**

... ist in vielen Fußballspielen das am häufigsten angewandte Technik-element. Der Innenspannstoß wird als halbhoher bis hoher Flugball zugepasst, er kann dosiert über eine kurze Entfernung gespielt werden, genauso möglich sind präzise Pässe über größere Entfernungen.



## VORBEREITUNGSPHASE:

- schräger bzw. bogenförmiger Anlauf;
- **Standbein:** Das Standbein befindet sich mit leicht gebeugtem Kniegelenk etwa zwei Fußbreiten seitlich hinter dem Ball; die Fußspitze des Standbeins zeigt schräg zur Spielrichtung;
- **Spielbein:** Bei Ausholbewegung im Hüft- und Kniegelenk leicht nach außen drehen und im Kniegelenk beugen; gestreckter Fuß (Fußspitze zeigt nach unten).

## HAUPTPHASE:

- Spielbein bogenförmig vor schwingen, Fußgelenk fixieren;
- **Rumpf:** Der Oberkörper ist in Schräglage seitlich über das Standbein geneigt. Um dem Ball eine höhere Flugkurve zu geben, wird der Oberkörper etwas zurückgelegt;
- Ball mit der vorderen Innenseite treffen.

## ENDPHASE:

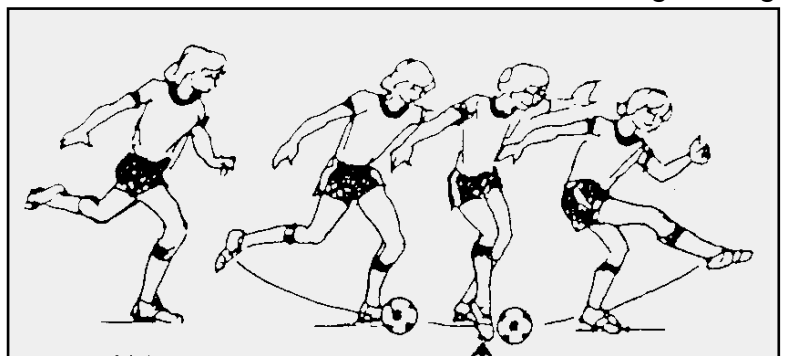
- Nach dem Stoß schwingt das Spielbein bogenförmig nach vorn aus.

### **3c) Der Vollspannstoß**

Der Vollspannstoß wird meistens für harte Schüsse aufs Tor und für weite, hohe Abspiele angewandt. Der Vollspannstoß eignet sich auch als Torwart-Abstoßtechnik, Befreiungsschlag und Volleyschuss.

## VORBEREITUNGSPHASE:

- Anlauf frontal auf den Ball zu (kein Bogen!);
- Das **Standbein** befindet sich fußbreit neben dem Ball; Knie leicht gebeugt, Fußspitze zeigt in Schussrichtung;
- Das **Spielbein** holt aus.



#### HAUPTPHASE:

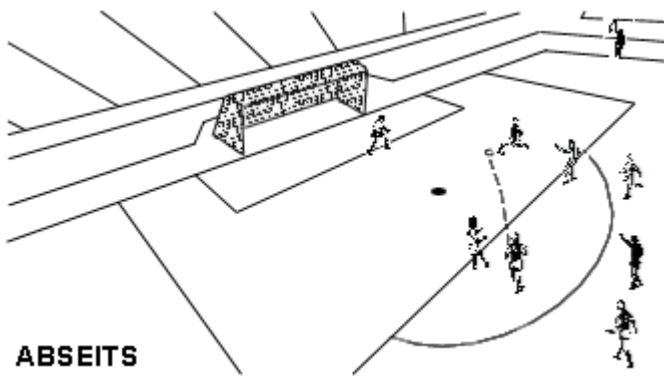
- Der Oberkörper wird leicht über den Ball gebeugt;
- **Spielbein** im Hüft- und Kniegelenk beugen und gerade in Stoßrichtung nach vorne schwingen;
- Die Fußspitze wird nach unten gestreckt und das Fußgelenk fixiert;
- Der Ball wird mit dem Fußrücken (Spann) getroffen.

#### ENDPHASE:

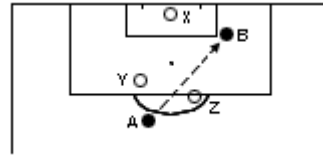
- Für die Präzision des Spannstoßes ist es wichtig, dass das Schussbein exakt in die Zielrichtung durchschwingt.

#### 4. DIE ABSEITSREGEL IN 14 LEHRBEISPIELEN (aus <http://sparback.org/abseitsregel.html>)

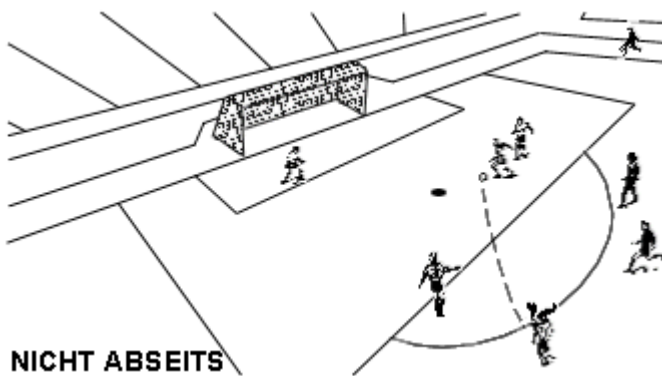
##### 3 dieser Situationen werden geprüft!



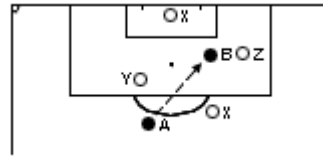
Pass zu einem Spieler der eigenen Mannschaft



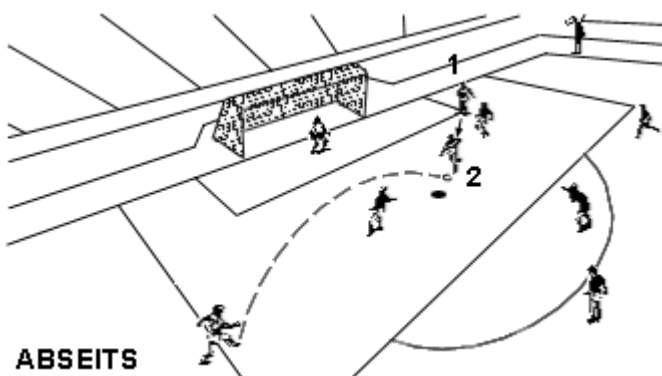
A spielt den Ball zu B.  
B ist abseits, weil er vor A ist und im Augenblick, als ihm der Ball von A zugespielt wird, näher der gegnerischen Torlinie ist als der vorletzte Abwehrspieler.



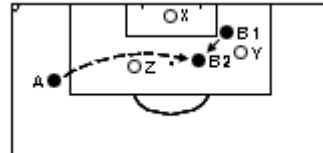
Pass zu einem Spieler der eigenen Mannschaft



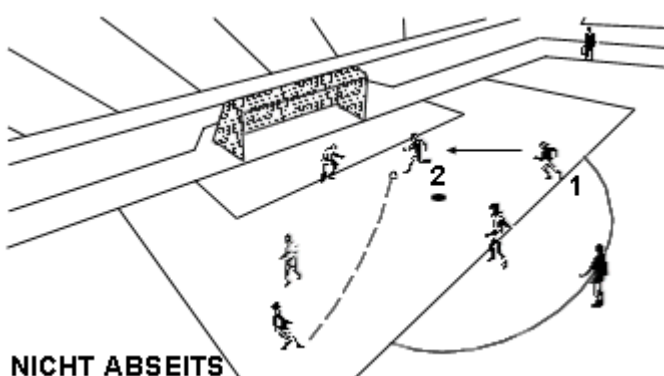
A spielt den Ball vorwärts zu B, der mit dem zweithintersten Verteidiger auf gleicher Höhe ist. B ist nicht abseits, weil er im Augenblick, da A den Ball spielt, nicht näher zur gegnerischen Torlinie steht als der vorletzte Abwehrspieler.



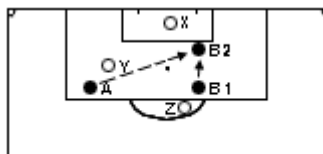
Pass zu einem Spieler der eigenen Mannschaft



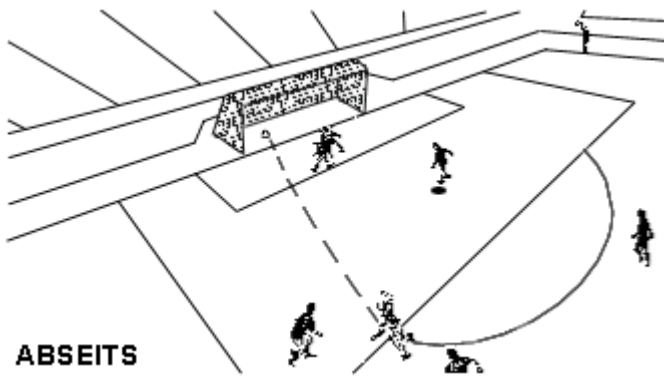
A spielt einen Querpas von außerhalb des Strafraums.  
B läuft von Position 1 zu Position 2, wo er den Ball annimmt.  
B ist abseits, weil er im Augenblick, als A den Ball spielt, näher zur gegnerischen Torlinie steht als der vorletzte Abwehrspieler und sich durch aktives Eingreifen ins Spiel einen Vorteil verschafft.



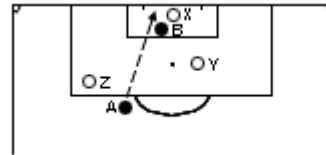
Pass zu einem Spieler der eigenen Mannschaft



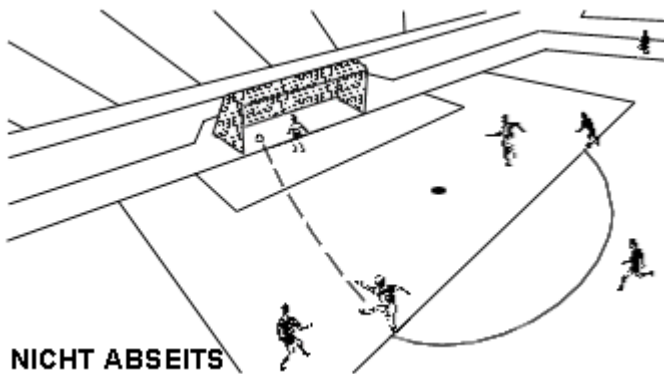
A schlägt einen Pass zu B, der von Position 1 zu Position 2 läuft, um den Ball zu spielen.  
B ist nicht abseits, weil er sich zum Zeitpunkt, als A den Ball spielt, nicht in einer Abseitsstellung befindet, da er nicht vor dem Ball und nicht näher bei der gegnerischen Torlinie ist als der vorletzte Abwehrspieler.



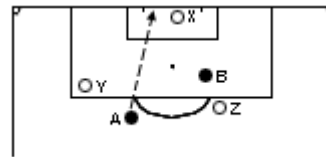
### Behindern eines Gegners



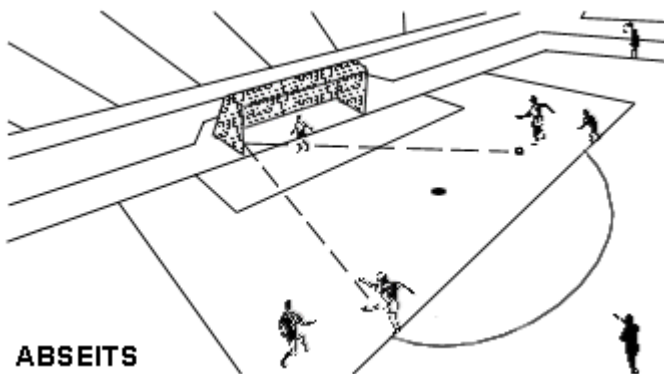
**A** schießt und erzielt ein Tor.  
**B** steht vor dem Torhüter.  
 Das Tor wird annulliert, da **B**, der sich in einer **Abseitsposition** befindet, **aktiv ins Spiel** eingreift und einen **Gegner behindert**.



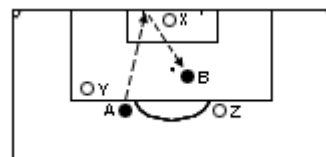
### Schuss aufs Tor



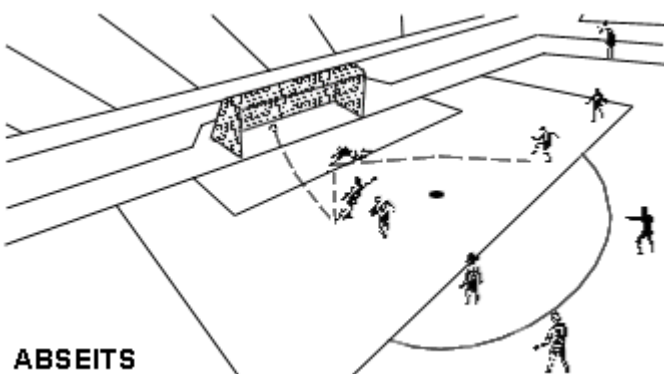
**A** schießt und erzielt ein Tor.  
 Obwohl sich **B** in einer **Abseitsposition** befindet, **greift er nicht aktiv ins Spiel ein**.  
**Das Tor ist gültig**.



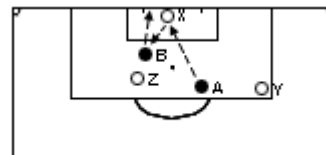
### Der Ball prallt vom Torpfosten oder von der Querlatte ab.



**A** schießt auf das Tor, und der Ball prallt vom Pfosten ab zu **B**, der ein Tor erzielt.  
 Das Tor von **B**, der sich, als **A** den Ball zuletzt spielt, in einer **Abseitsstellung** befindet, wird **annulliert**, da er **aktiv ins Spiel eingreift** und **aus seiner Position einen Vorteil zieht**.

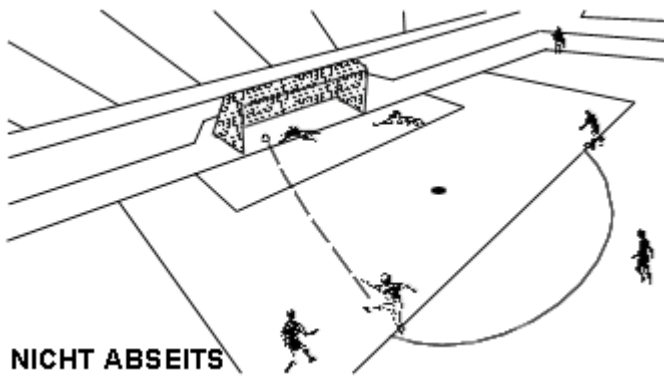


### Der Ball prallt vom Torhüter ab.

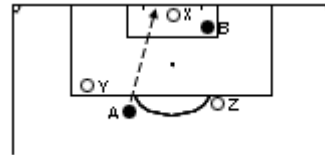


**A** schießt auf das Tor. Der Ball wird vom Torhüter abgewehrt und gelangt in den Besitz von **B**.  
 Das Tor wird annulliert, weil **B**, der sich in einer **Abseitsposition** befindet, als **A** den Ball zuletzt spielt, **aktiv ins Spiel eingreift** und aus seiner Position **einen Vorteil zieht**.

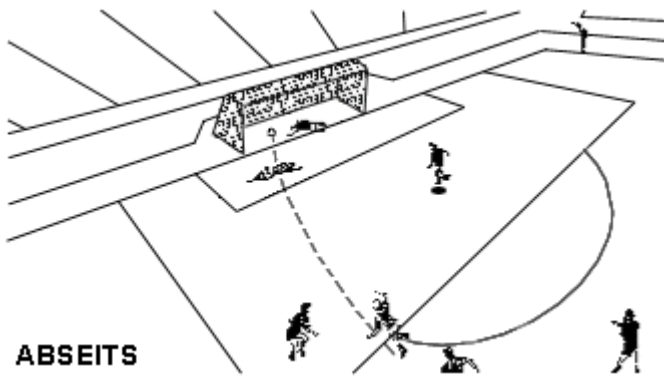




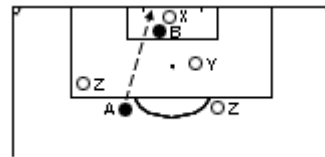
Der Gegner wird nicht behindert.



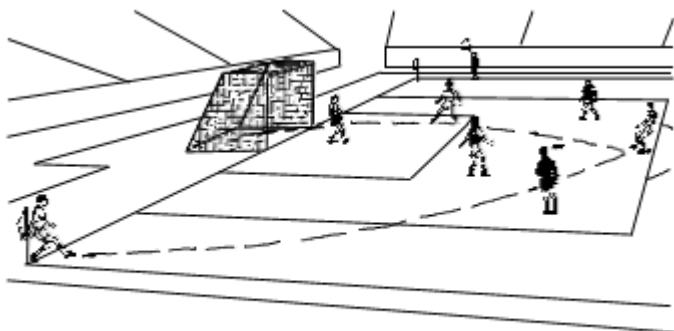
**A** schießt und erzielt ein Tor. Obwohl **B** verletzt in einer **Abseitsposition** am Boden liegt, greift er **nicht aktiv ins Spiel ein**. **Das Tor ist gültig**.



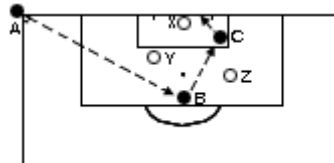
Behindern eines Gegners



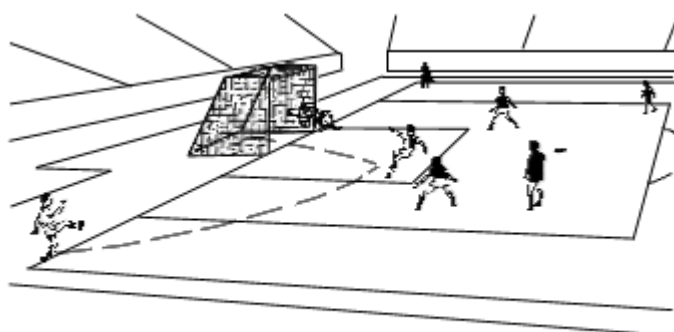
**A** schießt auf das Tor, und der Ball landet im Netz. **B**, der verletzt in der Flugbahn des Balles im Torraum liegt, **wird für seine Abseitsposition bestraft**. Durch seine, wenn auch ungewollte, Anwesenheit greift er **aktiv ins Spiel ein** und **behindert einen Gegner**.



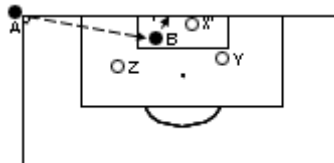
Eckstoß



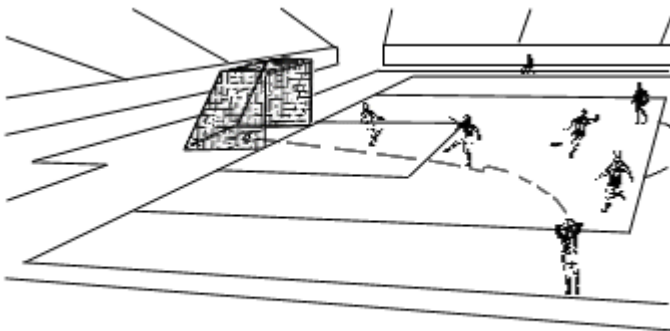
**A** tritt einen Eckstoß, und der Ball kommt zu **B**. **B** schießt auf das Tor. Bevor der Ball im Tor landet, wird er von **C** berührt. Das Tor wird nicht gegeben, da **C** vor dem Ball ist und sich näher der gegnerischen Torlinie als der vorletzte Abwehrspieler befand, als **B** den Ball zuletzt spielte.



Eckstoß



**A** führt einen Eckstoß aus und der Ball geht zu **B**, der ein Tor schießt. Obwohl sich nur ein Gegner zwischen **B** und der Torlinie befindet, **ist das Tor gültig**, da ein Spieler nicht abseits sein kann, wenn er den Ball direkt nach einem Eckstoß annimmt.

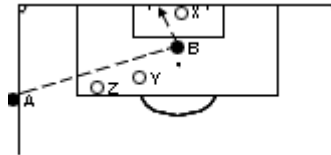


**NICHT ABSEITS**



**NICHT ABSEITS**

### Einwurf

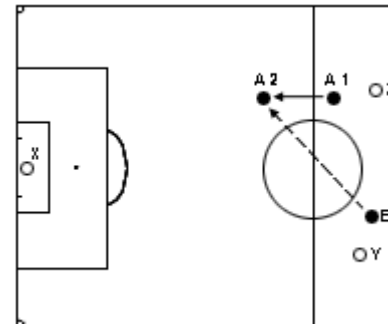


**A** wirft den Ball zu **B**, der ein Tor erzielt.

**Das Tor ist gültig.**

Obwohl **B** vor dem Ball ist und sich nur ein Gegner zwischen ihm und der Torlinie befindet, ist er nicht abseits, da ein Spieler **nicht abseits** sein kann, wenn er den Ball direkt durch einen Einwurf zugespielt erhält.

### Pass zu einem Spieler der eigenen Mannschaft



**B** spielt den Ball vorwärts zu **A**, der sich in seiner eigenen Spielfeldhälfte befindet.

Obwohl sich **A** zum Zeitpunkt der Ballabgabe durch **B** näher der gegnerischen Torlinie befindet als der vorletzte Abwehrspieler, ist **A nicht abseits**, da ein Spieler sich in seiner eigenen Hälfte nicht in einer Abseitsposition befinden kann