



# 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	
▪ Außenriststoß	
• Quellen	S.12



# Fußball



## 1. Regeln

### Regel 01 – Spielfeld

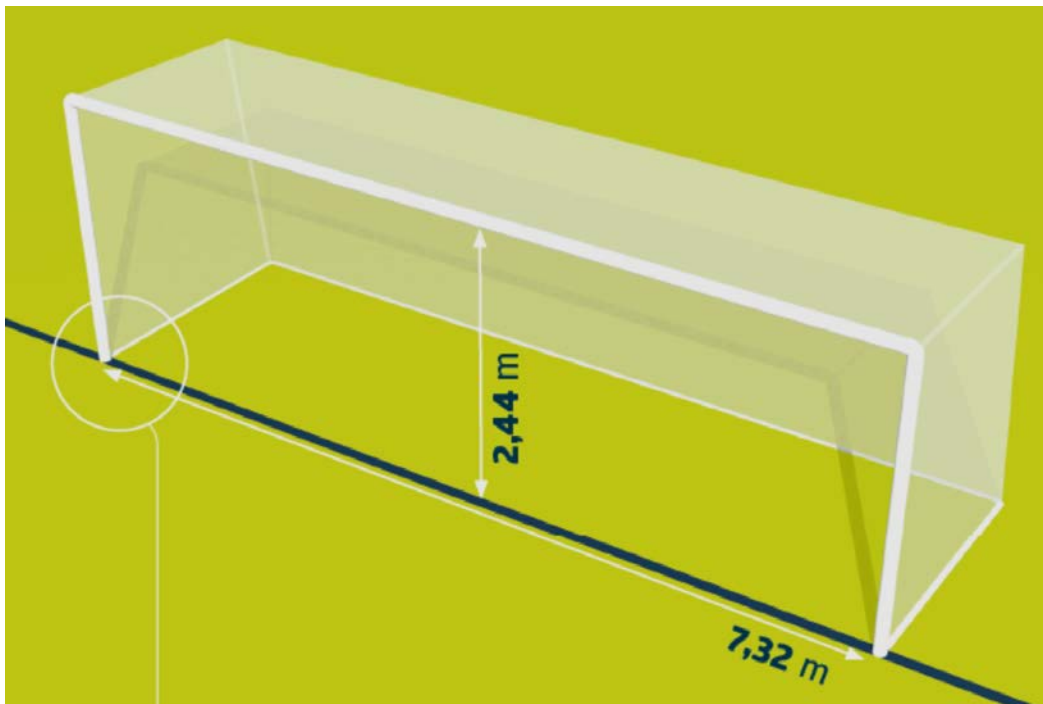
- Spielunterlage
  - Spielfeld muss aus Natur- oder, wenn zulässig, aus Kunstrasen sein
- Abgrenzung
  - Spielfeld ist rechteckig und von durchgezogenen Linien gekennzeichnet
  - Die längeren Linien heißen Seitenlinien, die kürzeren heißen Torlinien
  - Die Mittellinie teilt das Spielfeld in der Mitte 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

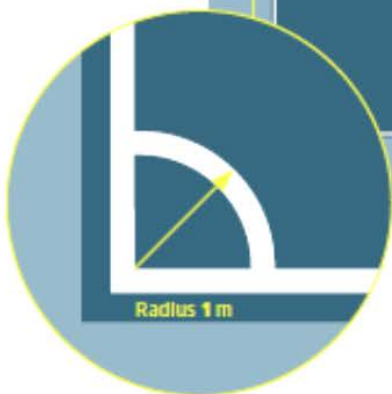


- Tore
  - Befinden sich in der Mitte der Torlinien und bestehen aus zwei senkrechten Pfosten, die mit einer Querlatte verbunden sind
  - Der Abstand zwischen den Innenseiten der Pfosten beträgt 7,32m; die Unterkante der Latte ist 2,44m vom Boden entfernt.
  - Farbe der Torumrandung ist weiß, bei einer 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 wird nur den Spieloffiziellen übermittelt





# Fußball





# Fußball



## 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. 3 pro Mannschaft; keine Rückwechsel
  - Bei anderen Wettkämpfen 3 – max. 12
- Auswechselfvorgang
  - 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



# Fußball



## 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) aufgeboden 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

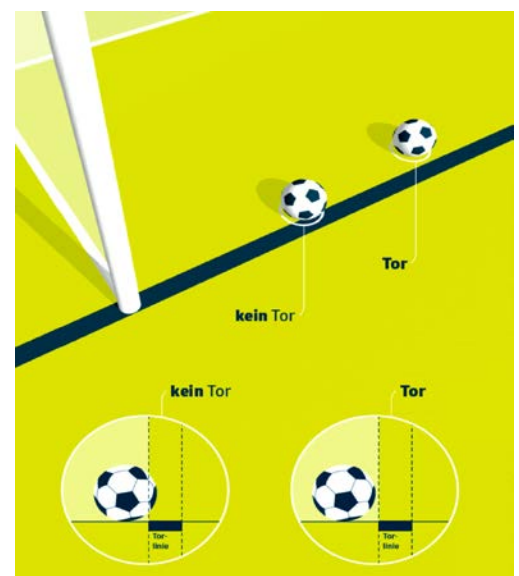
- Beide Spielhälften beginnen mit einem Anstoß an der Mittellinie
- Der Anstoß darf nach hinten ausgeführt werden
- Beim Anstoß müssen sich alle Spieler in ihrer jeweiligen Spielhälfte beginnen

## 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





# Fußball



- 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:
    - Auswärtstorregel = bei Torgleichheit zählen auswärts geschossene Tore doppelt
    - 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





# Fußball



## 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



# Fußball



## 2. Techniken

- **Innenseitstoß**

= 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

- **Vollspanstoß**

= 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



# Fußball



- **Außenriststoß**

= 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

## Quellen

- [https://www.dfb.de/fileadmin/\\_dfbdam/143897-Fussballregeln\\_2017\\_WebPDF.pdf](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](#)