LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Fußball

Grundlagen

Fußball verkörpert mit seinen Eigenschaften und Regeln ein Sportspiel, das individuelle Spieltechniken und -kompetenzen mit kooperativen Mannschaftstaktiken verbindet und zu einem hohen gruppendynamische Spielerlebnis führt. Außer leistungs- und breitensportorientierte Sinngebungen werden auch pädagogische und gesundheitliche Ziele angestrebt.

Die Spielregeln

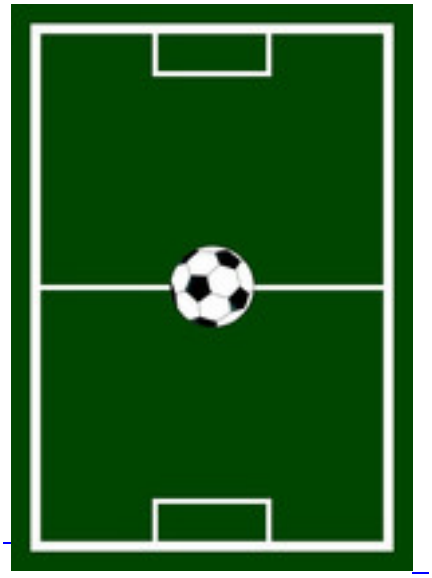
Für Fußballspielerinn und -spieler auf und neben dem Platz gibt es viel zu beachten und zu befolgen.

Die wichtigsten Eckpunkte der Regeln betreffen
- das Spielfeld,
- die Mannschaften,
- den Spielball,
- die Schiedsrichter,
- die Spielzeit/Zeiteinteilung,
- die Torerfolge,
- die Foulregeln,
- u.a.

Die wichtigsten RegelnFußballregeln für Schule und VereinFußballregeln für KinderOffizielle Fußballregeln

Die Regeln im Video erklärt

Das Spielfeld



Mit KLICK Maße anzeigen

Die Schuss- und Spieltechniken

Je nach Ziel der Spieltechnik (Schuss; Flanke, Abspiel) oder Spielsituation werden folgende Techniken unterschieden:

Innenseitstoß
Der Innenseitpass ermöglicht das sicherste Abspiel beim Fußball. Durch die große Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß lassen sich Pässe sehr präzise ausführen.

Außenristtoß
Mit dem Außenrist lassen sich, leichter als mit dem Vollspannstoß oder Innenseitstoß, Pässe aus vollem Lauf, insbesondere in der Nahdistanz, ausführen.

Vollspannstoß

Der Vollspannstoß wird meistens für harte Schüsse aufs Tor und für weite, hohe Abspiele angewandt.

Dribbeln
Das Dribbling gehört zu den fundamentalen Grundlagen des Fußballsports. Der Ballbesitzer hat im Zweikampf, ohne gute Dribbling-Grundausbildung, keine Chance gegen den modernen Verteidiger.

Kopfball
Sowohl in der Defensive, als auch in der Offensive ist der Kopfball die einzige Möglichkeit, hohe Bälle kontrolliert weiterzuleiten.

Ballannahme mit der Brust
Die Ballannahme mit der Brust ist technisch schwierig und wird im Spiel immer dann eingesetzt, wenn genügend Platz zur sicheren Ballkontrolle vorhanden ist.

Einwurf
Die Technik des Einwurfes wird grundsätzlich durch das Regelwerk bestimmt, aber es bleibt noch etwas Spielraum, um den Einwurf erfolgreicher zu gestalten, insbesondere in der Weite.

Die Schuss- und Spieltechniken im Überblick

Die Spielpositionen

Der Torwart

Seine Hauptaufgabe besteht darin zu verhindern, dass der Ball in das Tor seiner Mannschaft gelangt. Hierbei darf er mit allen Körperteilen den Ball spielen. Der Torwart besitzt also Sonderrechte. Der Torwart muss heutzutage im modernen Fußball auch häufig mitspielen, das heißt er muss gut mit dem Ball umgehen können und darf nicht nur auf seiner Torlinie stehen.

Die Innenverteidiger

Die Aufgabe der Innenverteidiger ist es, die gegnerischen Tore durch die Mitte zu verhindern. Im heutigen Fußball sind sie auch meist schon für den Spielaufbau zuständig und leiten so Angriffe der eigenen Mannschaft ein und sind in keiner Fußball Aufstellung wegzudenken.

Die Außenverteidiger

Der Außenverteidiger ist die laufintensivste Position in einer Fußball Aufstellung. Seine Aufgabe besteht darin Tore durch Flanken oder andere seitliche Hereingaben zu verhindern. Zu seinem Aufgabenfeld gehört auch, dass er sich in das Spiel mit nach vorne einschaltet und Druck über die Außenpositionen ausübt.

Die defensiven Mittelfeldspieler

Die defensiven Sechser, wie man sie nennt, haben ihre Position direkt vor der Abwehr. Ihre Aufgabe besteht darin die Abwehr zu unterstützen. Sie sollen die Angriffe der Gegner schon frühzeitig unterbinden und auch in das Spiel nach vorne müssen sie sich gelegentlich einbinden.

Die offensiven Mittelfeldspieler

Der offensive Mittelfeldspieler ist dafür zuständig die Angriffe durch die Mitte einzuleiten. Seine Hauptaufgabe besteht darin die eigenen Stürmer zu bedienen oder die Tore selbst zu schießen. Er ist so gesehen der kreative Spielmacher im Team.

Die Außenmittelfeldspieler (Flügelspieler)

Ihre Hauptaufgabe besteht darin, dass sie die Tore durch Flanken und gefährliche Hereingaben vorbereiten. Im heutigen Fußball sieht man auch oft dass sich die Spieler in die Mitte ziehen und so gefährliche Schüsse aufs Tor abgeben.

Der Stürmer

Seine Hauptaufgabe ist klar definiert. Er soll die Tore schießen oder gegenwärtig auch vorbereiten. Aber auch in der Defensive, muss sich ein guter Stürmer heutzutage einbringen.

Die Spielsysteme

Unterschiedliche Aufstellungen werden gewählt, je nachdem, ob eine Mannschaft eher offensiven oder defensiven Fußball spielen will. Innerhalb eines Spieles kann jedoch auf den Spielverlauf Bezug genommen und Positionen umgestellt werden.
Man bezeichnet ein Spielsystem normalerweise mit einer Drei-Zahlen-Kombination, wobei die erste Zahl die Anzahl der Verteidiger, die zweite Zahl die der Mittelfeldspieler und die dritte Zahl die der Stürmer bezeichnet.

- *4-4-2* ausgeglichenes System
- *5-4-1* defensivesSystem
- *4-3-3* offensives System

Organisationen

In NRW gilt der Westdeutsche Fußballverband (WDFV) als größter Fachsportverband und vertritt mit seinen drei Mitgliedsverbänden:

- Fußball-Verband Mittelrhein

- Fußballverband Niederrhein

- Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen

mehr als 1,6 Millionen Sportler/-innen in rund 4.600 Vereinen.
Neben der Organisation des Wettkampf- und Spielbetriebes übt jeder Verband unterschiedliche Aktivitäten im Freizeit- und Breitensport des Fußballs aus.