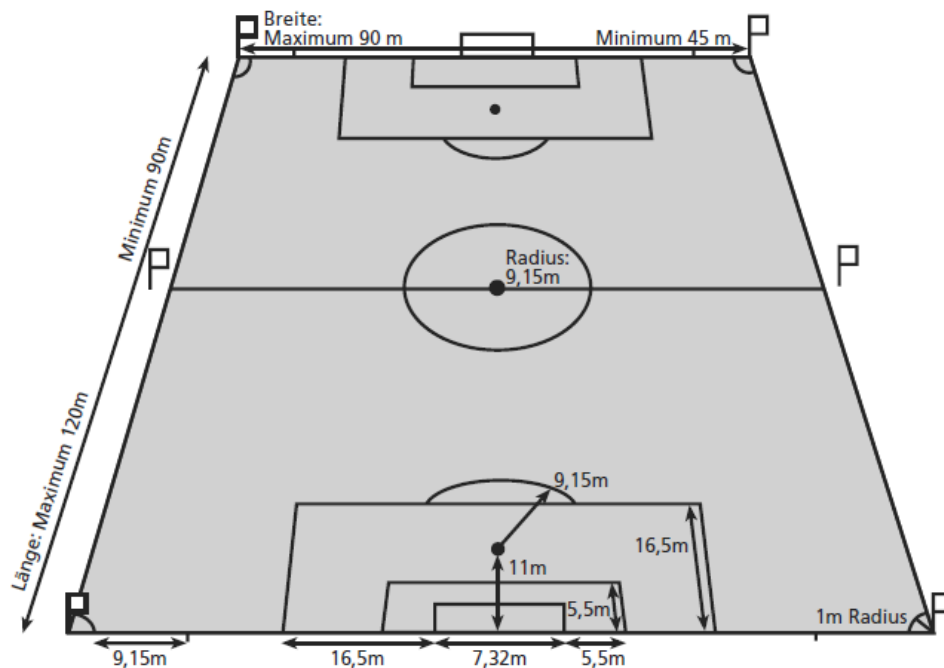
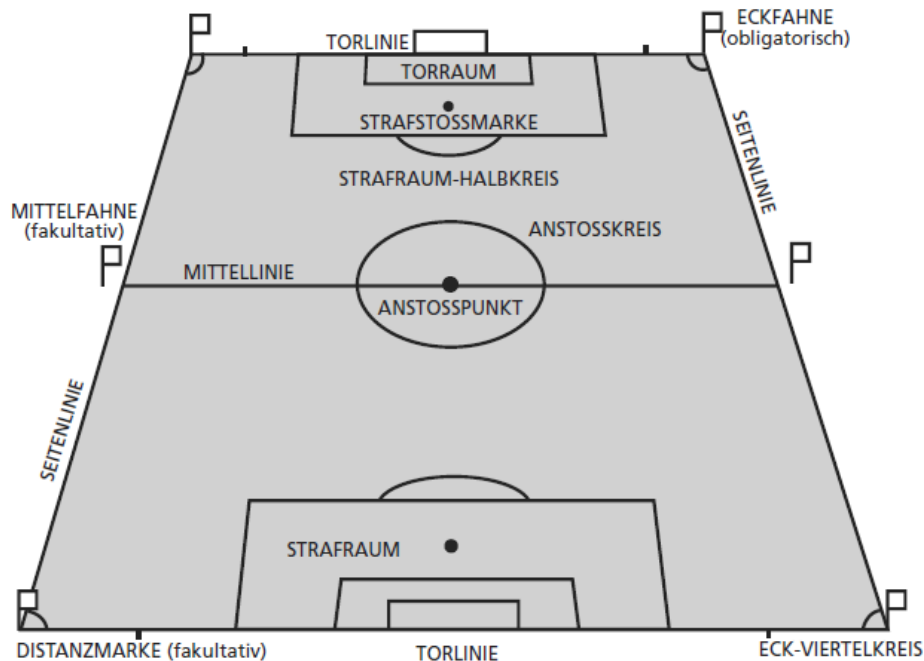


1. Spielfeld und Ausstattung





Es gilt zu beachten, dass es bei nationalen und internationalen Wettbewerben Unterschiede bei den Anforderungen der Spielfeldmaße gibt.

- Länge national: mind. 90 m, höchstens 120 m
- Länge international: mind. 100 m, höchstens 110 m
- Breite national: 45 m bis 90 m
- Breite international: 64 m bis 75 m

Seitenlinien: Begrenzen das Spielfeld auf beiden Längsseiten

Torauslinien: Begrenzen das Spielfeld an den beiden Schmalseiten

Torraum: Der Tormann darf hier nicht behindert werden

Strafraum: wird auch 16-Meter-Raum genannt. Der Tormann darf innerhalb dieses Raumes den Ball mit den Händen berühren (fangen, fausten usw.).

Eckraum: ist der Viertelkreis in jeder Spielfeldecke mit der Eckfahne

Mittellinie: teilt das Spielfeld in zwei Hälften, der Mittelpunkt dieser Linie ist der Anstoßpunkt

Anstoßkreis/ Anspielkreis: ist der Kreis um den Anstoßpunkt. Von hier aus wird der Ball angespielt

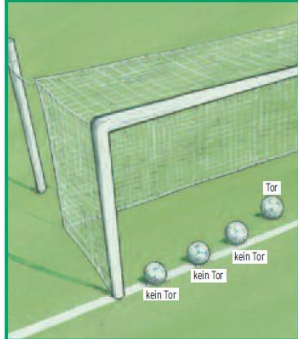
- bei Spielbeginn
- zu Beginn der 2. Halbzeit
- nach jedem Tor

11 m-Punkt: ist 11 m von der Torlinie entfernt. Von hier wird der Strafstoß ausgeführt.

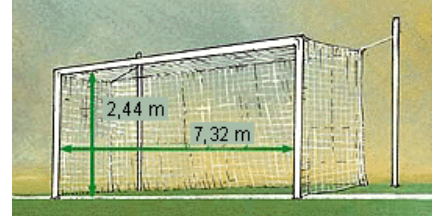
Teilkreis am Strafraum: ist 9,15 m vom 11 m-Punkt entfernt



Das Tor



Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball in vollem Umfang die Torlinie passiert hat.



! Beachte

Die Linien gehören zu dem Spielraum, den sie umgrenzen. Zur **Ausstattung** gehören zwei Tore, vier Eckfahnen und zwei Fähnchen für die Linienrichter.

2. Spielbeginn und Dauer

Vor dem Spielbeginn lost der Schiedsrichter mit den beiden Mannschaftskapitänen um die Spielfeldhälfte, auf der eine Mannschaft beginnt, und den Anstoß. Der Sieger der Platzwahl kann auch das Recht auf den Anstoß wählen. Die Mannschaft, die Anstoß hat, führt diesen entweder in Richtung des gegnerischen Tores aus oder spielt den Ball zurück in die eigene Hälfte. Beim Anstoß müssen alle Spieler in ihrer Spielhälfte und die gegnerischen Spieler mindestens 9,15 m vom Ball entfernt sein (Anstoßkreis). Der Ball ist dann im Spiel, wenn er die Strecke seines Umfanges zurückgelegt hat, sich eindeutig bewegt und mit dem Fuß berührt wurde. Ein Spiel dauert mind. 90 Minuten bestehend aus zwei Halbzeiten, jede davon dauert 45 Minuten. Je nach Ermessen kann der Schiedsrichter sowohl vor der Halbzeitpause als auch vor Spielende eine Nachspielzeit von mehreren Minuten anzeigen (per Handzeichen, per Anzeigetafel oder mündlich).

3. Spieler und ihre Ausrüstung

Jedes Spiel wird von zwei Mannschaften durchgeführt, von denen jede Mannschaft nicht mehr als elf Spieler aufweisen darf. Mindestens **sieben** Spieler müssen bei Spielbeginn anwesend sein, die sich jedoch bis Spielende auf elf ergänzen können. Pro Spiel darf jede Mannschaft höchstens drei Spieler ersetzen (Ausnahmeregelung bei Freundschaftsspielen ist möglich).

Ein Spieler darf nichts tragen, was einen anderen Spieler irgendwie gefährden kann (z.B. Ringe, Uhr). Dies gilt im Besonderen auch für den wichtigsten Teil der Ausrüstung, den Schuhen (z.B. keine spitzen Stollen).



Die Spielkleidung der beiden Mannschaften muss sich in der Farbe deutlich voneinander unterscheiden. Ferner muss sich die Kleidung des Torwarts in der Farbe von den anderen Spielern abheben.

Grundausrüstung

Die zwingend vorgeschriebene Grundausrüstung eines Spielers besteht aus den folgenden einzelnen Gegenständen:

- Hemd oder Trikot mit Ärmeln
- Hose
- Strümpfen
- Schienbeinschützern
- Fußballschuhen

Gespielt wird mit einem Ball, der einen Umfang zwischen 68 und 70 cm haben sollte und dessen Gewicht zwischen 410 und 450 Gramm liegt. Er muss einen Druck von 0,6 bis 1,1 Atmosphären auf Meereshöhe haben.

4. Abseits

Abseitsstellung

Die Abseitsstellung eines Spielers stellt an sich noch kein Vergehen dar.

Ein Spieler befindet sich in einer Abseitsstellung,

- *wenn er der gegnerischen Torlinie mit irgendeinem Teil des Kopfes, des Rumpfs oder der Beine näher ist als der Ball und der vorletzte Gegenspieler.*

Ein Spieler befindet sich nicht in einer Abseitsstellung

- *in seiner eigenen Spielfeldhälfte oder*
- *auf gleicher Höhe mit dem vorletzten Gegenspieler oder*
- *auf gleicher Höhe mit den beiden letzten Gegenspielern*



Vergehen

Ein Spieler wird nur dann für seine Abseitsstellung bestraft, wenn er nach Ansicht des Schiedsrichters zum Zeitpunkt, zu dem der Ball von einem Mitspieler berührt oder gespielt wird, aktiv am Spiel teilnimmt, in dem er

- *den Ball spielt oder berührt,*
- *einen Gegner beeinflusst und diesen daran hindert, den Ball zu spielen oder ihm die Sicht versperrt oder mit ihm einen Zweikampf um den Ball führt.*
- *aus seiner Position einen Vorteil zieht.*
- *eindeutig versucht, den Ball in seiner Nähe zu spielen, wenn diese Aktion einen Gegner beeinflusst.*
- *eindeutig aktiv wird und so die Möglichkeit des Gegners, den Ball zu spielen, eindeutig beeinflusst*

Kein Vergehen

Kein Abseits liegt vor, wenn ein Spieler den Ball direkt erhält nach

- *einem Abstoß,*
- *einem Einwurf,*
- *einem Eckstoß.*

Foul

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. Darüber hinaus kann der Schiedsrichter eine Verwarnung aussprechen (Gelbe Karte) oder einen Platzverweis erteilen (Rote Karte). Erhält ein Spieler eine zweite Gelbe Karte, so zeigt ihm der Schiedsrichter eine Gelbe und eine Rote Karte (Ampelkarte).

5. Freistöße

Direkter Freistoß

Ein Spieler verursacht einen direkten Freistoß für das gegnerische Team, wenn er eines der nachfolgend aufgeführten sieben Vergehen nach Einschätzung des Schiedsrichters fahrlässig, rücksichtslos oder mit unverhältnismäßigem Körpereinsatz begeht:

- *einen Gegner tritt oder versucht, ihn zu treten,*
 - *einem Gegner das Bein stellt oder es versucht,*



- *einen Gegner anspringt,*
- *einen Gegner rempelt,*
- *einen Gegner schlägt oder versucht, ihn zu schlagen,*
- *einen Gegner stößt,*
- *einen Gegner bedrängt*

Dem gegnerischen Team wird ebenfalls ein direkter Freistoß zugesprochen, wenn ein Spieler eines der nachfolgenden sechs Vergehen begeht:

- *einen Gegner hält,*
- *einen Gegner anspuckt oder beißt,*
- *den Ball absichtlich mit der Hand spielt (gilt nicht für Torwart im eigenen Strafraum),*
- *den Ball mit einem Gegenstand berührt,*
- *einen Gegenstand auf den Ball oder in Richtung des Gegners oder eines Offiziellen wirft,*
- *einen Gegenspieler durch Körperkontakt sperrt*

Indirekter Freistoß

Ein Torwart verursacht einen indirekten Freistoß für das gegnerische Team, wenn er innerhalb seines Strafraums eines der folgenden vier Vergehen begeht:

- *Er hält den Ball mehr als sechs Sekunden lang in seinen Händen, bevor er ihn für das Spiel freigibt.*
- *Nachdem er den Ball freigegeben hat, berührt er ihn erneut mit der Hand, bevor ein anderer Spieler den Ball berührt hat.*
- *Er berührt den Ball, den ihm ein Mitspieler mit dem Fuß absichtlich zugespielt hat, mit der Hand.*
- *Er berührt den Ball, den er direkt von einem Einwurf eines Mitspielers erhalten hat, mit der Hand.*



Außerdem verursacht ein Spieler einen indirekten Freistoß für das gegnerische Team, wenn er nach Ansicht des Schiedsrichters

- *gefährlich spielt,*
- *den Torwart daran hindert, den Ball aus seinen Händen freizugeben,*
- *ein anderes Vergehen begeht, das nicht bereits in Regel 12 erwähnt wird und für das die Partie unterbrochen wird, damit der fehlbare Spieler verwarnet oder des Feldes verwiesen werden kann, z. B. unsportliches Verhalten*

Bei der Ausführung des Freistoßes muss der Ball ruhig am Boden liegen. Der Gegner muss bis zum Stoß des Balles von diesem 9,15 m entfernt sein. Außerdem dürfen sich Torpfosten, Querlatte und Tornetz während der Ausführung nicht bewegen.

Strafstoß

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

Zur Ausführung:

Alle Spieler, außer der Torwart und der Schütze, müssen bis zum Stoß des Balles

- mindestens 9,15 m entfernt sein
- auf dem Spielfeld bleiben
- außerhalb des Strafraums bleiben
- hinter dem Elfmeterpunkt stehen
- der gegnerische Tormann muss bis zum Stoß des Balles auf der Torlinie stehen bleiben mit Blick auf den Schützen und darf Pfosten, Latte und Tornetz nicht berühren
- beim Strafstoß ist die Abseitsregel in Kraft
- 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
- springt der Ball vom Torwart zurück, so kann der Schütze den Ball sofort wieder spielen



Abstoß, Eckstoß

Wird der Ball von einem Spieler der angreifenden Mannschaft über die gegnerische Torauslinie gespielt, so ist ein Abstoß auszuführen. Bei einem Abstoß muss der Ball direkt aus dem Strafraum ins Spielfeld gelangen. Die Spieler der gegnerischen Mannschaft müssen bis zum Stoß des Balles außerhalb des Strafraums bleiben. Beim Abstoß ist für den Spieler, der den Ball direkt erhält, die Abseitsregel aufgehoben. Spielt ein Spieler der verteidigenden Mannschaft den Ball über die eigene Torauslinie, so ist ein Eckstoß durchzuführen. Ein Spieler der angreifenden Mannschaft stößt den Ball von der Eckfahne aus ins Spielfeld, die näher an der Stelle ist, an der der Ball die Torauslinie überschritt. Die gegnerischen Spieler müssen bis zum Stoß des Balles mindestens 9,15 m entfernt bleiben. Aus einem Eckball kann ein Tor direkt erzielt werden. Bei einem Eckball ist für den Spieler, der den Ball direkt erhält, die Abseitsregel aufgehoben.

Einwurf

Einen Einwurf gibt es dann, wenn ein Spieler der gegnerischen Mannschaft den Ball über die Seitenlinie ins Aus gespielt hat. Der Einwurf muss an der Stelle ausgeführt werden, an der der Ball die Linie verlassen hat. Wichtig:

- der Ball muss mit beiden Händen von hinten über den Kopf geworfen werden
- der einwerfende Spieler darf den Ball erst dann wieder spielen, wenn ihn ein anderer Spieler berührt hat
- beim Einwurf ist die Abseitsregel aufgehoben - die Füße müssen auf der Linie oder außerhalb des Spielfelds stehen
- ein Tor kann nicht direkt aus einem Einwurf erzielt werden
- bei einem regelwidrigen Einwurf ist der gegnerischen Mannschaft der Einwurf zuzusprechen
- Der einwerfende Spieler muss mit dem Gesicht zum Spielfeld stehen
- Gegnerische Spieler müssen 2 m Abstand zum einwerfenden Spieler halten

6. Taktik

Die taktische Einstellung einer Fußballmannschaft übernimmt meistens ihr Trainer. *Entscheidend* für seine taktischen Anweisungen sind *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.

- ein 4-4-2 System
d.h. vier Abwehrspieler, vier Mittelfeldspieler und zwei Stürmer
- ein 4-3-3 System
d.h. vier Abwehrspieler, drei Mittelfeldspieler und drei 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 Spielformen:**Pressing:**

Alle Feldspieler stürmen, ziehen sich aber sofort nach einem erfolgten Angriff in die eigene Spielhälfte zurück und erwarten dort den Gegner.

Forechecking:

Der Gegner wird schon in seiner Spielhälfte angegriffen und sein Spielaufbau dadurch gestört.

Konterangriff:

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.

7. Technik

Innenseitstoß

Der Innenseitpass ermöglicht das sicherste Abspiele beim Fußball. Durch die große Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß lassen sich Pässe sehr präzise ausführen. Der Innenseitpass ermöglicht auch das genaue Anspiel zum Partner per Volleyzuspiel aus der Luft. Wir beschreiben hier die korrekte technische Ausführung des liegenden oder rollenden Balles.

Häufige Fehler:

1. Anlauf im Bogen
2. Standbein setzt nicht neben dem Ball auf (hoch = Standbein nicht hinter dem Ball)
3. Oberkörper nicht über dem Ball (hoch = Oberkörper über dem Ball).
4. Trefferfläche nicht mittig



Außenriststoß

Der Außenriststoß ist die technisch anspruchsvollste Ballstoßtechnik.

Mit dem Außenrist lassen sich, leichter als mit dem Vollspannstoß oder Innenseitstoß, Pässe aus vollem Lauf, insbesondere in der Nahdistanz, ausführen. Der Außenriststoß eignet sich u.a. auch für Effetbälle, Freistöße, Torschüsse (auch größere Entfernungen) und als Volleyschuss.

Häufige Fehler:

1. Anlauf zu stark im Bogen.
2. Das Spielbein wird nicht stark genug angewinkelt oder durchgeschwungen.
3. Die Drehung der Fußspitze des Spielfußes in Richtung Standbein ist nicht stark genug.

Vollspannstoß

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

Häufige Fehler:

1. Anlauf im Bogen.
2. Das Spielbein wird nicht durch geschwungen.
3. Das Kniegelenk des Spielbeins ist nicht gebeugt.
4. Trefferfläche nicht mittig.

[8. Regeländerung 2019/2020](#)

Spieler

Ein Spieler, der ausgewechselt wird, muss ...

- das Spielfeld über die nächste Begrenzungslinie verlassen, es sei denn, der Schiedsrichter zeigt an, dass der Spieler das Spielfeld direkt und sofort an der Mittellinie oder an einer anderen Stelle verlassen darf (z.B. aus Sicherheitsgründen oder wegen einer Verletzung)
- sich sofort in die Technische Zone oder die Umkleidekabine begeben und darf nicht mehr am Spiel teilnehmen; es sei denn, Rückwechsel sind zulässig.

Verstößt er gegen diese Regel, kann er wegen unsportlichen Betragens mit Gelb bestraft werden.

Schiedsrichter

Der Schiedsrichter kann Teamoffizielle, die sich nicht verantwortungsbewusst verhalten, verwarnen (Gelbe Karte) oder sie vom Spielfeld und dessen unmittelbarer Umgebung einschließlich der Technischen Zone entfernen lassen (Rote Karte). Kann der Täter nicht identifiziert werden, wird die Disziplinarmaßnahme gegen den höchstrangigen Trainer in der Technischen Zone ausgesprochen.



Beginn und Fortsetzung des Spiels

Das Team, das beim Münzwurf gewinnt, entscheidet, auf welches Tor es in der ersten Halbzeit spielt oder ob es den Anstoß ausführt.

Ball in und aus dem Spiel

Das Spiel wird mit einem Schiedsrichter-Ball fortgesetzt, wenn der Ball einen Spielloffiziellen berührt, aber auf dem Spielfeld bleibt und ...

- ein Team einen aussichtsreichen Angriff auslöst/startet,
- der Ball direkt ins Tor geht,
- der Ballbesitz wechselt.

Torwart

Misslingt dem Torwart bei einem Rückpass ein Klärungsversuch mit dem Fuß, darf er den Ball danach in die Hand nehmen.

Schiedsrichterball

Ein Schiedsrichterball erfolgt mit einem Spieler des Teams, das zuletzt am Ball war. Alle anderen Spieler müssen vier Meter Abstand halten.

Fouls und Unsportliches Betragen

Es ist ein Vergehen, wenn ein Spieler ...

- den Ball absichtlich mit der Hand/dem Arm berührt (einschließlich Bewegungen der Hand/des Arms zum Ball),
- in Ballbesitz gelangt, nachdem ihm der Ball an die Hand/den Arm springt und er danach ...
- direkt mit der Hand/dem Arm (ob absichtlich oder nicht) ins gegnerische Tor trifft (gilt auch für den Torhüter),
- zu einer Torchance kommt.

Ein Vergehen liegt in der Regel vor, wenn ein Spieler den Ball mit der Hand/dem Arm berührt und ...

- seinen Körper durch die Hand-/die Armhaltung unnatürlich vergrößert,
- sich seine Hand/sein Arm über Schulterhöhe befindet (außer der Spieler spielt den Ball vorher absichtlich mit dem Kopf oder dem Körper – einschließlich des Fußes – und der Ball springt ihm dabei an die Hand/den Arm).



Ein Vergehen liegt auch vor, wenn der Ball in einer der obigen Situationen direkt vom Kopf oder Körper (einschließlich des Fußes) an die Hand/den Arm eines anderen, nahe stehenden Spielers springt.

Abgesehen von diesen Vergehen liegt in folgenden Situationen, in denen der Ball an die Hand/den Arm eines Spielers springt, in der Regel kein Vergehen vor:

- Der Ball springt direkt vom eigenen Kopf oder Körper (einschließlich des Fußes) des Spielers an dessen Hand/Arm.
- Der Ball springt direkt vom Kopf oder Körper (einschließlich des Fußes) eines Spielers an die Hand/den Arm eines anderen, nahe stehenden Spielers.
- Die Hand ist nahe am Körper und die Hand-/Armhaltung vergrößert den Körper nicht unnatürlich.
- Ein Spieler berührt den Ball im Fallen mit der Hand/dem Arm, wobei sich seine Hand/sein Arm zum Abfangen des Sturzes zwischen Körper und Boden befindet und nicht seitlich oder senkrecht vom Körper weggestreckt wird .

Die Umformulierung wurde nach folgenden Grundsätzen vorgenommen:

- Der Fußball akzeptiert kein Tor, welches mit der Hand/dem Arm erzielt wurde, auch wenn es versehentlich ist.
- Der Fußball erwartet, dass ein Spieler für ein Handspiel bestraft wird, wenn er Ballbesitz/Ballkontrolle erlangt und daraus ein Tor oder eine klare Torchance entsteht.
- Es ist natürlich, dass ein Spieler den Arm beim Fallen zwischen Körper und Boden hält, um sich abzustützen.
- Wenn die Hand/der Arm über der Schulter ist, liegt selten eine natürliche Körperhaltung vor und der Spieler trägt mit dieser Position des Arms/der Hand das Risiko – auch beim Tackling.

Freistöße

Der Ball ist auch bei Freistößen für die verteidigende Mannschaft im eigenen Strafraum im Spiel, wenn er mit dem Fuß gespielt wurde und sich eindeutig bewegt. Bis der Ball im Spiel ist, müssen sämtliche Gegner ...

- einen Abstand von mindestens 9,15 Metern zum Ball einhalten,
- bei Freistößen innerhalb des gegnerischen Strafraums außerhalb des Strafraums stehen.



Freistöße dürfen auch dann schnell ausgeführt werden, wenn der Schiedsrichter noch Karten zeigen will. Angreifende Spieler dürfen bei Freistößen nicht in der Mauer stehen.

Strafstoß

Bei der Ausführung des Strafstoßes muss sich der Torhüter mindestens mit einem Teil eines Fußes auf oder über der Torlinie befinden.

Handspiel

Handspiele zählen nie - auch unabsichtliche Handspiele können strafbar sein.

Einwurf

Alle Gegner müssen einen Abstand von mindestens zwei Metern zur Stelle auf der Seitenlinie einhalten, an der der Einwurf auszuführen ist.

Abstoß

Der Ball ist im Spiel, wenn er mit dem Fuß gespielt wurde und sich eindeutig bewegt. Wenn ein Gegner, der sich bei der Ausführung des Abstoßes im Strafraum befindet, den Ball berührt oder einen Zweikampf um den Ball beginnt, wird der Abstoß wiederholt. Wenn sich bei der Ausführung eines Abstoßes noch Gegner im Strafraum befinden, weil sie keine Zeit hatten, den Strafraum zu verlassen, lässt der Schiedsrichter das Spiel weiterlaufen.

Außerdem muss bei Abstößen und Freistößen im eigenen Strafraum der Ball den Strafraum nicht mehr verlassen. Weiterhin gilt, dass gegnerische Spieler außerhalb des Strafraums bleiben müssen und einen Abstand von mindestens 9,15 Meter einzuhalten haben.

9. Internationale Erfolge der Nationalmannschaften

<u>Herren:</u>	Europameister:	1972, 1980, 1996
	Weltmeister:	1954, 1974, 1990, 2014
	Konföderationen-Pokal:	2017
	Olympische Spiele:	1988 Bronze, 2016 Silber
<u>Damen:</u>	Europameister:	1989, 1991, 1995, 1997, 2001, 2005, 2009, 2013
	Weltmeister:	2003, 2007
	Olympische Spiele:	2000 Bronze, 2004 Bronze, 2008 Bronze, 2016 Gold



Quellen

[https://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/225053-Fussball- Regeln_2020_21_RZ.indd.pdf](https://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/225053-Fussball-Regeln_2020_21_RZ.indd.pdf)

<http://www.soccerdrills.de>