



Aktion
MENSCH

Einfach Fußball

Die wichtigsten Regeln, einfach erklärt.

DAS WIR GEWINNT

Inhalt

Das Spielfeld	04
Die Spieldauer	06
Die Spieler	08
Das Trikot	09
Der Ball	09
Der Schiedsrichter und seine Assistenten	10
So kommt der Ball ins Spiel	11
Tor	13
Verboten	14
Die Strafen	20

Die wichtigsten Fußball-Regeln in Einfacher Sprache

Wissen Sie, was Abseits ist? Wann der Schiedsrichter einen Freistoß gibt? Wie groß der Ball ist? Und warum er mal per Einwurf, mal per Eckball wieder ins Spiel kommt?

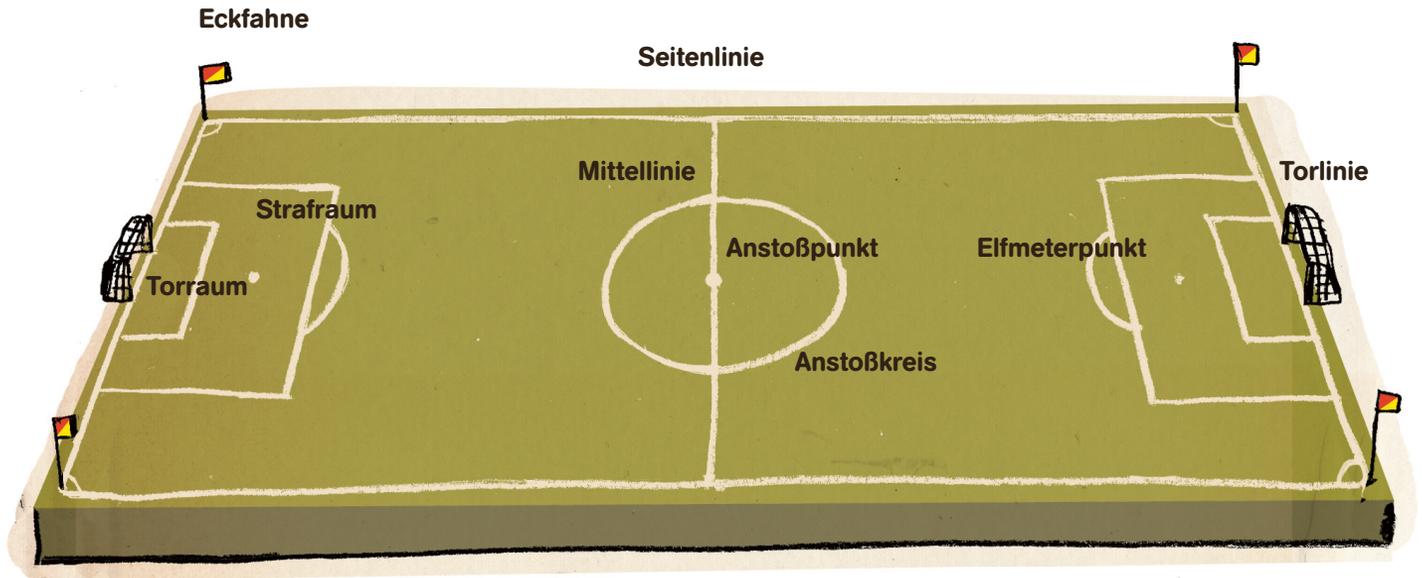
Fußball ist voller Regeln. Die machen das Spiel so aufregend, 90 Minuten lang. Und nicht nur dann, wenn ein Tor fällt und es Grund zum Jubeln gibt! Denn wer die Regeln kennt, erkennt eine Abseits-Stellung sofort. Der schimpft, wenn einer den anderen foult. Der weiß, warum der Schiedsrichter pfeift. Oder ärgert sich, wenn der Schiedsrichter nicht pfeift, obwohl er eigentlich pfeifen sollte.

Die Fußball-Regeln sind aber nicht immer leicht zu verstehen. Deshalb gibt es dieses Heft. Hier hat die Aktion Mensch die wichtigsten Regeln klar und verständlich aufgeschrieben. So, dass alle mitreden können, wenn „ihre“ Mannschaft spielt. Egal, ob auf dem Bolzplatz, zuhause oder bei der Fußball-Weltmeisterschaft. So macht das Mitfiebern noch mehr Spaß!

Sie sind schon Experte? Dann testen Sie Ihr Fußball-Wissen mit unseren Quizfragen. Viel Spaß mit „Einfach Fußball“!

Ihre Aktion Mensch

Das Spielfeld



Die FIFA hat die Maße für Fußballfelder festgelegt:

Länge

Das Feld muss zwischen 100 und 110 Meter lang sein. Die Mittellinie teilt das Feld in zwei Hälften.

Breite

Es muss mindestens 64 Meter breit sein, aber nicht breiter als 75 Meter.

Tore

Der Abstand zwischen den Pfosten ist 7,32 Meter. Die Querlatte ist 2,44 Meter vom Boden entfernt.

Außerdem gibt es den Torraum, den Strafraum, die Ecken, den Mittelpunkt und den Elfmeterpunkt.



FIFA ist die Abkürzung für das französische „Fédération Internationale de Football Association“. Das bedeutet: Welt-Fußballverband. Die FIFA organisiert wichtige Fußballspiele. Zum Beispiel die Weltmeisterschaft.

Die Spieldauer

Ein Fußballspiel besteht aus zwei Hälften. Jede Hälfte dauert 45 Minuten.

Zwischen den Hälften gibt es die Halbzeitpause. Sie dauert höchstens 15 Minuten.

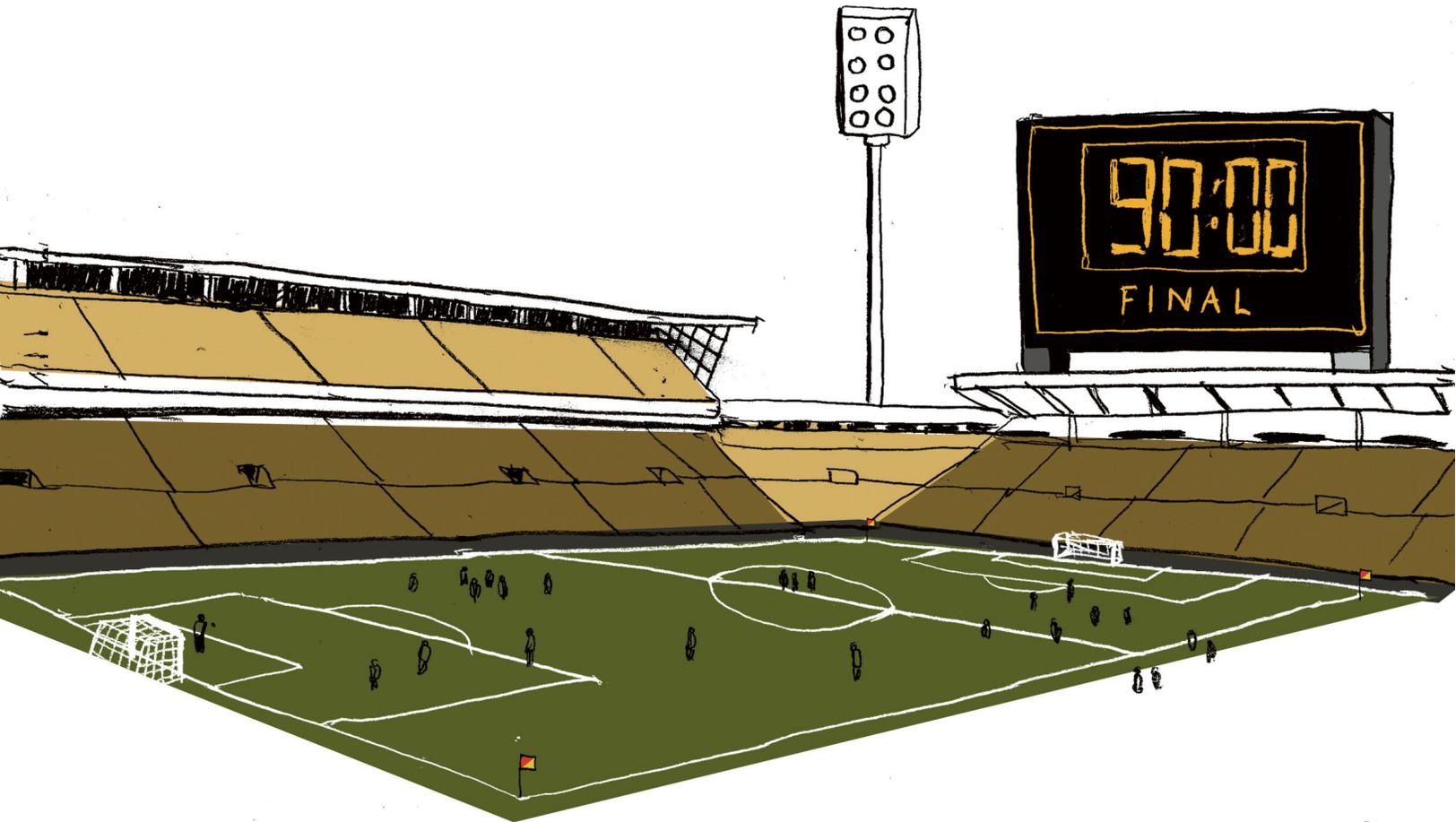
Der Schiedsrichter kann die Halbzeiten verlängern. Diese Nachspielzeit gibt es, wenn das Spiel öfter unterbrochen werden musste. Zum Beispiel weil ein Spieler verletzt wurde.

Bei wichtigen Meisterschaften gibt es sogenannte K.-o.-Spiele. Das bedeutet: Der Sieger eines Spieles kommt in die nächste Runde. Steht es am Ende des Spieles unentschieden? Dann gibt es eine Verlängerung, nämlich zwei Mal 15 Minuten.

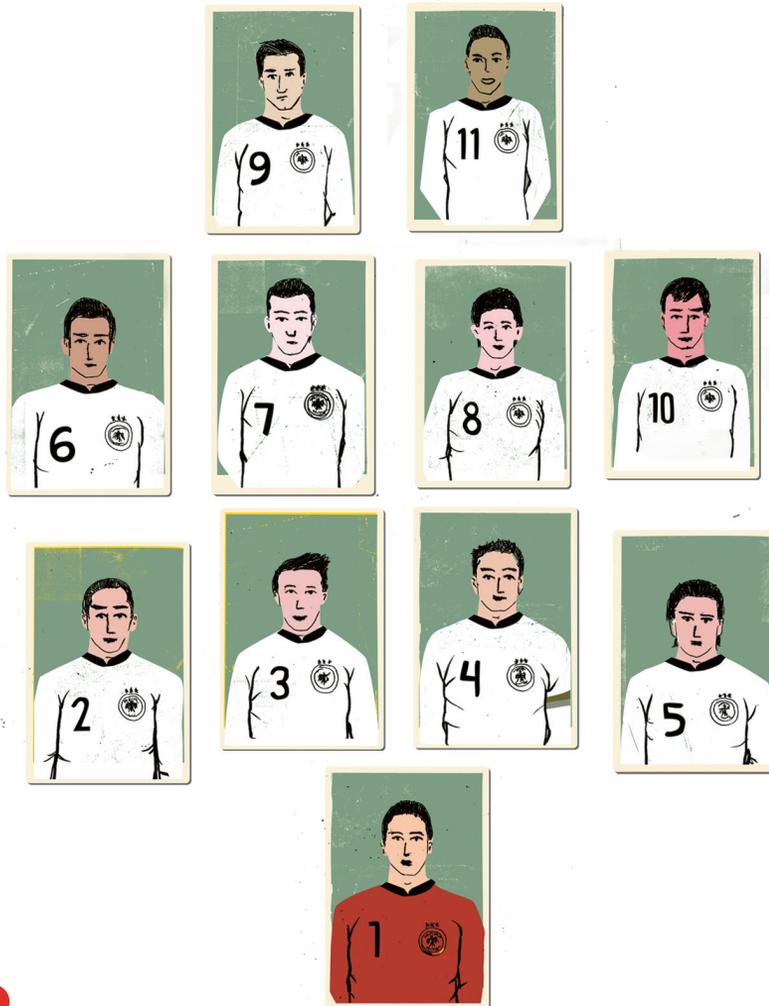
Gibt es nach der Verlängerung immer noch keinen Sieger? Dann kommt es zum Elfmeterschießen.

Der Ball liegt auf dem Punkt, der sich elf Meter vor dem Tor befindet. Je fünf Spieler einer Mannschaft schießen abwechselnd aufs Tor. Hat eine Mannschaft mehr Tore geschossen? Dann hat sie gewonnen.

Wenn nicht, dann geht das Schießen weiter. Jede Mannschaft lässt dann abwechselnd einen Spieler schießen. Schießt einer daneben oder hält der Torwart, aber trifft der Spieler der anderen Mannschaft? Dann hat diese Mannschaft gewonnen.



Die Spieler



Eine Mannschaft besteht aus elf Spielern: zehn Feld-Spieler und ein Torwart.

Außerdem hat jede Mannschaft mehrere Ersatz-Spieler. Sie warten außerhalb des Spielfeldes, bis sie mitspielen dürfen. Der Trainer darf in einem Spiel höchstens drei Spieler auswechseln.

Der Torwart darf den Ball als einziger Spieler mit der Hand spielen. Aber nur innerhalb des Strafraums. Die Spieler dürfen ihn innerhalb des Torraumes nicht anrumpeln oder behindern.

Das Trikot

Alle Spieler einer Mannschaft haben Trikots in derselben Farbe. Jeder Spieler hat eine andere Nummer auf dem Rücken. Der Torwart trägt ein anderes Trikot als die Spieler auf dem Feld. Dadurch kann man ihn besser erkennen. Auch die Schiedsrichter tragen eine andere Farbe.



Trikot

So nennt man die Sportkleidung, die Spieler und Schiedsrichter tragen.

Der Ball

Der Ball hat einen Umfang von mindestens 68 und höchstens 70 cm. Er wiegt zwischen 410 und 450 g.



Der Schiedsrichter und seine Assistenten

Der Schiedsrichter achtet darauf, dass sich alle an die Regeln halten. Er leitet das Spiel. Dabei läuft er zwischen den Spielern auf dem Feld.



Schiedsrichter

Der Schiedsrichter muss nicht auf seine Assistenten hören. Er bestimmt, was passieren soll.

Der Schiedsrichter hat zwei Schiedsrichter-Assistenten. Sie laufen am Rand des Feldes. Sie geben dem Schiedsrichter ein Zeichen, wenn ...

- der Ball außerhalb des Feldes landet.
- eine Mannschaft einen Eckstoß, Abstoß oder Einwurf bekommt.
- ein Spieler sich im Abseits befindet.
- ein Spieler ausgewechselt werden soll.
- der Schiedsrichter etwas nicht gut gesehen hat.

So kommt der Ball ins Spiel

Anstoß

Wann?

Am Anfang jeder Halbzeit, nach einem Tor und am Anfang einer Verlängerung.

Wer und wo?

Der Schiedsrichter wirft eine Münze. Die entscheidet, welche Mannschaft in welche Richtung spielt. Und welche Mannschaft als erste den Ball spielen darf. Beim Anstoß liegt der Ball auf dem Mittelpunkt des Feldes.

Abstoß

Wann?

Wenn der Ball hinter die Torlinie kommt, aber nicht im Tor landet. Und wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der angreifenden Mannschaft berührt wurde.

Wer und wo?

Der Torwart schießt den Ball aus dem Torraum heraus aufs Feld.

Eckstoß

Wann?

Wenn der Ball hinter die Torlinie kommt, aber nicht im Tor landet. Und wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der Mannschaft berührt wurde, zu der auch der Torwart gehört.

Wer und wo?

Ein Spieler der gegnerischen Mannschaft schießt den Ball von der Ecke ins Spielfeld.

Einwurf

Wann?

Wenn der Ball eine der Seitenlinien überquert.

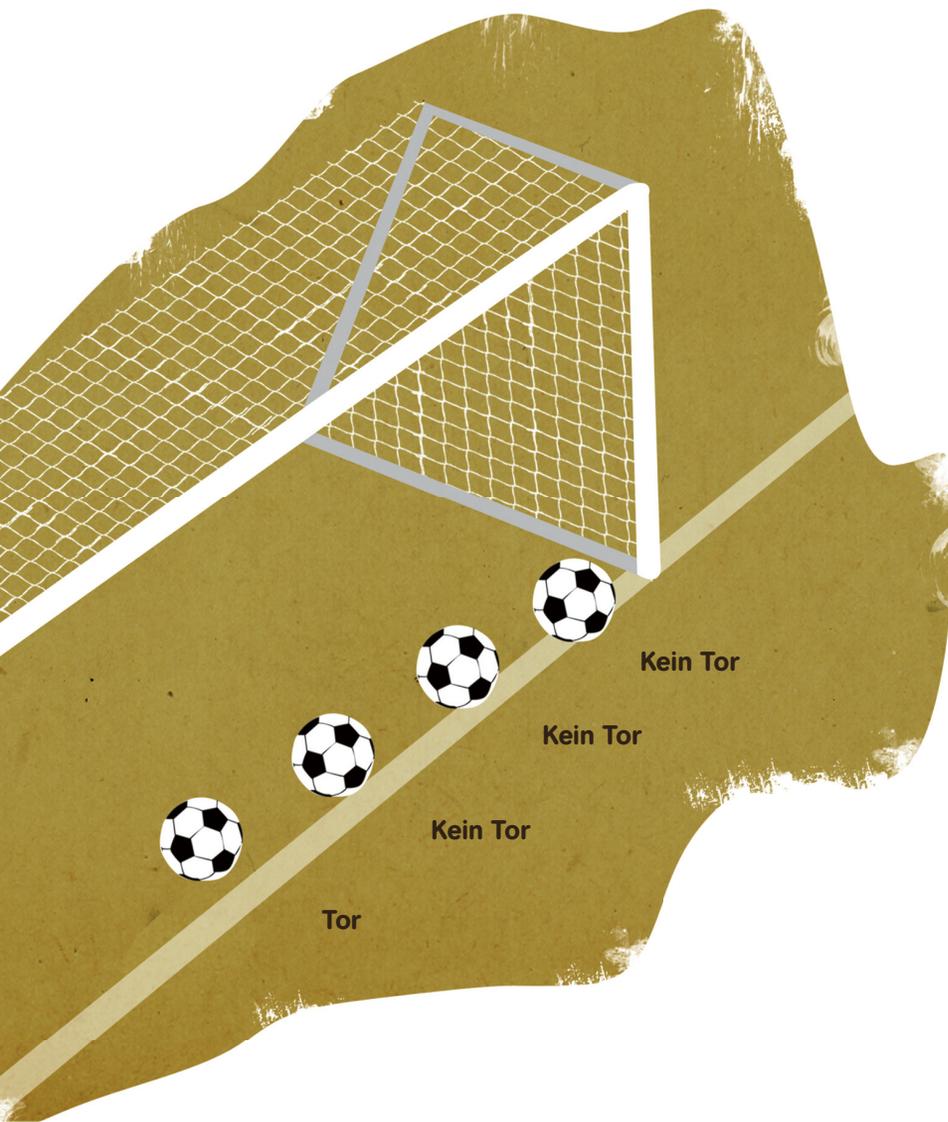
Wer und wo?

Den Einwurf macht ein Spieler der Mannschaft, die den Ball nicht zuletzt berührt hat. Der Spieler muss den Ball mit beiden Händen festhalten. Er wirft ihn von hinten über seinen Kopf aufs Feld. Dabei steht er auf oder hinter der Seitenlinie.



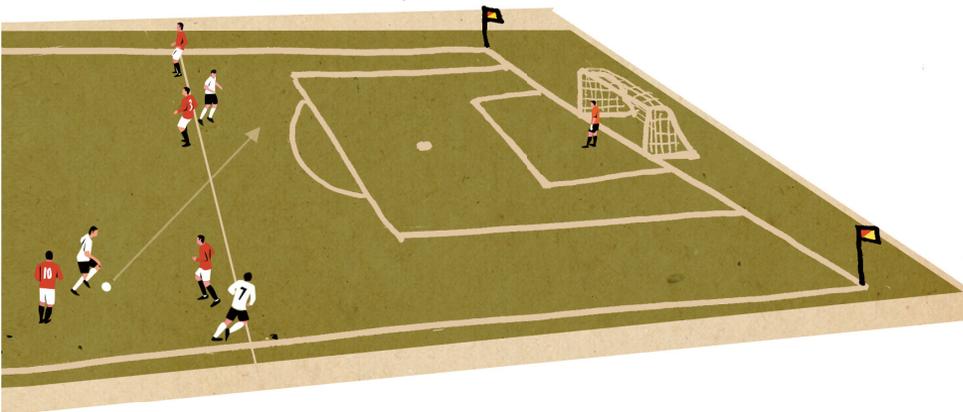
Tor

Ein Tor zählt nur dann, wenn der Ball die Torlinie überquert hat. Die Mannschaft, die die meisten Tore schießt, gewinnt das Spiel.



Verboten: Abseits

Die Abseits-Regel ist eine der schwierigsten Regeln im Fußball. Sie ist nicht einfach zu erklären. Auch für Schiedsrichter ist es manchmal schwierig, Abseits gut zu erkennen.



Wann steht ein Spieler im Abseits?

Dafür müssen vier Dinge erfüllt sein:

1. Er ist näher an der Torlinie des gegnerischen Tores dran, als der vorletzte Spieler der gegnerischen Mannschaft. Dabei zählt auch der Torwart des Gegners als Spieler.
2. Er steht zwischen dem Ball und dem gegnerischen Tor.
3. Gleichzeitig spielt ihm ein Spieler der eigenen Mannschaft den Ball zu.
4. Und er ist in dem Moment in der Hälfte des Gegners.

Es ist kein Abseits, wenn der Spieler den Ball nach einem Abstoß, Einwurf oder Eckstoß erhält.

Wann ist Abseits strafbar?

Ist ein Spieler im Abseits, dann kann der Schiedsrichter das Spiel durch Pfeifen unterbrechen.

Der Schiedsrichter braucht bei einer Abseits-Stellung aber nicht zu pfeifen. Er tut das nur, wenn der Spieler an den Ball kommt. Oder wenn er dadurch einen Gegenspieler behindert. Die andere Mannschaft bekommt dann einen Freistoß. Was das ist, erklären wir auf Seite 20.



Quiz

Frage: Mesut Özil läuft bis zur Eckfahne. Dann spielt er den Ball in den Strafraum. Dort hat Thomas Müller nur noch den Torwart vor sich. Er erzielt ein Tor. Zählt der Treffer?



Mögliche Antworten

Anton: Ja, im gegnerischen Strafraum gibt es kein Abseits.

Carla: Ja, weil Thomas Müller hinter dem Ball stand.

Julian: Nein, weil Thomas Müller keine zwei Gegenspieler vor sich hatte. Abseits!

(Antwort: Carla)

Verboten: Foul und anderes unsportliches Verhalten

Foul

„Foul“ ist das englische Wort für schlecht oder schmutzig. Damit ist unsportliches Verhalten gemeint, das den anderen Spieler am Weiterspielen hindern soll. Dabei berühren sich die Spieler.

Ein Foul ist zum Beispiel:

- Treten
- Beinstellen
- Anspringen
- Schlagen
- Stoßen
- Bedrängen
- Festhalten

Oft foult jemand, wenn die andere Mannschaft gute Chancen auf ein Tor hat.

Anderes unsportliches Verhalten

Auch unsportliches Verhalten ohne Berühren ist verboten. Dazu gehört ...

- gefährlich spielen. Ein Spieler spielt den Ball so, dass jemand verletzt werden könnte. Er hebt das Bein ganz hoch oder streckt es, während er zu einem anderen Spieler läuft. Dadurch traut der sich nicht, den Ball zu spielen oder näher heranzukommen.
- andere Spieler oder den Schiedsrichter beleidigen.
- sich in den Weg stellen, wenn ein Spieler der anderen Mannschaft angelaufen kommt. Das nennt man „sperrern“.
- so tun, als ob man gefoult wurde. Das nennt man eine „Schwalbe“.
- das Spiel herauszögern. Zum Beispiel um zu verhindern, dass die andere Mannschaft noch ein Tor schießt.
- wenn ein Spieler nach einem Tor zu übertrieben jubelt. Er darf auch nicht am Zaun hochklettern oder sein Shirt über den Kopf ziehen.

Handspiel

Handspiel ist verboten, wenn ein Spieler den Ball absichtlich mit der Hand oder dem Arm berührt. Zum Beispiel weil er damit ein Tor verhindern will.

Bekommt ein Spieler den Ball gegen die Hand geschossen?

Wenn er den Arm oder die Hand nicht absichtlich zum Ball bewegt, dann zählt das nicht als Handspiel.

Rückpass-Regel

Manchmal spielt ein Spieler den Ball zum eigenen Torwart zurück. Zum Beispiel wenn sich alle Spieler auf dem Feld neu ordnen müssen. Dieses Zurückspielen nennt man Rückpass.

Schießt der Spieler den Ball mit dem Fuß zum Torwart?

Dann darf er den Ball nicht mit den Händen hochnehmen.

Spielt der Spieler den Ball mit der Brust oder dem Kopf zum Torwart?

Dann darf der Torwart den Ball auch mit den Händen fangen.





Quiz

Frage: Mats Hummels von Borussia Dortmund streckt sein Bein hoch in die Luft, um den Ball schießen zu können. Dabei steht er im eigenen Strafraum. Robert Lewandowski von Bayern München zieht seinen Kopf weg. Denn er will nicht von ihm getroffen werden. Wie muss der Schiedsrichter entscheiden?



Mögliche Antworten

Anton: Es gibt einen indirekten Freistoß für Bayern wegen gefährlichen Spiels.

Carla: Es gibt einen Elfmeter für Bayern, weil die Situation im Strafraum war.

Julian: Das Spiel läuft weiter, weil Lewandowski nicht getroffen wurde.

(Antwort: Anton)

Die Strafen

Foult ein Spieler oder verhält er sich unsportlich? Dann kann der Schiedsrichter den Spieler bestrafen. Die Art der Strafe hängt davon ab, was der Spieler genau getan hat.

Welche Strafen gibt es?

Es gibt zwei Arten von Strafen: Freistoß und Elfmeter nennt man „Spielstrafen“. Gelbe und rote Karten gehören zu den „persönlichen Strafen“.

Beispiel für einen Freistoß:

Ein Spieler der Mannschaft A foult einen Spieler der Mannschaft B. Der Schiedsrichter pfeift und unterbricht das Spiel. Mannschaft B bekommt den Ball. Einer ihrer Spieler schießt den Ball von der Stelle, an der gefoult wurde. Die Spieler der Mannschaft A müssen mindestens 9,15 Meter Abstand halten.

Direkter und indirekter Freistoß

Wann gibt es einen direkten Freistoß?

Der Schiedsrichter kann zum Beispiel einen direkten Freistoß geben ...

- bei Fouls oder wenn ein Spieler versucht zu foulern.
- wenn ein Spieler den Ball mit Absicht mit der Hand spielt.



Tor?

Geht der Ball beim direkten Freistoß direkt ins Tor des Gegners? Dann zählt es auch als Tor.

Wann gibt es einen indirekten Freistoß?

Der Schiedsrichter kann auch einen indirekten Freistoß geben, wenn ...

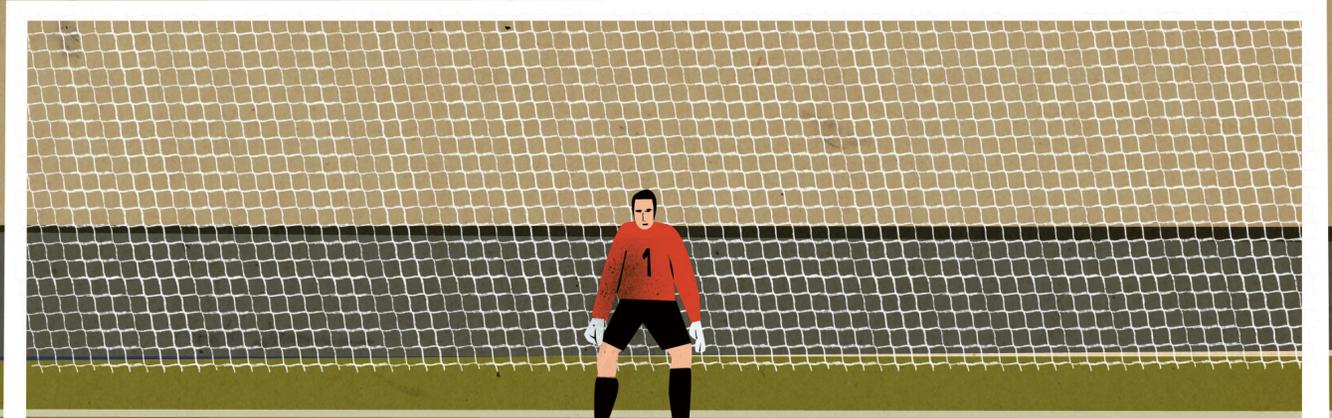
- der Torwart den Ball nach einem Rückpass mit der Hand berührt.
- ein Spieler gefährlich spielt.
- wenn ein Spieler sich im Abseits befindet.

Dabei berühren sich die Spieler nicht. In dem Fall gibt es einen „indirekten Freistoß“.



Tor?

Geht der Ball beim indirekten Freistoß direkt ins Tor des Gegners? Dann zählt es nicht als Tor. Ein Tor ist nur dann gültig, wenn der Ball erst noch einen anderen Spieler berührt hat. Der Ball geht dann „indirekt“ ins Tor.



Elfmeter

Wann gibt es einen Elfmeter?

Der Schiedsrichter kann einen Elfmeter geben ...

- wenn ein Spieler im Strafraum vor dem gegnerischen Tor gefoult wird.
- wenn ein Spieler im Strafraum vor dem gegnerischen Tor angespuckt wird.
- wenn ein Spieler den Ball dort absichtlich mit der Hand spielt.

Was ist ein Elfmeter?

Ein anderes Wort für Elfmeter ist Strafstoß. Der Ball wird auf den Punkt gelegt, der elf Meter vor dem gegnerischen Tor liegt: die Strafstoßmarke oder der Elfmeterpunkt. Ein Spieler versucht den Ball ins Tor zu schießen. Alle anderen Spieler müssen außerhalb des Strafraums stehen. Und zwar mindestens in 9,15 Meter Entfernung.



Quiz

Frage: Nach einem Eckball für Deutschland köpft Bastian Schweinsteiger aufs Tor. Auf der Torlinie steht ein gegnerischer Abwehrspieler. Der lenkt den Ball unabsichtlich mit der Hand neben das Tor. Wie muss der Schiedsrichter entscheiden?



Mögliche Antworten:

Anton: Elfmeter für Deutschland, weil ein Tor verhindert wird.

Carla: Eckball für Deutschland. Handspiel wird nicht bestraft, wenn es nicht mit Absicht passiert ist.

Julian: Kein Elfmeter, aber indirekter Freistoß für Deutschland.

(Antwort: Carla)

Gelbe Karte

Der Schiedsrichter zeigt sie einem Spieler zum Beispiel, wenn er ...

- sich unsportlich beträgt.
- sich mehrmals nicht an die Regeln hält.
- dem Schiedsrichter widerspricht oder unangemessen protestiert.
- unnötig trödelt.
- sich nicht an die Abstände beim Eckstoß, Freistoß oder Einwurf hält.
- einfach vom Feld geht.

Rote Karte

Ein Spieler bekommt die rote Karte zum Beispiel, wenn er ...

- einen anderen Spieler sehr schwer gefoult hat.
- einen anderen Spieler anspuckt.
- den Ball absichtlich mit der Hand spielt, um ein Tor des Gegners zu verhindern.
- eine klare Torchance für den Gegner verhindert, indem er foult oder absichtlich mit der Hand spielt.
- jemanden beleidigt. Zum Beispiel mit Schimpfwörtern oder dem Zeigen des Mittelfingers.
- schon eine gelbe Karte hatte und jetzt noch eine bekommt. In dem Fall zieht der Schiedsrichter erst die gelbe, dann die rote Karte.



Gelbe Karte

Eine gelbe Karte ist eine Verwarnung. Der Spieler weiß dadurch, dass er besonders aufpassen muss.

Rote Karte

Wenn der Spieler noch mal foult oder sich unsportlich verhält, dann kann der Schiedsrichter die rote Karte zeigen. Der Spieler muss dann den Platz verlassen und darf auch nicht durch einen anderen Spieler ersetzt werden.





Quiz

Frage: Mario Götze erzielt ein wichtiges Tor für Deutschland. Aus Freude zieht er sich das Trikot über den Kopf. Muss der Schiedsrichter eingreifen?

.....

Mögliche Antworten:

Anton: Ja. Das Tor zählt, aber Mario Götze bekommt die gelbe Karte.

Carla: Ja. Das Tor zählt, aber Mario Götze bekommt die rote Karte.

Julian: Nein. Beim Torjubel ist alles erlaubt.

(Antwort: Anton)

Frage: In einem Länderspiel läuft Marco Reus auf das gegnerische Tor zu. Als er innerhalb des Strafraums am Torwart vorbeirent, holt ihn dieser mit einem Tritt von den Beinen. Wie geht das Spiel weiter?

.....

Mögliche Antworten:

Anton: Elfmeter für Deutschland. Gelbe Karte für den Torwart.

Carla: Elfmeter für Deutschland. Keine Karte, weil der Torwart andere Rechte hat als die Feldspieler.

Julian: Elfmeter für Deutschland. Rote Karte für den Torwart, weil er eine klare Torchance verhindert hat.

(Antwort: Julian)

Noch Fragen?

Die Aktion Mensch setzt sich für das gleichberechtigte Miteinander aller Menschen ein. Sie unterstützt jeden Monat fast 1000 soziale Projekte. Das Geld bekommt sie aus Einnahmen der Lotterie.

Die **Aktion Mensch** ist die größte Förderorganisation Deutschlands. Sie feierte 2014 ihr 50-jähriges Jubiläum.

Weitere Informationen unter:

www.aktion-mensch.de

Dies sind die wichtigsten Regeln. Für manche gibt es seltene Ausnahmen.

Wer mehr wissen will, kann sich die gesamten Spielregeln im Internet anschauen.

Einfach auf der Website des Deutschen-Fußballbundes auf DFB-Info klicken. Die Internet-Adresse lautet: **www.dfb.de**

**Mehr Informationen
erhalten Sie unter
www.aktion-mensch.de**



Aktion Mensch e.v.

Heinemannstr. 36

53175 Bonn

Telefon: 0228 2092-0

info@aktion-mensch.de

Stand: September 2015

In Kooperation mit:

