

Richtig Fußball spielen



StoDt+Wien



***Fußball
findet
Stadt***

GESCHICHTE	SEITE 4-5
AUSRÜSTUNG	SEITE 6-7
SPIELABLAUF	SEITE 8
SPIELDAUER	SEITE 9
SPIELFELD	SEITE 10-11
REGELN	SEITE 12-13
DIE GÄNGIGSTEN BEGRIFFE	SEITE 14-15
BEGRIFFE	SEITE 16-17
TRAINING	SEITE 18-19
ANFÄNGERTRAINING	SEITE 20
AUSBILDUNGSZENTREN	SEITE 21
FRAUENFUSSBALL	SEITE 22-23
HOBBY- UND LEISTUNGSSPORT	SEITE 24
LEGENDEN & IDOLE	SEITE 25
FUSSBALLVARIANTEN	SEITE 26-27
INTERNATIONALE UND NATIONALE VERBÄNDE	SEITE 28
INTERNATIONALE BEWERBE	SEITE 29
FUSSBALL-/JUGENDSPORTANLAGEN	SEITE 30

ANPFIFF

Schuss & Tor

Fußball zählt unbestritten zu den populärsten Sportarten und ist aus dem Wiener Sportleben nicht wegzudenken. Tausende KickerInnen sorgen alljährlich dafür, dass die Fußballplätze der Donaumetropole zum beliebten Treffpunkt für Menschen jeglicher Herkunft werden. Egal ob jung oder alt, im Verein, Park oder auf der Wiese mit Freunden – Fußball hat überall seinen Platz. Und jene, die selbst nicht (mehr) spielen, unterstützen die Wiener Großklubs und Unterhausvereine bei ihrem Kampf um wertvolle Punkte. Auch hier ist das Spiel mit dem runden Leder nicht nur alleinige Männerdomäne – auch Frauen und Mädchen erobern zunehmend mit ihren Ballkünsten die Fußballfelder. Ein Blick in die Frauenliga oder ein Besuch beim Mädchenfußballtag bestätigen dies eindrucksvoll.

Wie bei anderen Sportarten ist auch beim Fußball die Förderung des Breiten- und Nachwuchssports notwendig, um den Spitzen- und Profifußball zu erhalten, aber auch, um ihn laufend zu verbessern. Die Vereine leisten hier hervorragende Vorfeldarbeit und die Stadt Wien investiert laufend in die Infrastruktur. Vielleicht lässt sich der eine oder die andere anstecken, selbst ein Kickerl zu wagen.



POPULÄRSTE SPORTART

Wie alles begann ...

Über die Ursprünge des Fußballs wird noch diskutiert. Einig sind sich die ExpertInnen jedoch darüber, dass der organisierte Fußball im 19. Jahrhundert in England begonnen hat. Dort wurde vor rund 150 Jahren mit dem Sheffield F.C. der erste Klub gegründet.

Fußball spielt heute in fast allen Ländern der Welt und für alle Bevölkerungsgruppen eine bedeutende Rolle. Er ist völkerverbindend, macht Spaß und ermöglicht spielerische Bewegung. Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen können sich über das runde Leder problemlos miteinander verständigen, ohne viele Worte – denn überall gelten für diesen, schon wegen seiner einzigartigen Popularität, so faszinierenden Sport die gleichen Regeln.

Vor allem in weniger entwickelten Ländern, etwa in Südamerika oder Afrika, träumen viele Kinder davon, ein Fußballstar zu werden. Denn auf dem Spielfeld werden die Menschen nicht nach ihrer Herkunft, sondern nach ihrem Können beurteilt. Mit 200.000 professionellen und 240 Millionen Amateurspielern ist Fußball weltweit die am weitesten verbreitete Sportart.

ENGLAND ODER DOCH CHINA?

Es gibt unterschiedliche Überlieferungen über die Anfänge des Fußballspiels. Schon etwa im 2. Jahrtausend vor Christus wurde in China ein fußballähnliches Spiel mit dem Namen „Ts'uh-küh“ ausgetragen.



Ernst Happel (links) im legendären Englandspiel vom 28. November 1951 (2:2) im Londoner Wembley-Stadion. Rechts Rudolf Röckl (Sportklub), Theo Brinek (Wacker) und Walter Zeman (Rapid)

Das legendäre „Wunderteam“, unsere überaus erfolgreiche Fußballnationalmannschaft der Jahre 1931 bis 1933, ist heute noch ein Begriff.

Von den damaligen Regeln ist allerdings nichts überliefert. Es gilt jedoch als sicher, dass dieses Spiel als militärisches Ausbildungsprogramm diente. Doch als das wahre Mutterland des Fußballs wird wohl immer England gelten ...

DIE ANFÄNGE DES EUROPÄISCHEN FUSSBALLS

- | | |
|---|--|
| <p>1848 Erste Fußballregeln werden von Studenten der Universität Cambridge ausgearbeitet</p> <p>1857 Gründung des ersten Fußballklubs der Welt: Sheffield F. C.</p> <p>1863 Gründung der Football Association (FA) in England</p> <p>1870 Beschränkung auf 11 Feldspieler</p> <p>1872 Erstes Länderspiel zwischen einer schottischen und einer englischen Auswahl endet 0:0</p> | <p>1874 Erstmals wird ein Schiedsrichter als Spielleiter eingesetzt</p> <p>1878 In Nottingham benutzt ein Schiedsrichter erstmals eine Trillerpfeife</p> <p>1880 Der Freistoß wird als Strafe für ein Foul festgelegt</p> <p>1888 Gründung der ersten Profiligas in England – Meister wird Preston North End</p> <p>1899 wird der Transfermarkt geöffnet. Höchstbetrag für einen Wechsel: 10 Pfund</p> |
|---|--|

STERNSTUNDEN DES FUSSBALLS IN ÖSTERREICH

22. AUGUST 1894

Gründung des ersten Fußballvereins Österreichs: First Vienna Football Club.

16. MAI 1931

Geburtsstunde des legendären Österreichischen Wunderteams (insgesamt 12 Spiele ungeschlagen) mit einem 5:0-Sieg gegen Schottland.

JUNI 1934

Erste Teilnahme des Nationalteams an einer Weltmeisterschaft. Die Truppe um Matthias Sindelar belegt in Italien den vierten Platz.

27. SEPTEMBER 1953

Österreich besiegt in einem Freundschaftsspiel Portugal sensationell

mit 9:1! Fünffacher Torschütze an diesem glorreichen Abend ist Erich Probst. Österreich übernimmt mit diesem Sieg sogar die Spitze der europäischen Rangliste.

JUNI 1954

3. Platz in der Schweiz – beste Platzierung des Nationalteams bei einer Weltmeisterschaft.

1. OKTOBER 1958

Der Wiener Sportklub besiegt im Europacup der Landesmeister Italiens Titelträger Juventus Turin 7:0. Das Hinspiel endete 3:1 für die Azzurri.

30. OKTOBER 1960

90.726 Zuschauer sehen im Praterstadion einen 3:0-Sieg Österreichs gegen Spanien.

JUNI 1978

Legendärer 3:2-Sieg Österreichs gegen Deutschland in Córdoba bei der WM in Argentinien.

JUNI 2008

Erste Teilnahme an einer Europameisterschaft.

JUNI 2017

Das Österreichische Fußballnationalteam der Frauen konnte sich erstmals für die stattfindende Endrunde einer Europameisterschaft qualifizieren

KLEIDER MACHEN LEUTE

Richtiges Schuhwerk

Trikots, Hosen, Stutzen, Schienbeinschoner und natürlich auch der richtige Schuh für den richtigen Boden gehören zur Ausrüstung eines Fußballers. Der Hauptdarsteller darf allerdings in keinem Spiel fehlen – der Ball!

Zur Bekleidung eines Spielers gehören Trikot, eine kurze Hose, Stutzen und Schienbeinschoner. Die Fußballschuhe sind speziell angefertigte Schuhe aus Leder, an deren Sohle für einen besseren Halt auswechselbare Stoppel oder auch Gumminocken befestigt sind. Man unterscheidet zwischen Hallen- (Indoor), Stollen- (weiche Böden), Nocken- (normale Rasenplätze) und Multinocken-Schuhen (Kunstrasen).

Die Spieler einer Mannschaft tragen einheitliche Kleidung, die sich von jener der anderen Mannschaft deutlich unterscheiden muss. Der Torwart trägt Handschuhe und ein Trikot, das ihn optisch von den Feldspielern (Heim & Gegner) absetzt. Die Rückseiten der Trikots sind mit Nummern versehen, die innerhalb einer Mannschaft nur einmal vergeben werden dürfen.

RICHTIGES SCHUHWERK IN JEDEM SPORTFACHGESCHÄFT ERHÄLTlich:



Foto: Intersport

Der Hallenschuh ist nur für Indoor-Fußball geeignet



Foto: Intersport

Der Stollenschuh wird auf weichem Boden verwendet

Der Nockenschuh ist der Schuh für normale Rasenplätze



Foto: Intersport

Der Multinocken-Schuh ist eigens für Kunstrasenplätze konstruiert



Foto: Intersport



VON DEN ANFÄNGEN... ...BIS HEUTE

Der Ball ist regelgerecht, wenn er kugelförmig, aus Leder oder einem anderen geeigneten Material gefertigt ist, einen Umfang von mindestens 68 und höchstens 70 cm hat, zu Spielbeginn mindestens 410 und höchstens 450 Gramm wiegt und sein Druck 0,6–1,1 Atmosphären beträgt, was 600–1.100 g/cm² auf Meereshöhe entspricht.



Der Tormann trägt wattierte Handschuhe und vielfach auch wattierte Hosen



Die Spielerdressen zweier gegnerischer Teams müssen sich optisch deutlich voneinander unterscheiden

PLATZWahl UND ANKICK

Der Münzwurf entscheidet darüber



SPIELABLAUF

Nach dem Einlaufen der beiden Teams und des Schiedsrichter-Trios wird per Münzwurf entschieden, welche Mannschaft **Ankick** und welche **Platzwahl** (der Gewinner des Münzwurfs) hat. Danach, wie auch nach jedem erzielten Tor, stellen sich die Mannschaften in ihren zugelosten Spielhälften auf. Die Mannschaft, die den Anstoß nicht ausführt, darf dabei den Mittelkreis nicht betreten.

Der Ball liegt auf dem Mittelpunkt des Mittelkreises, von wo der Anstoß ausgeführt wird. Dieser erfolgt, nachdem der Schiedsrichter durch einen Pfiff das Zeichen zum Spielbeginn gegeben hat. Mit der ersten Ballberührung muss der Ball in die gegnerische Hälfte gespielt werden.

Wird der Ball während des Spiels von einer Mannschaft über eine Seitenlinie befördert, so wird der jeweils anderen Mannschaft an der gleichen Stelle

ein **Einwurf** zugesprochen. Überschreitet der Ball eine Torlinie neben dem Tor, so erhält die angreifende Mannschaft einen Eckstoß, wenn er zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt wurde. Im umgekehrten Fall gibt es einen Abstoß vom Tor der verteidigenden Mannschaft.

Bei Regelverstößen wird das Spiel durch einen **Freistoß** oder **Strafstoß** (Elfmeter – wenn der Regelverstoß im Strafraum erfolgte) fortgesetzt. Nach Spielunterbrechungen, die anders als durch eine Regelwidrigkeit (z.B.: Verletzung, Fans etc.) verursacht wurden, wird das Spiel durch einen **Schiedsrichterball** wieder aufgenommen. Der Schiedsrichter lässt dabei den Ball am Ort der Unterbrechung fallen, von wo er nach Bodenberührung von beiden Mannschaften gespielt werden kann.

Ein **Tor** ist erzielt, wenn der Ball zur Gänze die Torlinie zwischen den Torpfosten unterhalb der Querlatte überschritten hat. Die Anzahl der erzielten Tore entscheidet das Spiel. Eigentore, also Tore, die nicht vom Gegner, sondern von einem eigenen Spieler erzielt werden, werden als Tore des Gegners gewertet. Werden keine Tore oder von beiden Mannschaften gleich viele Tore erzielt, wird das Spiel als unentschieden gewertet.

NACH 90 MINUTEN

ist nicht immer Schluss...

LAST-MINUTE-TORE DER GESCHICHTE

UEFA-CUP 1993/94

Salzburg – Sporting Lissabon 3:0 n.V.
In der Nachspielzeit schaffte Adi Hütter das 2:0, ehe Martin Amerhauser in der Verlängerung das 3:0 erzielte und den Aufstieg in die nächste Runde fixierte.

EUROPACUP DER POKALSIEGER 1995/96

Rapid Wien – Sporting Lissabon 4:0 n.V.
Christian Stumpf köpft Rapid in der 94. Minute nach Idealvorlage von Trifon Ivanov in die Verlängerung.

CHAMPIONS-LEAGUE-FINALE 1999

Bayern München – Manchester United 1:2
In der 90. Minute führte Bayern noch mit 1:0, doch ein Doppelschlag von Manchester (91. Sheringham, 93. Solskjaer) sicherte den Engländern den Titel.

NACHSPIELZEIT

Ein Spiel besteht aus zwei Spielhälften zu je 45 Minuten. Nach der ersten Halbzeit wird das Spiel durch eine 15-minütige Pause unterbrochen. Die durch Verzögerungen verlorene Spielzeit sollte der Schiedsrichter nachspielen lassen. Dazu muss er in der letzten Minute der jeweiligen Spielhälfte durch den vierten Schiedsrichter die Nachspielzeit mittels einer Anzeigetafel deutlich sichtbar anzeigen lassen.

SPIELVERLÄNGERUNG

In manchen Spielen muss ein Sieger ermittelt werden (K.o.-System). Solche Spiele werden um zweimal 15 Minuten verlängert. Zwischen dem Ende eines Spiels und der Spielverlängerung dürfen die Spieler das Spielfeld nicht verlassen. Die Verlängerung beginnt nach einer Pause von fünf Minuten mit erneuter Seitenwahl und wird dann ohne weitere Halbzeitpause fortgesetzt. Fällt auch während der Verlängerung keine Entscheidung, findet – so es vorgesehen ist – ein Strafstoßschießen („Elfmeterschießen“) statt.

Jubel! Auch in der Nachspielzeit werden Spiele entschieden. Denn: Ein Match dauert oft länger als 90 Minuten ...



RUND UMS FUSSBALLFELD

Fahnen, Linien und Punkte

Wie weit ist der Elfmeter vom Tor entfernt? Wie lang ist eigentlich ein Spielfeld und wie breit ist ein Tor? Viele gute Fragen und einige überraschende Antworten.

DAS SPIELFELD

Das Spielfeld muss rechteckig sein. Die Länge muss mindestens 90 m, maximal 120 m betragen, die Breite variiert von mindestens 45 m bis höchstens 90 m (Standard ist heute 105 x 68 m). Das Spielfeld wird mit Linien abgegrenzt. Die Mittellinie teilt das Feld in zwei Hälften. Auf ihr ist die Mitte des Spielfeldes einzuzeichnen, um diese herum ist ein Kreis mit einem Radius von 9,15 m zu ziehen. Im Freien wird entweder auf Rasen oder Kunstrasen gespielt. In der Halle auf Parkett oder auf einem Gummibelag.

DER TORRAUM

Rechtwinklig zu jeder Torlinie sind im Abstand von 5,50 m von der Innenkante der Torpfosten zwei Linien zu ziehen. Diese Linien müssen sich 5,50 m in das Spielfeld hinein erstrecken und durch eine zur Torlinie parallele Linie miteinander verbunden werden. Der von diesen Linien und der Torlinie umschlossene Raum wird Torraum genannt.

DER STRAFRAUM

Rechtwinklig zu jeder Torlinie sind im Abstand von 16,50 m von der Innenkante der Torpfosten zwei Linien zu ziehen. Diese Linien müssen sich 16,50 m in das Spielfeld hinein erstrecken und durch eine

zur Torlinie parallele Linie miteinander verbunden werden. Der von diesen Linien und der Torlinie umschlossene Raum wird Strafraum genannt. Im Strafraum befindet sich ein Punkt (Elfmeterpunkt), der exakt 11 Meter von der Torlinie entfernt ist.

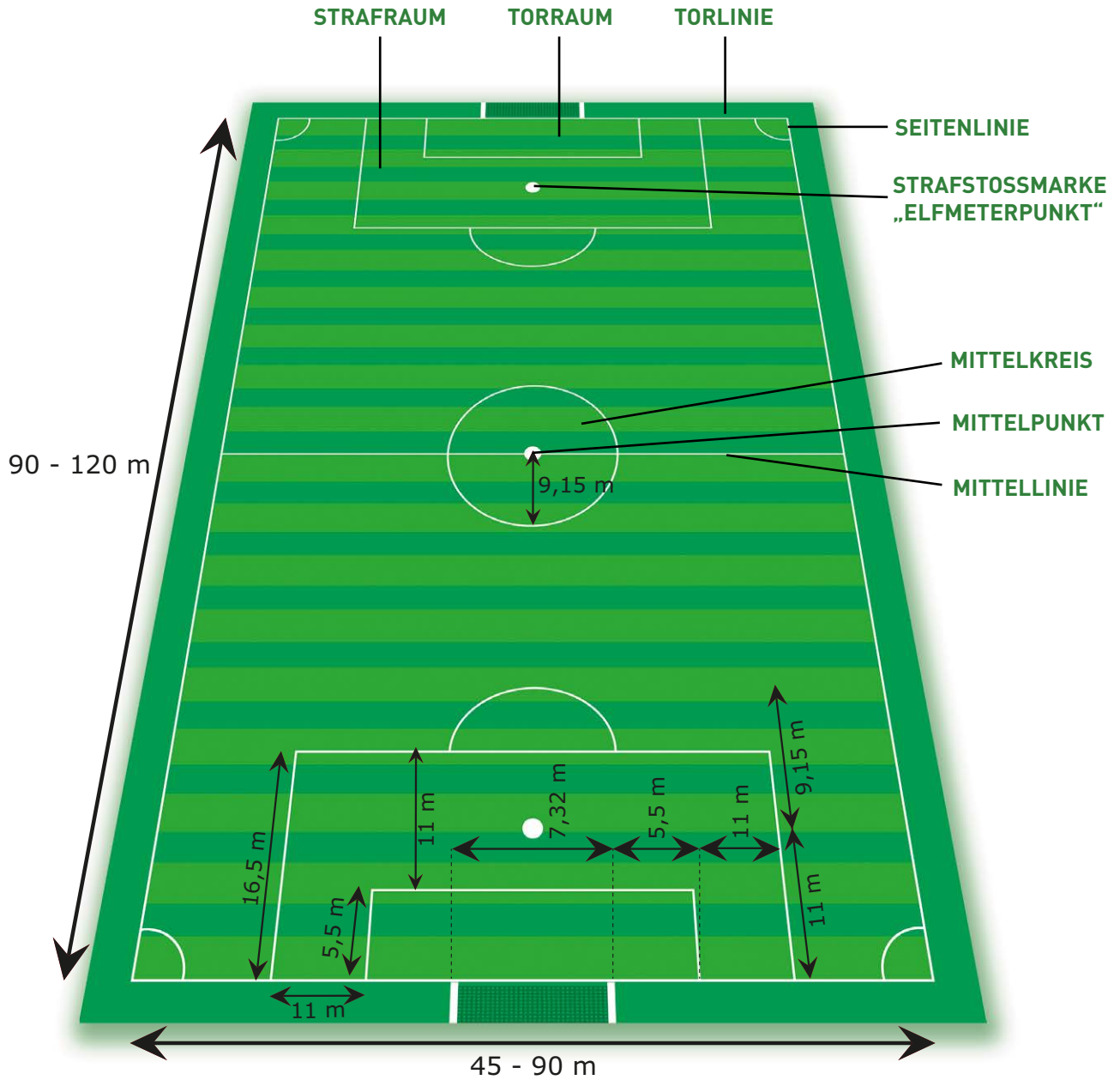
FAHNENSTANGEN

An jeder Ecke des Spielfeldes wird eine Fahne an einer Stange, die nicht unter 1,50 m hoch und oben nicht spitz sein darf, angebracht.

DIE TORE

Der Abstand zwischen den Innenkanten der Pfosten beträgt 7,32 m. Die Unterkante der Querlatte ist 2,44 m vom Boden entfernt. An der Rückseite ist ein Netz befestigt, das die Bälle, die ihren Weg ins Tor finden, auffangen soll.







REGELKUNDE KURZGEFASST

Der Schiedsrichter sieht alles

Das Fußball-Regelwerk besteht aus unglaublichen 17 Kapiteln. Hier finden Sie einige der wichtigsten Regeln in Kürze zusammengefasst.

ABSEITS

Diese Regel findet Anwendung, wenn im Moment der Ballabgabe ein Spieler der angreifenden Mannschaft näher zum Tor steht als der letzte Spieler des verteidigenden Teams – und dieser näher stehende Spieler von einem Mitspieler direkt angespielt wird. Abseits gilt nicht, wenn beide Spieler auf gleicher Höhe sind. Entscheidet der Schiedsrichter auf Abseits, erhält die verteidigende Mannschaft einen Freistoß.

FREISTOSS

Um körperliche oder technische Regelverstöße zu ahnden, wird ein Freistoß verhängt. Der Schiedsrichter unterbricht das Spiel und lässt es mit einem Freistoß fortsetzen. Der Ball muss an jener Stelle ruhig liegen bleiben, an der der Verstoß begangen wurde. Die Gegenspieler müssen mindestens 9,15 Meter vom Ball entfernt sein, widrigenfalls kann der Schiedsrichter wegen Unsportlichkeit die Gelbe Karte zeigen.

GELBE KARTE

Ein Schiedsrichter zeigt einem Spieler nach einem Regelverstoß, egal ob Foul, Kritik oder Unsportlichkeit, zur Verwarnung die Gelbe Karte.

GELB-ROTE KARTE

Wurde ein Spieler bereits mit einer Gelben Karte verwarnt und begeht er im selben Spiel einen weiteren Regelverstoß, so zeigt ihm der Schiedsrichter zusätzlich zur zweiten Gelben auch die Rote Karte (daher Gelb-Rot). Der Spieler muss daraufhin das Spielfeld verlassen.

ROTE KARTE

Die Rote Karte zieht den sofortigen Ausschluss des Spielers nach sich. Sie wird vom Schiedsrichter bei schweren Vergehen wie schweren Fouls, bestimmten taktischen Fouls, Insultierung des Schiedsrichters, Fouls ohne Ball, Nachschlagen, absichtlichem Handspiel, mit dem ein Tor verhindert wird, und Revanchefouls gezeigt. In einem gesonderten Verfahren wird von einem Strafgremium eine Sperre von mindestens einem Spiel ausgesprochen.



WIE KOMMT DER BALL INS SPIEL

Das sollten Sie wissen

Fußball ist ein Sport der Taten und nicht der großen Sprüche! Doch welche Taten stecken wirklich hinter all den Begriffen? Darf durch einen indirekten Freistoß ein Treffer erzielt werden? Zählt der Treffer, wenn ich einen Outeinwurf direkt ins Tor werfe?

ANSTOSS

Nach dem Einlaufen der Spieler und dem Münzwurf durch den Schiedsrichter kann das Spiel beginnen. Die Mannschaft, die nicht Platzwahl hatte, nimmt den Anstoß vor.

Laut neuer Regel darf der Ankick in die eigene oder in die gegnerische Hälfte gespielt werden.

FREISTOSS

Bei der Ausführung jedes Freistosses (siehe auch S. 8) muss der Ball ruhig auf dem Boden liegen. Bei einem direkten Freistoß darf der Spieler gleich ein Tor erzielen. Bei indirekten Freistößen muss der Ball von einem anderen Spieler berührt werden. Erst dann darf ein Tor erzielt werden.





EINWURF

Auf Einwurf wird entschieden, wenn der Ball in der Luft oder auf dem Boden vollständig die Seitenlinie überschritten hat. An dieser Stelle wird mittels Einwurf das Spiel fortgesetzt. Ausgeführt wird der Einwurf von der Mannschaft, die den Ball nicht über die Seitenlinie befördert hat. Der Ball wird über den Kopf mit beiden Händen wieder ins Spiel gebracht. Mittels Einwurf kann kein Tor erzielt werden.

ABSTOSS

Auf Abstoß wird entschieden, wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der angreifenden Mannschaft berührt wurde und in der Luft oder auf dem Boden vollständig die Torlinie (rechts oder links vom Tor) überschreitet. Danach wird der Ball von der verteidigenden Mannschaft vom Torraum aus dem Strafraum gespielt. Aus einem Abstoß darf direkt ein Tor erzielt werden.

DIE SPRACHE DER KICKER

Fußballer und Fans kennen sie

- 1 **BLUTGRÄTSCH**
Brutales Foul mit ernsten Folgen für den gefoulten und den foulenden Spieler.
- 2 **EFFET (FETTN)**
Wenn der Spieler bei einem Schuss oder Pass dem Ball einen Drall mitgibt.
- 3 **FERSERL**
Ein Pass oder Schuss mit der Ferse. Wird meist mit Applaus gewürdigt.
- 4 **FLANKE**
Querpass in den gegnerischen Strafraum, der sich entweder zum Tor hin- oder vom Tor wegdreht.
- 5 **GURKERL (WURZN, TUNNEL)**
Wenn ein Spieler einem anderen den Ball zwischen den Beinen hindurch spielt.
- 6 **HATTRICK**
Wenn ein Spieler innerhalb einer Halbzeit hintereinander drei Tore erzielt, ohne dass einem anderen Spieler ein Treffer gelingt.
- 7 **HÖSCHE**
Wird vor dem Training gespielt. Meistens 5 gegen 2 in einem Kreis. Die zwei in der Mitte müssen versuchen, den Ball zu erwischen. Die Außenspieler müssen jene in der Mitte mit jeweils einem Ballkontakt „laufen“ lassen.
- 8 **JOKER**
Ein Spieler, der zu Beginn nur auf der Bank sitzt, aber häufig, wenn er eingewechselt wird, ein Tor erzielt.
- 9 **KICK AND RUSH**
Früher bevorzugte schnelle Spielweise britischer Teams. Der Ball wird nach vorn geschossen und die Spieler stürmen nach.
- 10 **NOTBREMSE (TORRAUB)**
Foul des letzten Manns an einem allein aufs Tor stürmenden gegnerischen Spieler. Wird mit einer Roten Karte geahndet.
- 11 **SCHWALBE**
Wenn ein Spieler ein Foul vortäuscht und sich wie ein Schauspieler theatralisch fallen lässt.
- 12 **SCHWOAZER**
Mäßig freundliche Bezeichnung für den Schiedsrichter.
- 13 **WUCHTL (PILLE, BALL, LEDER, HAUT)**
Der Ball hat viele verschiedene Namen.



GRUNDLAGEN ZUM TRAINING

Ausdauer und Koordination



KRAFT

Das grundlegende gezielte Krafttraining dient der Erhöhung der Muskelmasse und damit der Muskelkraft und soll eine höhere Belastungsintensität während des Spiels ermöglichen.

Ein gängiges Trainingsmittel ist das Zirkeltraining. Es besteht aus mehreren im Kreis angeordneten Stationen. An jeder Station wird eine Muskelgruppe trainiert, wobei nicht dieselben Muskelgruppen hintereinander beansprucht werden sollen. Die Übungen werden mit Eigengewicht, Partnern, Medizinbällen, Langbänken, elastischen Bändern etc. ausgeführt.

Belastungszeit: 30 Sek.

Pausen: 20–80 Sek. zwischen den Stationen
(entscheidende Höhe der Intensität)

2–4 Minuten Serienpausen

Umfang/Serien: 6–12 Stationen, 2–4 Serien.

Sinnvoll erscheinen fußballspezifische Übungsformen zur gleichzeitigen Schulung der Technik.

AUSDAUER

Ausdauer ist die Fähigkeit des Körpers, eine Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchzuhalten. Das Ausdauertraining hat im Leistungssport die Aufgabe, die Dauerleistungsfähigkeit fortwährend zu erhöhen. Fußball ist zwar keine typische Ausdauersportart wie Skilanglauf oder Triathlon,

doch da ein Spiel 90 Minuten dauert (hinzu kommt gegebenenfalls auch noch eine Spielverlängerung) und die Spieler im Idealfall ständig in Bewegung sind, ist die Ausdauer ein wesentlicher Faktor. Das Ausdauertraining ist die Basis für jede Konditionsarbeit.

Geeignete Trainingsmittel sind z.B. regenerativer Dauerlauf, Jogging, Radfahren.

Belastungsdauer: 30–180 Min.

KOORDINATION

Unter Koordination wird das aufeinander abgestimmte Zusammenspiel von Nerven (Zentralnervensystem) und Muskeln verstanden. Vom Zentralnervensystem gehen die Impulse (Befehle) aus, die von den Muskeln (führen die Befehle aus) in Bewegung umgesetzt werden.

Da sich die Koordination mit zunehmendem Alter verschlechtert, muss das Koordinationstraining bereits im Kinder- und Jugendtraining ein Schwerpunkt sein. Selbstverständlich darf es aber auch im Erwachsenentraining nicht vernachlässigt werden. Eine gute koordinative Grundlage hilft, schwierige und nicht vorhersehbare Situationen mit und ohne Ball schnell zu lösen.

Allgemeine Koordination:

Basis für die spezielle Koordination.

Trainiert werden vor allem Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, z. B. Laufkoordination.

Spezielle Koordination:

Hier werden fußballspezifische Technik, Geschicklichkeit/Gewandtheit, Rhythmus, Differenzierung trainiert.



DAS BESTE ALTER

Start der Fußballkarriere

WANN UND WO BEGINNEN

In welchem Alter sollte ein Kind mit dem Fußballspielen beginnen? Und wo? Worauf muss bei der Ausrüstung geachtet werden? Mit solchen und ähnlichen Fragen sehen sich die Eltern aller zukünftigen Kicker konfrontiert. Auf die Frage nach dem richtigen Einstiegsalter gibt es keine allgemeingültige Antwort. Üblicherweise nehmen Vereine die Kids ab dem sechsten Lebensjahr auf. Aber nicht alle können gleich bei einem Großklub wie Rapid oder Austria beginnen. Viele Kinder entfalten ihr Talent auch erst später als andere. Natürlich spielt auch die Nähe zum Wohnort eine Rolle bei der Vereinswahl, schließlich will der Weg mehrmals in der Woche (Trainings, Matches) zurückgelegt werden.

TIPPS FÜR ELTERN

Bei der Ausrüstung sollte jedenfalls nicht gespart werden. Falsche Schuhe etwa können großen Schaden anrichten. Vor allem sollte immer darauf geachtet werden, die für den jeweiligen Untergrund richtigen Schuhe zu verwenden (siehe auch Seite 6). Zum Beispiel sollte man auf Kunstrasenplätzen ausschließlich mit Kunstrasenschuhen spielen. Wichtig ist natürlich auch, dass die Eltern nicht zu ehrgeizig sind oder Druck auf ihre Kinder ausüben, denn damit nehmen sie den Kleinen den Spaß am Fußball. Fußball trägt zur Entwicklung Ihres Kindes

positiv bei. Durch die Einbindung in ein Team wird das soziale Verhalten gefördert, weiters werden durch die sportliche Betätigung mit dem Ball und anderen Sportgeräten vor allem Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer geschult. Nebenbei stärkt dieser Freiluftsport das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem der Kinder.



Das LAZ unterstützt viele junge Wiener Talente



WICHTIGE INFORMATIONEN

Ausbildungszentren in Wien:

1. **WFV: Ernst-Happel-Stadion,**
2., Meiereistraße 7
2. **Verbandsanlage Hirschstetten,**
22., Oberfeldgasse 41
3. **Austria Wien: Generali Arena,**
10., Fischhofgasse 10

Weitere Informationen zu den Nachwuchsmannschaften finden Sie auch im Internet unter www.wfv.at oder telefonisch unter **01/601 51-0**.

KINDER „SCHNUPPERN“ LASSEN

Das von vielen Vereinen angebotene Schnuppertraining sollte genutzt werden. Mehr über Vereine und Ausrüstung erfährt man auch beim Wiener Fußball-Verband. Infos unter www.wfv.at.

LAZ (LANDESVERBANDSAUSBILDUNGSZENTREN)

Die LAZ verstehen sich als Ausbildungsstätten der jeweiligen Landesverbände in Zusammenarbeit mit den Stammvereinen. Im Mittelpunkt stehen dabei vielversprechende Talente im Alter zwischen 10 und 14 Jahren. Das Individual- bzw. Gruppentraining bestimmt die Arbeit mit den Jugendlichen, dabei steht die Förderung und Entwicklung des Talents im Vordergrund. Die Jugendlichen sollen gezielt auf den Spitzensport vorbereitet werden. Sie trainieren unter der Woche im LAZ, spielen aber weiter bei ihren Stammvereinen Meisterschaft.

Der Wiener Fußball-Verband nimmt mit einer U14

Mädchen- und einer U14 Burschenauswahl an der U14 Bundesländer-Nachwuchsmeisterschaft teil. Die Wiener U14 Burschenauswahl wurde in der vergangenen Spielsaison 2015/2016 österreichischer Meister und hat damit dreimal in Folge den Titel geholt. Darüber hinaus wird in den Altersklassen U15, U16 und U18 eine österreichweite Jugendliga gespielt, in der sich die Bundesnachwuchszentren (BNZ) oder Nachwuchsakademien (AKA) miteinander messen können.

FRAUENFUSSBALL

FRAUENFUSSBALL

Boomt wie nie zuvor

Der Frauen- und Mädchenfußball wurde in den vergangenen Jahren oft nur milde belächelt. In Österreich finden allerdings immer mehr Frauen Gefallen am runden Leder.



Die Gründung des ersten Fußballvereins für Frauen in Österreich liegt zwar schon ein Weilchen zurück – 1968 wurde USC Landhaus ins Leben gerufen – doch seit einigen Jahren boomt auch das Kicken bei den Frauen. Derzeit wird in Österreich in der ÖFB-Frauenliga und in vier regionalen zweiten Ligen sowie Landes- und Unterligen gespielt. Wien stellt mit Union Landhaus auch den Österreichischen Serienmeister. Der Wiener Fußball-Verband veranstaltet jedes Jahr für alle Mädchen zum „Schnuppern“ einen „Tag des Mädchenfußballs“. Im Ausland hingegen laufen die Frauen dem runden Leder schon einige Jahre länger nach. Der erste Frauenklub wurde 1894 in England gegründet. Besonders in Deutschland, den USA und Brasilien ist der Sport schon sehr populär. So konnte sich Deutschland 2007 den Weltmeistertitel sichern. Den zweiten in Folge nach 2003. Aber auch bei der Europameisterschaft ist derzeit Deutschland das Maß aller Dinge. Die Deutschen konnten bisher acht Titel für sich entscheiden. Seit 1996 ist Frauenfußball auch olympische Disziplin.

ZWEI MÖGLICHKEITEN FÜR MÄDCHEN

Für Mädchen gibt es zwei Möglichkeiten, in einem Verein zu spielen: entweder in einer reinen Mädchenmannschaft oder bei einem Burschenteam. In den Spielklassen U13, U14 und U15 sind Mädchen und Knaben gemeinsam in einer Mannschaft spielberechtigt. In gemischten Teams wird in den Spielklassen U13 und U14 zur Förderung des Mädchenfußballs die Spielberechtigung der Mädchen um ein Jahr verlängert (z.B. U14-Mädchen in U13-Mannschaften, U15-Mädchen in U14-Teams).



FRAUEN- UND MÄDCHENFUSSBALL

Weitere Informationen über den Frauenfußball erhalten Sie unter folgenden Internetadressen:

www.wfv.at
www.sportunion-wien.at
www.askoewat.wien
www.asvoewien.at
www.frauenfussball.at
www.bewegungfindetstadt.at

VOM AMATEUR ZUM PROFI

Professionell auch im Unterhaus

Der Unterschied zwischen Hobby- und Leistungssport wird von Jahr zu Jahr geringer. Auch in den unteren Klassen wird immer professioneller gearbeitet. Egal ob im Training oder abseits des Trainingsplatzes – von den Kickern wird immer mehr verlangt.



HOBBYSPIELER

Die Hobbyspieler lassen es viel ruhiger als Vereins- und Profispieler angehen. Sie treffen sich meistens nur am Wochenende oder einmal unter der Woche, um ihrem liebsten Hobby nachzugehen. Da steht rein der Spaß im Vordergrund – für die meisten ist sogar das Ergebnis zweitrangig.

VEREINSSPIELER

Profi- und Vereinsfußball rücken in Bezug auf die Leistung immer näher zusammen. Vor allem von den Vereinsspielern (sie bekommen nur eine Aufwandsentschädigung) wird im Training und auch außerhalb des Feldes immer mehr verlangt. Bei den meisten Vereinen wird drei bis vier Mal pro Woche je 1 ½ Stunden trainiert.

PROFISPIELER

Der Aufwand eines Profis ist noch höher. Die Leistungssportler (Bundesliga und Erste Liga) stehen in der Woche zwischen sechs und zehn Mal auf dem Platz. Neben den Trainingseinheiten müssen sie natürlich auch vor und nach dem Training für den Fußball leben. Richtige Ernährung und Termine außerhalb des Feldes (Autogrammstunden, Pressekonferenzen) gehören ebenfalls zum Beruf des Profi-Fußballers.

LEGENDEN UND IDOLE

Den Großen nacheifern

„ALTE“ UND „NEUE“ STARS

Hans Krankl, Herbert Prohaska, Toni Polster oder Andi Herzog. Sie alle sind österreichische Fußball-Aushängeschilder und haben für den rot-weiß-roten Fußball in der ganzen Welt großartige Werbung gemacht.

Die die Kinder von heute haben noch ganz andere Namen in ihren Köpfen. Sie schwärmen derzeit von

Superstars wie Kaka, Ronaldo, Messi, Eto'o, Steven Gerrard oder Robinho.

Diese Stars sind die großen Vorbilder für die kleinen Kicker überall auf der Welt – was für die Profis allerdings auch eine große Verantwortung bedeutet.



FUSSBALL MACHT IMMER SPASS

Egal auf welchem Untergrund

Parkett oder Sand? Eigentlich egal – Hauptsache, der Ball ist dabei und es macht Spaß! In den letzten Jahren hat der herkömmliche Fußball Gesellschaft bekommen.

Varianten wie Futsal, Beachsoccer und Footvolley sind bei Kickern heute ein Renner ...

HALLENFUSSBALL

Hallenfußball findet, wie der Name schon verrät, in Sporthallen statt. Es unterscheidet sich vom Feldfußball durch die deutlich kleinere Spielfläche und die Bandenbegrenzung. Dadurch wird das Spiel deutlich schneller und torreicher. Auch die Anzahl der Feldspieler (vier gegen vier oder fünf gegen fünf) ist geringer und die Spielzeit wesentlich kürzer. In den letzten Jahren wird Hallenfußball von vielen Fußballvereinen genutzt, um die Winterpause zu überbrücken.

FUTSAL

Der Ursprung des Futsal liegt in Uruguay. Im Jahr 1930 entwickelte Juan Carlos Ceriani eine Form des Hallenfußballs speziell für Jugendliche. Futsal wird auf einem 25 bis 42 Meter langen und 15 bis 25 Meter breiten Feld ohne Bande gespielt. Das Wort Futsal leitet sich von den spanischen Wörtern Futbol und Salon ab und bedeutet so viel wie Hallenfußball. Gespielt wird generell 2 x 20 Minuten netto, mit vier Feldspielern und einem Tormann auf 2 Meter hohe und 3 Meter breite Tore. Der verwendete Ball ist etwas kleiner, mit einem Umfang von 62 bis 64 cm. Im Jahr 1989 wurde Futsal als eigene Sportart anerkannt. 2008 wurde die sechste WM in Brasilien ausgetragen – 2012 findet die WM findet in Thailand

statt. Von Pelé über Zico bis Ronaldo haben alle Brasilianer, die jemals in der Nationalmannschaft waren, in ihrer Jugend Futsal gespielt.

BEACHSOCCER

Beachsoccer wird in Südamerika bereits seit über 40 Jahren aktiv an Stränden und auf Sandplätzen gespielt. Mit der Einführung der „Pro Beach Soccer“-Serie 1992 in den USA erfuhr die Trend- und Fun-sportart einen ersten Boom. Jährlich finden in Brasilien Weltmeisterschaften statt.

Das Spielfeld hat eine Breite von 22 bis 32 und eine Länge von maximal 28 bis 37 Metern. Gespielt wird auf Quarz-Beachsandauflage mit einer Höhe von 30 bis 40 cm. Original Beachsoccer-Tore haben eine Größe von 5,5 Meter Breite und 2,2 Meter Höhe.

Eine Mannschaft besteht aus vier Feldspielern und einem Torhüter. Die Spieler dürfen keine Ausrüstung tragen, die einen anderen Spieler verletzen könnte. Gespielt wird barfuß, verwendet werden darf lediglich eine Fuß- oder Knöchelbandage. Ein Spiel besteht aus drei Perioden zu jeweils zwölf Minuten. Nach jeder Spielperiode wird die Seite gewechselt.



FOOTVOLLEY

Footvolley verbindet die Sportarten Volleyball und Fußball. Footvolley wird auf einem Beachvolleyballfeld gespielt. Die offiziellen Maße des Feldes betragen 18 x 9 Meter. Die Netzhöhe liegt bei 2,20 Meter. Jedes Team besteht aus zwei Spielern. Der große Unterschied zum Beachvolleyball liegt darin, dass der Ball nur mit den auch im gewöhnlichen Fußball erlaubten Körperteilen gespielt werden darf.

Wie im Volleyball muss der Ball direkt in der Luft weitergeleitet und mindestens mit der dritten Ballberüh-

rung über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte befördert werden. Es darf niemals derselbe Spieler zweimal hintereinander den Ball berühren. Das Service erfolgt durch das Spielen des auf dem Boden ruhenden Balls mit dem Fuß. Jeder Ballwechsel führt zu einem Punkt. Die Netzberührung durch den Ball ist auch beim Aufschlag erlaubt. Die Berührung des Netzes durch einen Spieler hingegen nicht. Gespielt wird international mit einem etwas schwereren Fußball. In Österreich gibt es seit 2004 auch einen eigenen genormten Footvolley-Ball.

UEFA, FIFA, ÖFB, WFV:

Wer macht was?



UEFA: Die UEFA wurde am 15. Juni 1954 in Basel gegründet. Die UEFA, die Vereinigung Europäischer Fußballverbände (Union of European Football Associations), ist der Fußball-Dachverband für den europäischen Kontinent und umfasst 53 nationale Verbände. Ihre wichtigste Aufgabe ist es, die Entwicklung des europäischen Fußballs auf jedem Niveau sicherzustellen sowie die Prinzipien von Einigkeit und Solidarität zu fördern. Die UEFA ist ein Verband der Verbände basierend auf repräsentativer Demokratie und das regierende Organ im europäischen Fußball. Sie ist der offizielle Veranstalter der Fußball-Europameisterschaften.

www.uefa.com

FIFA: Die FIFA (Fédération Internationale de Football Association, dt. Internationale Föderation des Verbandsfußballs) wurde am 21. Mai 1904 in Paris gegründet und ist der Weltfußballverband mit Sitz in Zürich. Sie organisiert verschiedene Fußball-Wettbewerbe, unter anderem die Herren- und die Frauen-Fußballweltmeisterschaft. Die FIFA besteht aus 208 Nationalverbänden. Diese müssen gleichzeitig Mitglied von einem der sechs Kontinentalverbände sein.

www.fifa.com



ÖFB: Im Jahre 1894 wurde in Wien mit dem First Vienna FC der erste Fußballverein des Landes gegründet. Daraus organisierte sich 1904 der Österreichische Fußball-Bund. Laut Vereinsstatuten stellt der ÖFB die politisch und religiös neutrale gemeinnützige Vereinigung der Fußball-Landesverbände der Republik Österreich und der Österreichischen Fußball-Bundesliga als Dachverband dar. Der ÖFB ist Mitglied der FIFA und der UEFA. Zweck des ÖFB ist die Förderung, Beaufsichtigung und Regelung des Fußballsports in Österreich unter Befolgung der Spielregeln des IFAB.

www.oefb.at



WFV: Der Wiener Fußball-Verband (WFV) ist die Vereinigung der Fußballvereine des Bundeslandes Wien und hat seinen Sitz in Wien. Der WFV ist ordentliches Mitglied des Österreichischen Fußball-Bundes (ÖFB) und dessen Satzungen unterstellt. Zudem ist der WFV nicht auf Gewinn ausgerichtet und in allen Belangen gemeinnützig im Sinne der Bundesabgabenordnung. Zweck des WFV ist die Förderung des Fußballsports in Wien.

www.wfv.at

INTERNATIONALE BEWERBE

WM: Die Fußballweltmeisterschaft trägt den offiziellen Titel FIFA Fußballweltmeisterschaft. Dabei handelt es sich um ein Fußballturnier für Nationalmannschaften, bei dem alle vier Jahre der Weltmeister ermittelt wird. Nach den zwei Jahre dauernden Qualifikationsrunden werden 32 qualifizierte Mannschaften auf acht Gruppen für die Vorrunde aufgeteilt. Davon spielen 16 in der Endrunde um den Weltmeistertitel. Das Gastgeberland ist stets automatisch für die Teilnahme qualifiziert. Italien ist amtierender Weltmeister und kann seinen Titel bei der WM 2010 in Südafrika verteidigen. Austragungsländ der WM 2014 ist Brasilien.

www.fifa.com

EM: Als Fußball-Europameisterschaft (offiziell UEFA EURO) werden die von der UEFA alle vier Jahre veranstalteten Turniere für Nationalmannschaften bezeichnet. Teilnahmeberechtigt sind alle nationalen Fußballverbände, die der UEFA angehören, darunter auch einige außereuropäische wie z.B. Israel oder Georgien. In den Qualifikationsrunden werden die 16 Endrundenteilnehmer ermittelt, die Gastgeberländer sind automatisch qualifiziert. Die EM-Endrunde 2012 fand in Polen und Ukraine statt, die EM 2016 in Frankreich. Amtierender Europameister ist Portugal. Die EM-Endrunde wird in vier Gruppen mit je vier Mannschaften gespielt. Die jeweiligen Gruppenersten und Gruppenzweiten qualifizieren sich für das Viertelfinale. Diese acht verbleibenden Mannschaften ermitteln im K.o.-System den Europameister.

www.uefa.com

CHAMPIONS LEAGUE: Aus dem einstigen Europapokal der Landesmeister wurde in der Saison 1992/93 die UEFA Champions League. Jedes Jahr treten die Sieger und, je nach Land, auch die Zweit- und Drittplatzierten der nationalen europäischen Meisterschaften gegeneinander an. Rekordsieger ist Real Madrid mit neun Titelgewinnen. Aktueller Champions-League-Sieger der Saison 2015/16 ist Real Madrid CF.

www.uefa.com

EUROPA-LEAGUE: Der jährlich ausgetragene EUROPA-LEAGUE ist neben der Champions League der zweite von der UEFA durchgeführte Europapokalwettbewerb für Fußballmannschaften. Ursprünglich (begründet 1955) wurde er als Messepokal (Auswahlmannschaften europäischer Messestädte spielten gegeneinander) ins Leben gerufen. 1971 übernahm die UEFA die Organisation und führte den bis heute gültigen Namen ein. Teilnahmeberechtigt sind bis zu zwei Mannschaften eines Landes, die in ihrer Liga auf den oder die (bis zu drei) Champions-League-Qualifizierten folgen, sowie die Sieger nationaler Pokalwettbewerbe. Der Gewinner des UEFA-Pokals spielt seit 2000 gegen den Sieger der UEFA Champions League um den Europäischen Supercup.

www.uefa.com

QUELLE: www.wikipedia.at

JUGENDSPORTANLAGEN DER STADT WIEN

JUGENDSPORTANLAGE VENEDIGER AU

2., Venediger Au 11, Tel.: 01/729 54 28,
7.610 m² groß, Rasen.

JUGENDSPORTANLAGE SCHWEIZERGARTEN

3., Schweizergarten (Landstraßer Gürtel),
2.000 m² groß, Rasen.

JUGENDSPORTANLAGE BUCHFELDGASSE

8., Buchfeldgasse 7A, Tel.: 01/408 44 77,
1.193 m² groß, Kunststoff.

JUGENDSPORTANLAGE HERDERPARK

11., Herderpark, Tel.: 01/748 13 93,
6.168 m² groß, Rasen.

JUGENDSPORTANLAGE JOHANN-HOFFMANN-PL.

12., Johann-Hoffmann-Platz, Tel.: 01/812 12 01, 14.362 m²
groß, Rasen, Betonboden.

JUGENDSPORTANLAGE HAYDNPARK

12., Haydnpark, Tel.: 01/813 93 30,
7.564 m² groß, Rasen, Betonboden.

JUGENDSPORTANLAGE AUER-WELSBACH-PARK

15., Auer-Welsbach-Park, Tel.: 01/894 33 04,
25.399 m² groß, Rasen, Betonboden.

JUGENDSPORTANLAGE WÄHRINGER PARK

18., Währinger Park, Tel.: 01/478 34 06,
14.326 m² groß, Rasen, Betonboden.

JUGENDSPORTANLAGE OSTERLEITENGASSE

19., Osterleitengasse 14, Tel.: 01/368 71 81,
1.940 m² groß, Asphalt.

JUGENDSPORTANLAGE RINGELSEEPLATZ

21., Prießnitzgasse 16, Tel.: 01/270 31 95,
7.604 m² groß, Rasen, Kunststoffboden.

JUGENDSPORTANLAGE PLANKENMAISSTRASSE

22., Plankenmaisstraße 28, Tel.: 01/282 32 04,
8.212 m² groß, Rasen.

JUGENDSPORTANLAGE EMICHGASSE

22., Emichgasse, Tel.: 01/282 63 72,
2.853 m² groß, Kunststoff.

JUGENDSPORTANLAGE AMBROSWEG

23., Ambrosweg 12, Tel.: 0676/ 8118 51401 10.551 m² groß,
Rasen, Kunststoff- und Betonboden.

SPORT- UND FUN-HALLEN

www.sportundfun.at

2., Dusikahalle, Engerthstraße 267–269,
Tel.: 01/4000 51 302, office4@sportundfun.at

16., Halle Ottakring, Sandleitengasse 39,
Tel.: 01/4000 51 316, office16@sportundfun.at

22., Halle Donaustadt, Erzherzog-Karl-Straße 108,
Tel.: 01/4000 51 322, office22@sportundfun.at

Infos beim Sportamt der Stadt Wien (der MA 51) unter
www.sport.wien.at und unter **Tel.: 01 /4000 - 511 51**

FUSSBALL - STADIEN IN WIEN

Ernst-Happel-Stadion: 2., Meiereistraße 7

Generali Arena: 10., Fischhofgasse 14

Gerhard-Hanappi-Stadion: 14., Keißlergasse 6

Hohe Warte Stadion: 19., Klabundgasse

ALLE SPORT- BROSCHÜREN AUF EINEN BLICK



**ALLES ÜBER
SCHWIMMEN, LAUFEN,
TENNIS & FUSSBALL**



Mit den handlichen Broschüren von „Bewegung findet Stadt“
werden Sie bestens über das Sportangebot informiert.

Ab sofort im Internet zum Herunterladen unter:
www.bewegungfindetstadt.at



www.bewegungfindetstadt.at
Bewegungshotline: +43 1 319 82 00-30



Member of  UniCredit



Partner von „Bewegung findet Stadt“

Impressum:

Herausgeber: stadt **wien marketing** gmbh, Kolingasse 11/7, 1090 Wien

Fotos: © iStock Photos, Wikipedia, FK Austria Wien, SK Rapid Wien, Schedl, PID/Fotoarchiv - Sammlung Wiberal, Intersport, WFV, LAZ - Leitl, ÖFB, EXPA Pictures © Thomas Haumer, Michael Gruber, Fotolia.com © Liv Friis-larsen, contrastwerkstatt, Michael Flippo, kids.4pictures

Druck: AV+Astoria Druckzentrum 06/2018

3. Auflage 2018, Änderungen vorbehalten

Gedruckt auf ökologischem Papier aus der Mustermappe von „ÖkoKaufWien“