



# Einfach Fußball

---

Die wichtigsten Regeln, einfach erklärt.

**DAS WIR GEWINNT**

**Aktion  
MENSCH**

→ **Barrierefreie Fassung: [www.aktion-mensch.de/bildungservice](http://www.aktion-mensch.de/bildungservice)**

# Inhalt

---

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

# 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, weiß, wann Abseits ist. Der schimpft, wenn einer den anderen foult. Der versteht, 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. Wir haben die wichtigsten Regeln klar und verständlich aufgeschrieben. Damit 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!

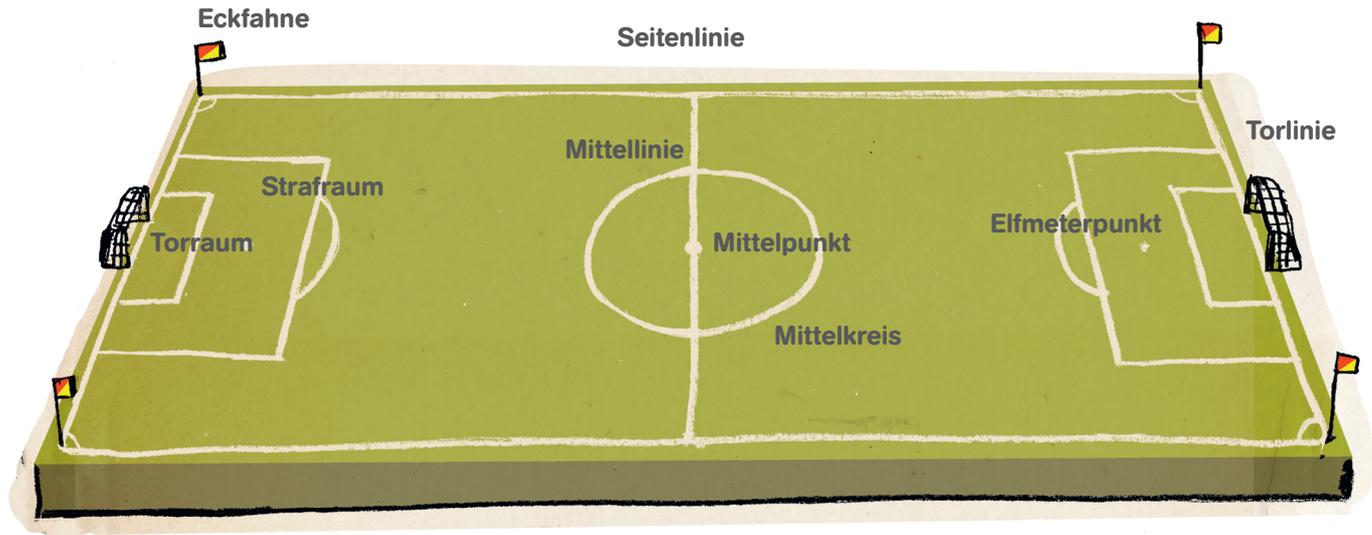
Sie sind schon Experte?

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 es in zwei Hälften.

### Breite

Das Feld muss mindestens 64 Meter breit sein. Aber es darf nicht breiter als 75 Meter sein.

### 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

FIFA ist die Abkürzung für „Fédération Internationale de Football Association“.

Das ist französisch und bedeutet: Welt-Fußballverband.

Die FIFA organisiert wichtige Fußballspiele. Zum Beispiel die Weltmeisterschaft.

# Die Spieldauer

---

Ein Fußballspiel besteht aus zwei Halbzeiten.  
Jede Halbzeit dauert 45 Minuten.

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

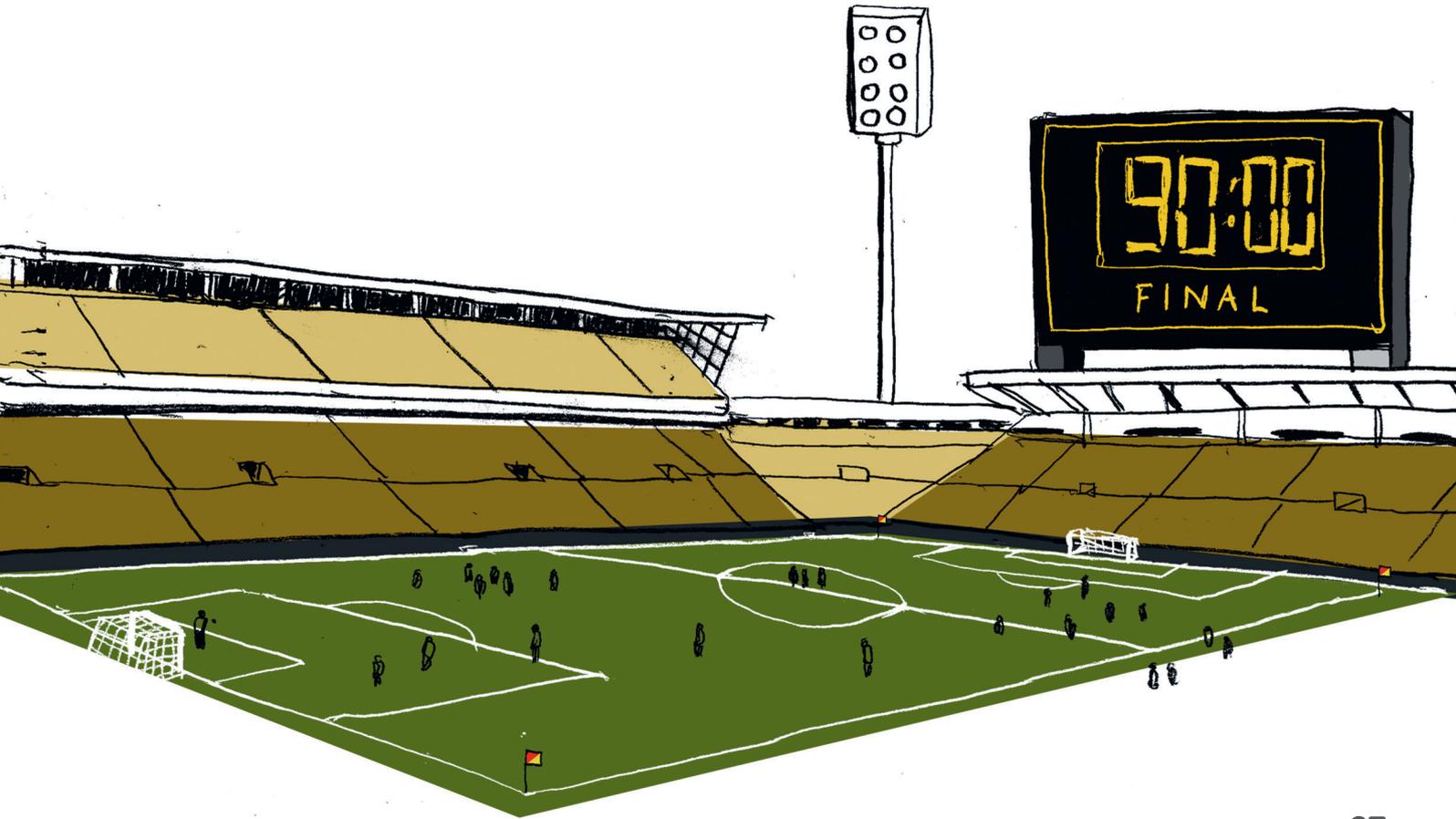
Der Schiedsrichter kann die Halbzeiten verlängern.  
Diese Nachspielzeit gibt es, wenn das Spiel öfter unterbrochen werden musste. Zum Beispiel weil ein Spieler verletzt wurde.

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

Wenn es nach der Verlängerung immer noch keinen Sieger gibt, dann kommt es zum Elfmeterschießen.

Beim Elfmeterschießen liegt der Ball auf einem Punkt. Der Punkt befindet sich elf Meter vor dem Tor. 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 den Torwart innerhalb des Torraumes nicht anrennen oder behindern.



# Das Trikot

---

Alle Spieler einer Mannschaft haben Trikots in derselben Farbe. Jeder Spieler hat eine andere Nummer. Die Nummer steht vorne und hinten auf dem Trikot. 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 Zentimetern. Er wiegt zwischen 410 und 450 Gramm.



# 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. Bei Bundesliga-Spielen kommt ein dritter Assistent dazu. Bei internationalen Spielen gibt es außerdem zwei Torrichter. Die Assistenten 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 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.

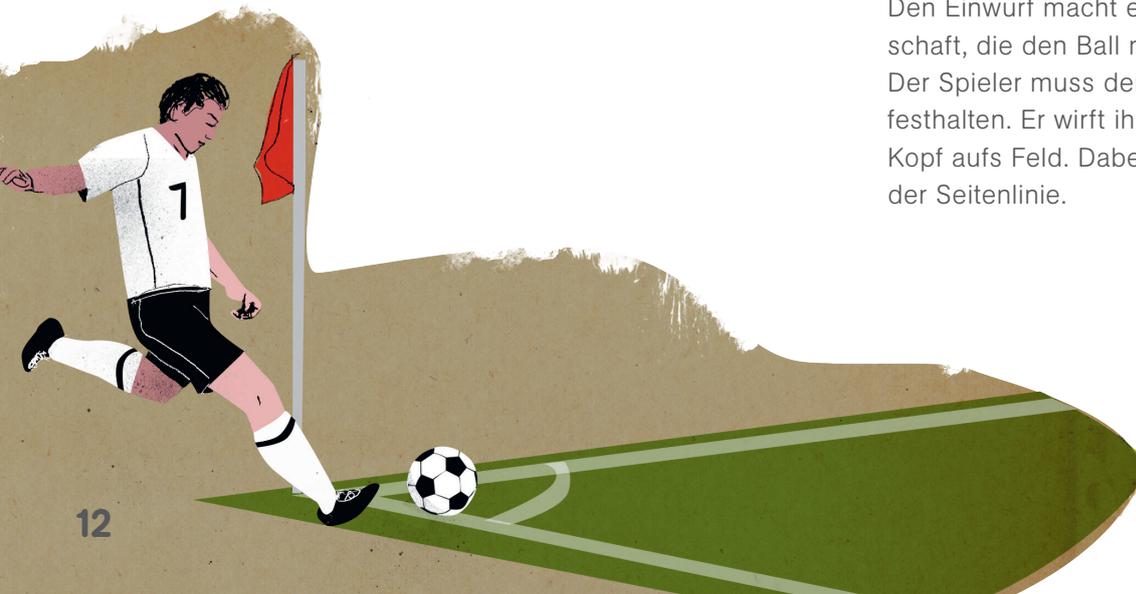
## Einwurf

### 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

---

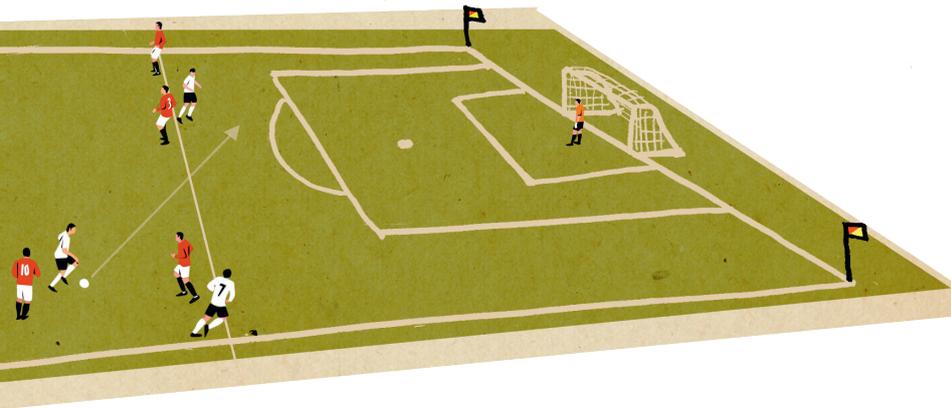
Ein Tor zählt nur dann, wenn der Ball komplett hinter der Torlinie war. Die Mannschaft, die die meisten Tore schießt, gewinnt das Spiel.



# 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 kann. Er hebt das Bein ganz hoch oder streckt es, während er zu einem anderen Spieler läuft.
- andere Spieler oder den Schiedsrichter beleidigen.
- sich in den Weg stellen, wenn ein Spieler der anderen Mannschaft angelaufen kommt. Das nennt man „sperren“.
- 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 Trikot über den Kopf ziehen.

## Handspiel

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

### **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 der Torwart 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 Deutschland streckt sein Bein hoch in die Luft, um den Ball schießen zu können. Dabei steht er im eigenen Strafraum. Neymar von Brasilien zieht seinen Kopf weg. Denn er will nicht von Hummels getroffen werden. Wie muss der Schiedsrichter entscheiden?

### Mögliche Antworten

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

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

**Julian:** Das Spiel läuft weiter, weil Neymar 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.

### 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.
- ein Spieler sich im Abseits befindet.

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



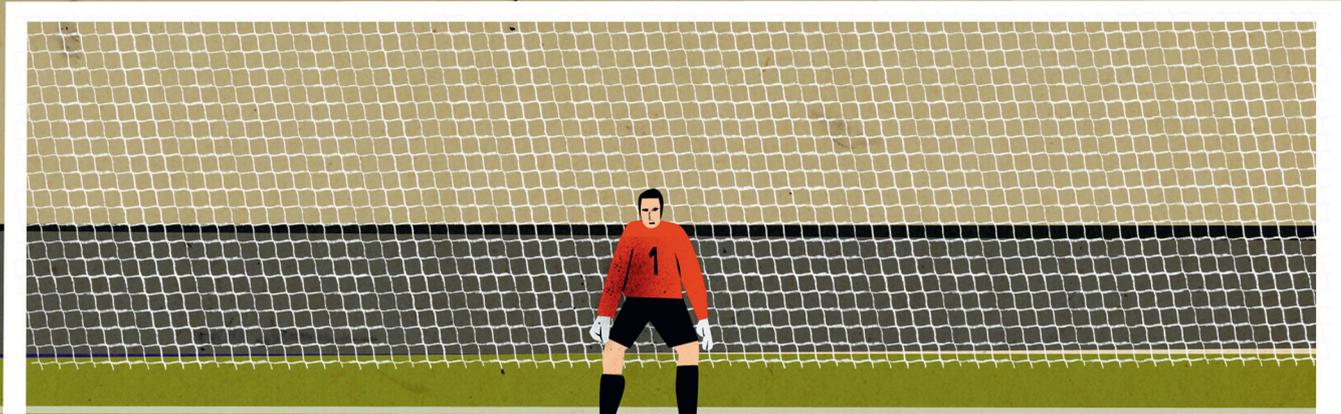
Tor?

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



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: 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 Jerome Boateng 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 verhält.
- 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 den Platz verlassen. Es darf dann auch kein anderer Spieler für ihn spielen.





## Quiz

**Frage:** Toni Kroos 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 Toni Kroos bekommt die gelbe Karte.

**Carla:** Ja. Das Tor zählt, aber Toni Kroos 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 vorbeirennst, 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?

---

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

Wer mehr wissen will, kann sich die gesamten Spielregeln auf der Seite des Deutschen Fußball-Bundes ansehen.

Die Internet-Adresse lautet: [www.dfb.de](http://www.dfb.de)

Die **Aktion Mensch** ist die größte soziale Förderorganisation Deutschlands. Sie setzt sich für das selbstverständliche Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung ein. Jeden Monat unterstützt sie bis zu 1000 soziale Projekte. Das Geld bekommt sie aus den Einnahmen ihrer Lotterie.

Weitere Informationen unter:  
[www.aktion-mensch.de](http://www.aktion-mensch.de)



Mehr Informationen erhalten Sie unter  
[www.aktion-mensch.de](http://www.aktion-mensch.de)



**Aktion Mensch e.V.**  
Heinemannstr. 36  
53175 Bonn  
Telefon: 0228 2092-0  
[info@aktion-mensch.de](mailto:info@aktion-mensch.de)  
Stand: Juni 2018

In Kooperation mit:



Papier:  
FSC-zertifiziert