

team tietge

LESEPROBE  
FÜR UNSER BUCH

**JULIUS FORSCHT**

# FUßBALL

*FORSCHEN, ENTDECKEN, BASTELN*



**SCAN ME**  
[www.tietge-verlag.de](http://www.tietge-verlag.de)



Olivia Verlag

# INHALT

4 ELF FREUNDE MÜSST IHR SEIN

6 GRUNDLAGEN

22 AUSSTATTUNG UND TRAINING

44 AUFSTELLUNG UND SPIELSYSTEME

62 STANDARDS UND TECHNIKEN

78 VEREINE UND TURNIERE

96 IMPRESSUM



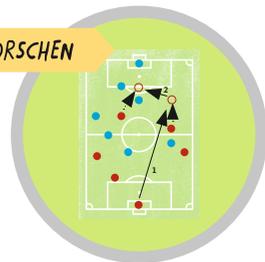


# ELF FREUNDE MÜSST IHR SEIN

Dieser Spruch steht auf dem Sockel des Victoria-Pokals, den die Sieger der Deutschen Fußballmeisterschaft in den Jahren 1903 bis 1944 erhielten. Heute wird den Vereinen die Meisterschale als Trophäe übergeben. Der vollständige Spruch lautet: „Elf Freunde müsst ihr sein, wenn ihr Siege wollt erringen.“ Und was ist, wenn nicht alle in der Mannschaft Freunde sind? Verliert das Team dann? Das ist damit nicht gemeint, sondern, dass alle zusammenhalten und sich gegenseitig unterstützen sollen, so wie Freunde das tun. Und dabei ist es egal, ob sie in der Schule gut sind oder nicht, sich die neuesten Fußballschuhe leisten können oder nicht oder fließend Deutsch sprechen oder nicht.



## FORSCHEN



In Julius' Mannschaft spielen zwei Kinder, die aus der Ukraine geflüchtet sind, mit, Tszianlon und Kostiantyn. Als sie im Frühling 2022 nach Deutschland kamen, sprachen sie kein Wort Deutsch. Dennoch wurden sie ohne Vorbehalte in die Mannschaft aufgenommen. Was die Jungs verbindet, ist der Spaß am gemeinsamen Spiel. In Julius' Team haben einige Kinder Eltern, die aus anderen Ländern stammen: Armenien, Bulgarien, Kroatien, Italien – wenn man zählt, kommen zwölf Länder zusammen. Die Kinder haben ihre Verwandtschaft ziemlich weit verstreut, ihre zweite Familie ist aber an einem einzigen Ort: in München beim ESV.

Elf Freunde? Bei den Jüngeren sind es weniger: In der E-Jugend spielen die Vereine mit sieben Kindern, in der D-Jugend mit neun und ab der C-Jugend dann mit elf. Nicht nur die Mannschaften sind bei den Kindern im Vergleich zu den Erwachsenen kleiner, sondern auch das Spielfeld, die Tore und die Bälle. Überhaupt ist beim Fußball alles genau vorgegeben. In den Regeln des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) steht, wie das Spielfeld markiert sein muss, wie groß die Tore sind, welchen Umfang der Ball hat, wie das Auswechseln von Spielern abläuft, welches Foul zu einem Freistoß und welches zu einem Strafstoß führt und vieles mehr. Alleine vier Schiedsrichter kümmern sich während eines Bundesligaspiels darum, dass die Regeln eingehalten werden. Ein ständiger Streitpunkt ist die Abseitsregel. Wann ein Spieler im Abseits steht, wann nicht und wann nur passiv, muss manchmal im Nachhinein anhand der Videoaufzeichnung überprüft werden. Julius erklärt dir im Kapitel „Grundlagen“ diese und andere wichtige Regeln, stellt die Handzeichen der Schiedsrichter vor und präsentiert das perfekte Fußballer-Outfit. Apropos Outfit: Schuh ist nicht gleich Schuh. Je nachdem, ob Du auf Rasen, Kunstrasen, Asche oder in der Halle spielst, brauchst du unterschiedliche Sohlen. Julius hat mit Ferdi und Marcell den Grip verschiedener Schuhe auf dem Fußballplatz getestet.

Bevor es ans Punktspiel geht, ist Training angesagt. Im Kapitel „Ausstattung und Training“ findest du jede Menge Übungen, mit denen du verschiedene Laufarten, deine Koordination und Schnelligkeit trainieren kannst. Sind die Muskeln warm, dehne sie. Julius stellt dir Dehnübungen für Waden, Oberschenkel, Hüfte und Rumpf vor. Für die kleine Trainingseinheit zwischendurch gibt es ein cooles DIY (Do-it-yourself = Selbstgemachtes): einen Trainingswürfel. Lass ihn entscheiden, ob du Kniebeugen, Liegestütze oder Sit-ups machen sollst. Auch das Schießen will gelernt sein. Acht Schusstechiken vom Innenrist, über Vollspann, Volley bis zum Fallrückzieher werden genau erklärt und mit Fotos anschaulich präsentiert. An dieser Stelle ein besonderer Dank an Angelo für den waghalsigen Fallrückzieher! Damit du das präzise Zuspiel irgendwann „blind“ beherrschst, findest du die Anleitung fürs Passen und Annehmen von flachen und hohen Bällen. So kannst du Spielzüge einstudieren, und beim Konter springt dir der Ball nicht mehr vom Fuß.

Nun geht's auf den Platz. Der Trainer legt die Aufstellung fest und gibt damit jedem Spieler eine Position. Ob Abwehr, Mittelfeld oder Sturm, erst durch das perfekte Zusammenspiel können stabile Abwehrketten aufgebaut werden und gefährliche Torchancen entstehen. In der E-Jugend kristallisieren sich deine Stärken heraus und du empfiehlst dich für eine oder auch mehrere Positionen. Möchtest du wissen, welcher Spielertyp du bist? Dann mach den Test auf Seite 57. Weiterhin findest du im Kapitel „Aufstellung und Spielsysteme“ einen Positionscheck, mit dem du Spieler beobachten und ihre Laufwege nachzeichnen kannst. So erkennst du leicht, ob ein Abwehrspieler eher defensiv spielt oder das Mittelfeld aktiv unterstützt. Die Aufstellung richtet sich nach den Spielsystemen. Der Trainer kann sein Team damit auf den Gegner einstellen. Ist der Gegner angriffsstark, baut er die Abwehr und das Mittelfeld mit je vier Spielern defensiv auf und setzt zwei Spieler für Konterbälle in den Sturm. Dieses Spielsystem nennt man 4-4-2. Offensiv ausgerichtet ist das System 4-2-4. Hier besteht die Abwehr ebenfalls aus einer Viererkette. Der Ball läuft über die beiden Mittelfeldspieler zum stark besetzten Sturm. Damit dies gut gelingt, unterstützen sowohl die Abwehrspieler als auch die Stürmer das Mittelfeld.

Beim Kapitel „Standards und Techniken“ dreht sich alles um das Zusammenspiel der Spieler. Es werden Standardsituationen wie Anstoß, Eckball, Einwurf und

## ENTDECKEN



## BASTELN



Strafstoß erklärt und vier Spielzüge vorgestellt. Beim "Kick and Rush" zum Beispiel wird der Ball aus der Verteidigung weit in die gegnerische Hälfte geschossen, in der Hoffnung, dass ein Mitspieler ihn annehmen kann. Beim „Tiki-Taka“ wird der Ball mit kurzen Pässen zwischen den Mitspielern hin- und hergespielt. Kannst du gut dribbeln? Julius verrät dir seine vier besten Tricks und Julius hat sie mit seinem Freund Noah in Einzelschritten dargestellt. Am Ende des Kapitels gibt es noch ein besonderes DIY: eine Taktiktafel mit magnetischen Spieler-Pins.

Aber jetzt zu den „Vereinen und Turnieren“. Julius ist Fan von Bayern München, sein Lieblingsspieler ist Manuel Neuer. Für welchen Verein fieberst du? Das muss ja nicht unbedingt eine Bundesligamannschaft sein – überhaupt spielen nur 56 Teams im Profifußball. Dass der Weg zum Profi ein langer ist und viel Ehrgeiz und Ausdauer erfordert, zeigt das Beispiel der deutschen Nationalkapitänin Alexandra Popp. Die allermeisten der insgesamt 128.000 Fußballmannschaften in Deutschland spielen von der Kreis- bis zur Regionalliga. Solltest du noch nicht im Verein spielen, probiere es aus! Es gibt bestimmt einen in deiner Nähe.

Viel Spaß auf dem Fußballplatz!

*Dein Michael*

# KEIN SPIEL OHNE REGELN

Regeln braucht man bei jedem Spiel, damit niemand schummeln kann und am Ende ein oder mehrere Sieger feststehen. Für den Fußball, bei dem neben Taktiken und Spielzügen auch viele Emotionen auf dem Feld zusammenkommen, sind Regeln besonders wichtig. Daran können sich die Schiedsrichter orientieren. Der Deutsche Fußball-Bund hat die Regeln für den Fußball festgelegt. Julius hat für dich einige wichtige zusammengefasst.

## SPIEL

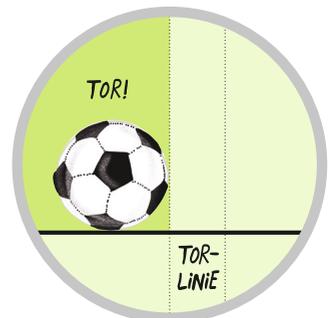
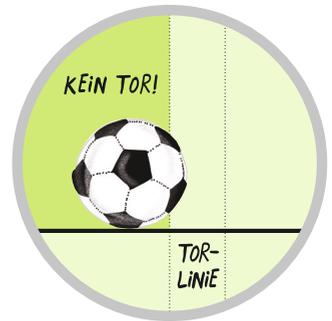
- Ein Spiel besteht aus zwei Halbzeiten mit je 45 Minuten. Dazwischen findet eine Pause von 15 Minuten statt.
- Vor dem Spiel wählt der Schiedsrichter per Münzwurf eine Mannschaft aus, die entscheiden kann, auf welches Tor sie in der ersten Halbzeit spielt oder ob sie den Anstoß ausführt.
- In der zweiten Halbzeit wechseln die Teams die Seiten. Die andere Mannschaft stößt nun an.
- Der Schiedsrichter bestimmt in jeder Halbzeit die Dauer der Nachspielzeit, die z.B. durch Auswechslungen, Verletzungen oder Videoüberprüfungen entstanden ist.
- Nach einem Tor gibt es Anstoß für die gegnerische Mannschaft.
- Beim Anstoß liegt der Ball auf dem Mittelpunkt, alle Spieler mit Ausnahme desjenigen, der ihn ausführt, sind in der eigenen Spielfeldhälfte. Die Gegenspieler müssen sich außerhalb des Mittelkreises befinden.

## MANNSCHAFT

- Jedes Team darf höchstens einen Torwart und zehn Feldspieler auf den Platz schicken und fünfmal pro Spiel auswechseln.
- Ein Spieler ist der Kapitän. Er hält die Mannschaft zusammen und ist Ansprechpartner für den Schiedsrichter. Du erkennst ihn an der Kapitänsbinde um den Arm.
- Die Spieler dürfen während des Spiels keinen Schmuck tragen.
- Schutzausrüstung wie Kopfschutz, Gesichtsmaske, Knieschoner und Sportbrillen sind erlaubt.
- Auf Trikots und Hosen dürfen keine politischen, religiösen oder persönlichen Botschaften stehen.

## TOR

- Ein Tor ist gegeben, wenn der Ball in dem gegnerischen Tor landet und dabei die Torlinie vollständig überquert hat.
- Das Team mit den meisten Toren gewinnt das Spiel. Wenn beide Teams keine oder gleich viele Tore erzielen, endet das Spiel unentschieden.
- Bei Turnieren gibt es nach einem Unentschieden im Spiel ein Elfmeterschießen.



## HANDSPIEL

- Berührt ein Spieler den Ball absichtlich mit dem Arm oder der Hand, ist dies ein Handspiel. Die Berührung mit der Schulter ist zulässig.
- Erzielt ein Spieler mit seinem Arm oder seiner Hand ein Tor, ist dies auch ein Handspiel.
- Ein Handspiel führt zu einem direkten Freistoß für die gegnerische Mannschaft. Passiert dies im eigenen Strafraum, gibt es einen Elfmeter für den Gegner.

KEIN HANDSPIEL

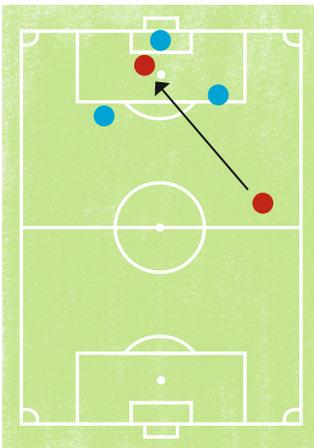
HANDSPIEL

- Zusätzlich kann der Schiedsrichter die Gelbe oder Rote Karte geben, wenn durch ein absichtliches Handspiel der Ballbesitz des Gegners, eine klare Torchance oder ein klares Tor verhindert wird, oder ein Spieler versucht, durch das Handspiel ein Tor zu erzielen.

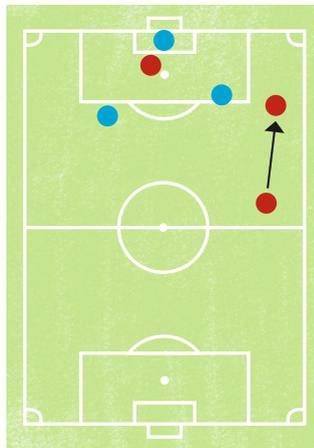


## ABSEITS

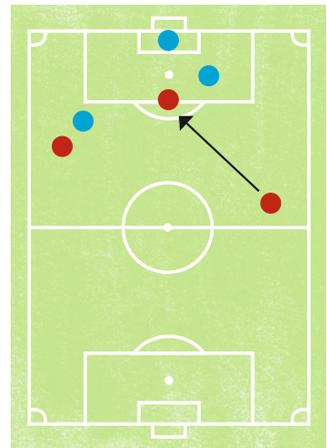
- Ein Spieler steht im Abseits, wenn er den Ball nach vorne zugespielt bekommt und er in der gegnerischen Hälfte der Torlinie näher ist als der vorletzte Gegenspieler, d.h. vor ihm steht nur noch der Torwart.
- Der Schiedsrichter beurteilt ein mögliches Abseits in dem Moment, in dem der Pass gespielt wird.
- Die Abseitsstellung eines Spielers alleine ist noch kein Vergehen – nennt man auch „passives Abseits“. Bekommt ein Spieler, der in der Abseitsstellung steht, den Ball von einem Mitspieler zugespielt, greift die Abseitsregel und der Schiedsrichter muss den Spielzug abpfeifen und der gegnerischen Mannschaft einen indirekten Freistoß geben.
- Die Abseitsregel greift nicht, wenn der Spieler in der Abseitsstellung den Ball nach einem Abstoß, Eckball oder Einwurf bekommt.



Abseits



kein (passives) Abseits



kein Abseits

# DIY TORWANDSCHIEßEN

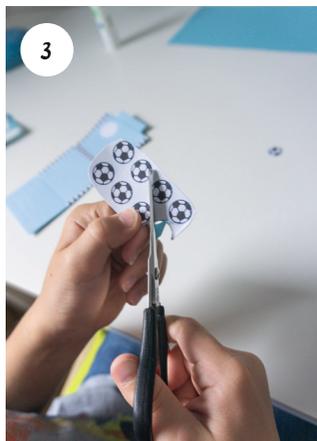
Dieses Spiel macht großen Spaß. Es passt in jede Tasche, lässt sich leicht aufbauen und ist ein prima Zeitvertreib für zwischen-durch. Probiere es gleich mal aus!



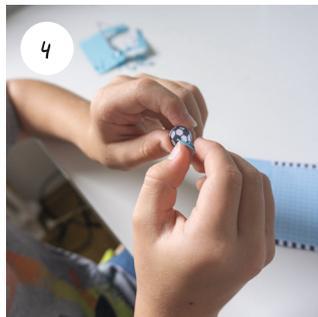
1  
Kopiere die Schablone und schneide die Formen aus.



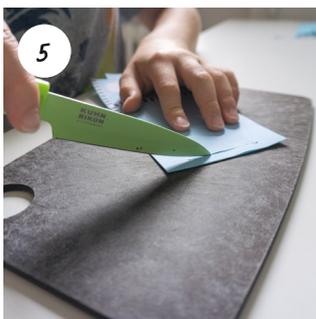
2  
Klebe die Formen auf den Bastelbogen.



3  
Schneide das Tor und die Bälle aus.



4  
Schneide die Bälle entlang der Linien ein und stecke je zwei Ballformen ineinander.



5  
Ritze einen Schlitz entlang der Linien am Torboden und schneide die Kreise im Netz mit dem Messer vorsichtig aus. Lass dir ruhig von deinen Eltern helfen.



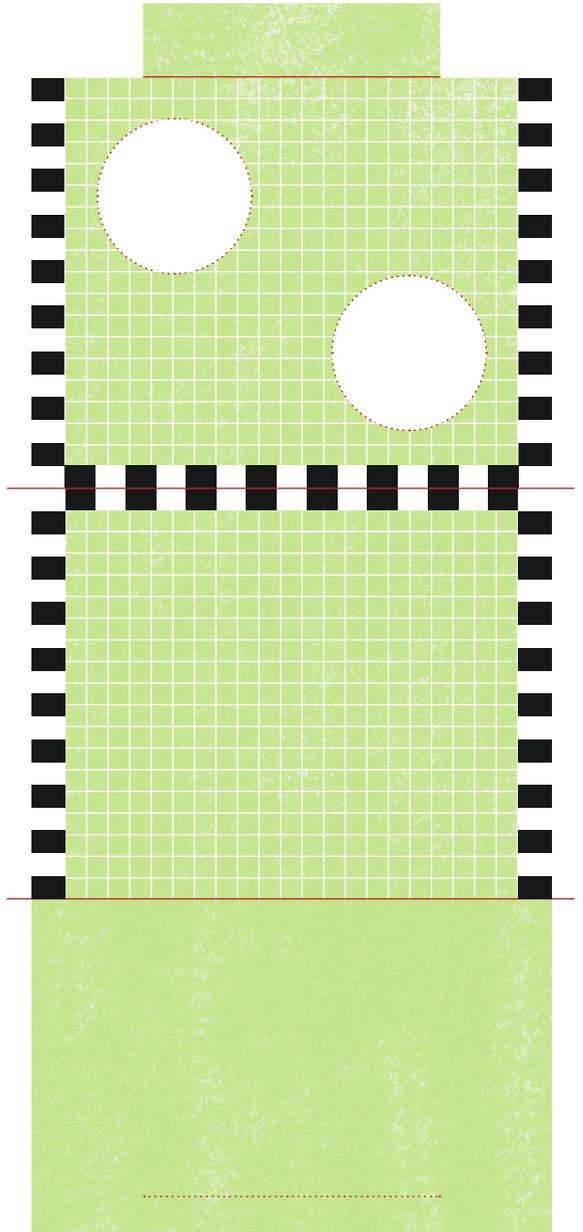
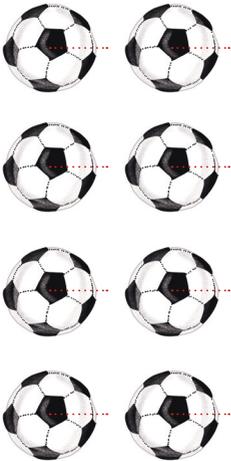
6  
Knicke das Tor entlang der Linien ein, stecke die Falz durch den Schlitz und biege sie um.



Los geht's! Stelle das Tor auf den Tisch, lege den Ball mit Abstand davor und schnipse den Ball mit dem Finger ins Tor.

**DU BRAUCHST:**

1 dickes DIN-A4-Blatt zum Basteln  
(300 g/m<sup>2</sup>), 1 normales DIN-A4-Blatt,  
Schere, Kleber



# SPIEL MIT SYSTEM!

Vor einem Spiel versucht der Trainer, sein Team optimal auf den Gegner einzustellen. Dazu muss er wissen, ob die andere Mannschaft eher eine starke Abwehr zum Schutz vor Torschüssen aufbaut (defensives Spiel) oder eher auf Sturm und Spiel nach vorne setzt (offensives Spiel). Entsprechend entscheidet er sich für ein Spielsystem und weist seinen Spielern Plätze auf dem Spielfeld zu. Welche Positionen es innerhalb einer Mannschaft gibt und welche Aufgaben sie haben, wird anhand des beliebten Spielsystems 4-4-2 erklärt.

## ABWEHR (4)

- Es gibt außen jeweils einen Links- und einen Rechtsverteidiger sowie in der Mitte zwei Innenverteidiger.
- Spielt man mit vier Verteidigern, spricht man von einer „Viererkette“.

## MITTELFELD (4)

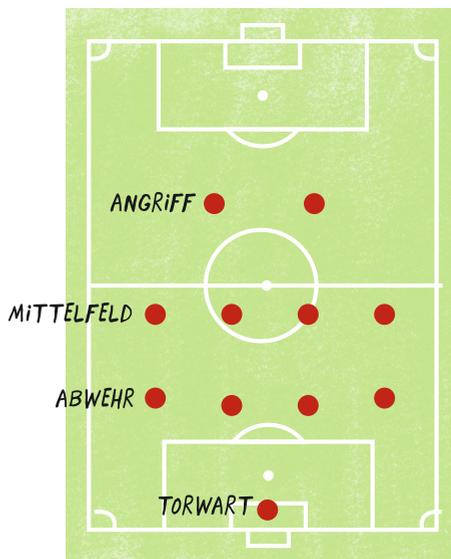
- Die klassische Aufstellung ist die „Flache Vier“ (rechts auf dem Bild dargestellt). Dabei sind die vier Spieler in einer Reihe positioniert. Wenn eine weitere „Viererkette“ in der Abwehr steht, nennt man die Aufstellung auch „Doppelriegel“.
- Eine weitere Möglichkeit, mit vier Spielern im Mittelfeld zu spielen, ist in Form einer Raute. Dies lockert das Mittelfeld auf. In der Raute ist der vordere Spieler offensiver und unterstützt den Angriff, der hintere dagegen ist defensiver.

## ANGRIFF (2)

- Die beiden Stürmer werden von den Außenverteidigern und zwei Mittelfeldspielern unterstützt. Wenn diese über die Flügel aufs gegnerische Tor zulaufen, stehen die beiden Stürmer als Anspielstationen zur Verfügung.
- Problematisch ist bei diesem Spielsystem die Lücke zwischen Mittelfeld und Angriff. Wenn deine Mannschaft

## TORWART

- im Ballbesitz ist, fehlen dort Spieler zum Anspielen. Wenn der Gegner im Ballbesitz ist, hat er zu viel Platz, um sein eigenes Spiel aufzubauen.
- Er hütet das Tor und ist mit den Verteidigern im engen Zusammenspiel.
- Seine Position ist fix, weshalb man ihn bei dem Spielsystem nicht aufführt. Korrekterweise müsste es aber 1-4-4-2 heißen.





# GEMEINSAM STARK!

In jedem Team gibt es verschiedene Positionen, die erst im Zusammenspiel zu einer erfolgreichen Mannschaft werden. Hinten im Feld ist es wichtig, „den Kasten sauber zu halten“, d.h. der Torwart hütet sein Tor. Dabei helfen ihm die Verteidiger, die in einer Kette vor ihm stehen. Geht es in den Angriff über, zeigen die Mittelfeldspieler ihre Qualitäten beim Dribbeln, Passen und Flanken. Die Stürmer sind für die Tore vorne verantwortlich. Jede Position benötigt einen speziellen Spielertyp mit besonderen Eigenschaften.

## TORWART

- Er sollte beweglich sein, gut springen können, schnell reagieren und keine Angst vor dem Kontakt mit dem Ball und den gegnerischen Angreifern haben.
- Bei Torschüssen sollte der Torwart den Ball auch bei hoher Geschwindigkeit sicher fangen oder ihn wegfausten können.
- Bei Frei- und Strafstoßen braucht er starke Nerven.
- Die Fähigkeit, „das Spiel zu lesen“, d.h. Spielzüge des Gegners schon im Vorfeld zu erkennen, ist eine besondere Gabe, die er sich durch Erfahrung aneignet.
- Stellungsspiel ist wichtig. Der Torwart sollte das Tor gut abschirmen und zum richtigen Zeitpunkt auf den Angreifer zulaufen, um ihm gegenüber das Tor „klein“ zu machen und ihn so am Torschuss zu hindern.
- Ist er im Ballbesitz, baut er das Spiel von hinten heraus auf. Ein guter Torwart steht nicht nur zwischen den Pfosten, sondern bietet sich seinen Spielkameraden als Anspielstation an. Dadurch wird der Spielverlauf in der hinteren Hälfte flüssiger.

## ABWEHRSPIELER

- Sie stören das Spiel der gegnerischen Mannschaft und verhindern Torschüsse. Dazu müssen sie nicht zwei Meter groß sein und sich vor dem Tor aufbauen, sondern vielmehr geschickt den Angreifern den Ball abluxen – ohne ein Foul zu begehen (Tackling).
- Lange war die Manndeckung (ein Verteidiger deckt einen Stürmer) üblich, mittlerweile ist die Raumdeckung (ein Verteidiger bewacht einen bestimmten Bereich des Spielfelds) zum Standard geworden.

- Verteidiger sollten beweglich, schnell und zweikampfstark sein. Sie spielen ihren Mitspielern den Ball über kurze Pässe und lange Flanken zu. Flugbälle köpfen sie dank ihrer Kopfballstärke vom Tor weg.
- Die Abwehr verantwortet das Umschaltspiel, d.h. nach einer erfolgreichen Balleroberung leiten die Verteidiger die Spielzüge in Richtung gegnerisches Tor ein.

## MITTELFELDSPIELER

- Sie stehen zwischen Abwehr und Sturm. Entsprechend können sie sowohl verteidigen als auch angreifen. Dabei müssen sie aufpassen, dass sie nicht zu weit vorne spielen und dabei die Verteidigung alleine lassen und auch nicht zu weit hinten, von wo sie die Stürmer nicht mehr mit Pässen erreichen.
- Je nach Spielsystem spielt das Mittelfeld entweder defensiv oder offensiv.
- Beim defensiven Mittelfeld stehen die Spieler vor der Abwehr und stören die gegnerischen Angriffe. Der zentrale Mittelfeldspieler wird „Sechser“ genannt. Das kommt daher, weil früher die Positionen von 1 bis 11 von hinten (Torwart) bis vorne (Sturm) nummeriert wurden. Der Sechser kommt gleich nach der Abwehr (2 bis 5). Der Sechser muss nicht unbedingt die Nummer 6 auf dem Rücken tragen.
- Beim offensiven Mittelfeld stehen die Spieler weiter vorne, geben den Stürmern Vorlagen oder schießen selbst aufs Tor. Der zentrale Mittelfeldspieler gilt als Spielmacher, er wird „Zehner“ genannt. Da die Teams ihre Spielsysteme immer defensiver ausrichten, verliert der Zehner an Bedeutung und der Sechser ist im Mittelfeld mehr gefragt.



- Mittelfeldspieler müssen extrem laufstark sein, sich in Zweikämpfen behaupten können, sicher Bälle annehmen und genaue Pässe spielen können. Außerdem sollten sie über ein gutes Stellungsspiel verfügen, Spielsituationen schnell erkennen und kreativ neue Spielzüge einleiten können.

## STÜRMER

- Ihr Job ist es, Tore zu schießen. Deshalb sollten die Stürmer bestenfalls mit beiden Füßen gut schießen und auch mit dem Kopf das gegnerische Tor treffen können.
- Sie brauchen den richtigen Torrieher, um Spielsituationen im Vorfeld zu erkennen und entsprechend schnell zu reagieren. Je mehr Spielerfahrung sie haben, desto besser können sie Situationen einschätzen.

- Stürmer sollten sehr laufstark sein und auch gut mit dem Ball umgehen können. Dazu gehören sichere Ballannahmen, präzise Pässe, schnelle Dribblings und zielgenaue Torschüsse.
- Man unterscheidet zwischen Außen- und Mittelstürmern.
- Die Außenstürmer kommen über die linke und rechte Seite des Feldes und sind vor allem für die Torvorbereitung vorgesehen. Dabei spielen sie entweder im Mittelfeld oder im Strafraum und flanken die Bälle zu ihren Mitspielern in der Mitte (Sturm spitze).
- Spielt man mit nur einem oder zwei Stürmern, spielen diese flexibel als Allrounder im gegnerischen Feld und rücken je nach Spielsituation von der Mitte bis auf die Außenstürmerpositionen.

# STANDARDSITUATIONEN

Standardsituationen ergeben sich aus Spielunterbrechungen. Geht der Ball zum Beispiel ins Aus, gibt es Einwurf, Eckstoß oder Abstoß. Erkennt der Schiedsrichter ein Foul oder einen Regelverstoß, gibt es einen Freistoß oder einen Strafstoß. Nicht selten werden Spiele aus Standardsituationen heraus entschieden. Gerade im Finale von Turnieren lieben es die Zuschauer, wenn es nach der Verlängerung noch Unentschieden steht und das Spiel durch ein Elfmeterschießen entschieden wird. Das Gute: Standards lassen sich trainieren.



## STRAFSTOß

Vom Schiedsrichter verhängte Spielstrafe, die zu einem Schuss der nicht bestraften Mannschaft auf das gegnerische Tor aus elf Metern Entfernung führt. Alle Spieler außer Schütze und Torwart müssen außerhalb des Strafraums sein.

## ANSTOß

Zu Spielbeginn, nach einem Tor, zu Beginn der zweiten Halbzeit und zu Beginn der beiden Hälften der Verlängerung gibt es einen Anstoß vom Mittelpunkt aus. Ein Spieler der beginnenden Mannschaft steht am Mittelpunkt, die restlichen Spieler müssen sich in ihren Spielhälften außerhalb des Mittelkreises befinden.



## EINWURF

Schießt ein Spieler den Ball ins Aus, darf ein gegnerischer Spieler ihn mit den Händen von hinten über den Kopf zurück ins Feld werfen. Dabei müssen beide Füße auf dem Boden stehen und die Seitenlinie darf nicht überschritten werden.

## ECKSTOß

Geht der Ball über die Torlinie – ohne ins Tor zu gehen – und wurde zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt, gibt es eine „Ecke“. Die Gegenspieler müssen 9,15 Meter Abstand halten.



## ABSTOß

Der Ball überquert die Torlinie – ohne ins Tor zu gehen – und wurde zuletzt von einem Spieler der angreifenden Mannschaft berührt. Der Abstoß wird im Torraum meistens vom Torwart ausgeführt.



## ABSCHLAG

Der Torwart nimmt den Ball vom Gegner auf oder bekommt ihn vom Mitspieler. Der Abschlag wird per Fuß, der Abwurf per Hand ausgeführt.



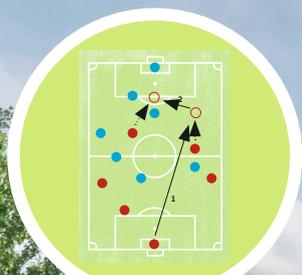
## INDIREKTER FREISTOß

Wie der direkte Freistoß, nur dass vor einem Torschuss ein weiterer Mitspieler den Ball berührt haben muss.



## DIREKTER FREISTOß

Vom Schiedsrichter verhängte Spielstrafe, die zu einem Schuss der nicht bestraften Mannschaft auf das gegnerische Tor führt. Die Spieler der verteidigenden Mannschaft müssen einen Abstand von mindestens 9,15 Meter zum Ball halten oder sich auf der eigenen Torlinie zwischen den Pfosten befinden. Der Schütze darf direkt aufs Tor schießen.



**FORSCHEN**



**ENTDECKEN**



**BASTELN**

Wie groß ist ein Fußballfeld? Wie sind die Positionen in der Mannschaft verteilt? Was gehört zur Ausstattung eines Fußballers? Und welche Schusstechniken gibt es? Auf diese und viele weitere Fragen weiß Julius eine Antwort und erklärt dir alles Wichtige rund um den Fußball.

Neben dem Fachwissen brauchst du Training auf dem Platz. Julius zeigt dir Übungen, mit denen du Koordination und Schnelligkeit verbesserst und den Ball richtig beherrschen lernst, und präsentiert dir coole Dribbling-Tricks, mit denen du jeden Gegner umspielst. Finde mit Julius heraus, welche Schuhe dir auf welchem Boden den besten Halt bieten, und prüfe im „Positionscheck“, ob sich Verteidiger, Mittelfeldspieler und Stürmer gut auf dem Spielfeld verteilen.

Auch zum Basteln gibt's jede Menge: einen Trainingswürfel für die Bewegungsübungen zwischendurch, eine Taktiktafel für die Planung von Spielzügen, eine Fußballlampe und ein Mini-Torwandschießen.



ISBN 978-3-98215-309-4

Hardcover 96 Seiten, 245 x 191 mm

Preis D: 15,00 € // A: 15,50 €