



ARAG Sportversicherung



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
LEHRSTUHL FÜR SPORTMEDIZIN



Gemeindeunfall-  
versicherungsverband  
Westfalen-Lippe

Sicherheit im Sport



# Unfallverhütung im Fußball

Teil 1: Spielformen für den  
Kinder- und Jugendbereich

Beteiligte Institutionen:



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND



Bundesinstitut für  
Sportwissenschaft



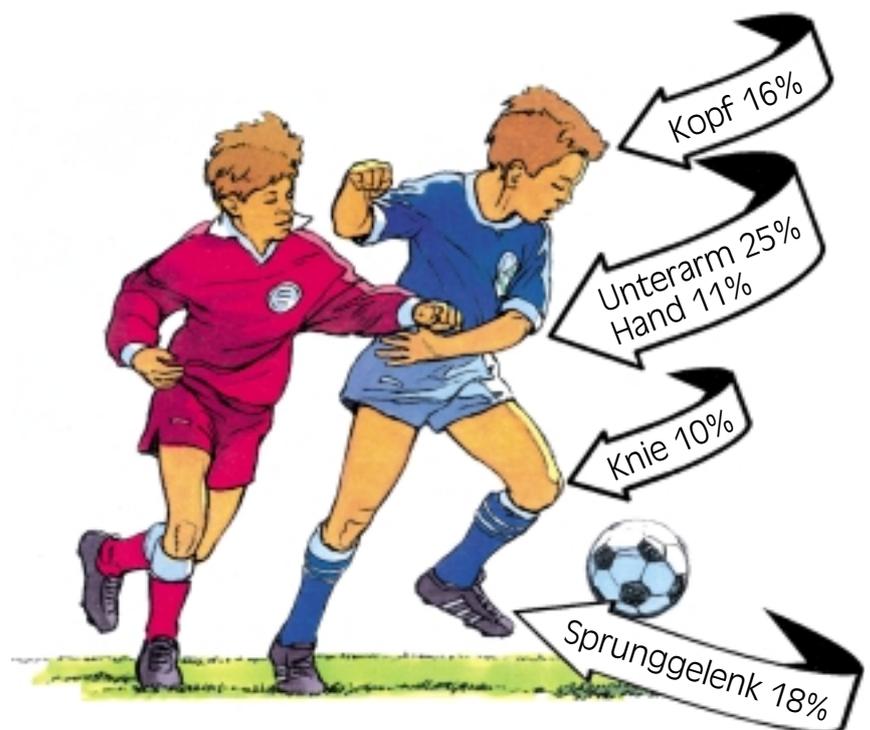
Bundesverband  
der Unfallkassen

## Unfälle und Verletzungen im Kinder- und Jugendfußball

Im Vergleich zu früher verfügen Kinder heutzutage über weniger Bewegungserfahrung. Die sich daraus ergebenden Defizite im koordinativen Bereich sowie hinsichtlich Aufmerksamkeit und Ausdauer sind nicht ohne Auswirkungen auf das Unfallgeschehen im Sport geblieben.

Im Fußball machen sich diese Defizite am deutlichsten in Zweikampfsituationen bemerkbar, die gerade den Charakter und den Reiz des Fußballspiels ausmachen. Hierbei kommt es am häufigsten zu Verletzungen.

Während bei Erwachsenen Verletzungen überwiegend im Bereich des Knies und des Sprunggelenks anzutreffen sind, kommt es bei Kindern im Alter bis zu 14 Jahren hauptsächlich zu Verletzungen im Bereich des oberen Rumpfes, der Arme sowie des Kopfes. Mehr als jede zweite Verletzung betrifft diese Körperregionen. Die eigentliche Verletzung ist meist Folge eines Zusammenpralls mit einem Gegen- oder Mitspieler bzw. eines unkontrollierten Sturzes, den Kinder häufig mit einem nach hinten ausgestreckten Arm abzufangen versuchen. Daneben kommt es zu Verletzungen, wenn Spieler unverhofft vom Ball getroffen werden.



Im Hinblick auf eine praktikable Unfallverhütung im Fußball ist zusätzlich zu berücksichtigen, dass Kinder

- noch nicht zu einer „allgemeinen“ Aufmerksamkeit fähig sind
- gegenüber Erwachsenen ein um 30 % kleineres Gesichtsfeld haben
- bis zu doppelt so lange Reaktionszeiten wie Erwachsene aufweisen.

Um die genannten Defizite so weit wie möglich zu reduzieren, wurden mit Hilfe erfahrener Fußballlehrer Übungen erarbeitet, die in spielerischer Form den umsichtigen Umgang mit Gegner und Ball trainieren. Hierbei steht die Schulung der – für die Verletzungsvorsorge wichtigen – Bereiche Koordination, Aufmerksamkeit und Ausdauer im Vordergrund. Abschließend werden noch einige Ratschläge zu Sicherheitsmaßnahmen und zur Ausrüstung gegeben.

**Und nicht vergessen: vor den Übungen richtig aufwärmen!**

## Kindgerechte Spielformen zur Schulung der Koordination

### Spiele mit Schwerpunkt Koordination

#### Dribbelstop

Dauer: insges. 2 Min.

- 6-8 Spieler; jeder einen Ball; 10 m x 15 m Spielfläche
  - dribbeln ohne Berührung eines Spielers oder anderen Balles; bei Berührung => ein Liegestütz o. ä.
  - ein *Leitspieler* hält seinen Ball auf beliebige Art an  
=> alle anderen müssen ihren Ball in der gleichen Weise anhalten
  - wer ist als letzter fertig? => neuer *Leitspieler*
- Variationen:
- Wechsel zur 10 m entfernten, gleich großen Spielfläche, wenn der *Leitspieler* wechselt
  - Verkleinerung oder Vergrößerung der Spielfläche



#### Kastenschießen

Dauer: 4 x 1 Min.

- 6-8 Spieler; jeder einen Ball; 10 m x 15 m Spielfläche; mehrere kleine Turnkästen (Lederfläche nach oben) innerhalb der Spielfläche aufstellen
  - dribbeln und den Ball gegen einen Kasten schießen => 1 Pkt.
  - keinen Kasten zweimal nacheinander anschießen
- Variationen:
- *Störenfried* ohne Ball erobert sich fremden Ball zum Kastenschießen; Spieler ohne Ball => neuer *Störenfried*
  - Spieler sitzen auf den Kästen und wehren mit den Füßen Bälle ab => 1 Pkt. für erfolgreiche Abwehr



#### Dribbelfangen

Dauer: insges. 2-3 Min.

- 6-8 Spieler; jeder einen Ball; 10 m x 15 m Spielfläche
  - alle Spieler außer einem *Fänger* dribbeln
  - der *Fänger* prellt seinen Ball mit der Hand und versucht, mit der anderen Hand einen Spieler abzuschlagen
  - der Abgeschlagene wird neuer *Fänger*
- Variationen:
- *Fänger* hält seinen Ball fest
  - zwei oder mehr *Fänger*



**Durch sichere Körperbeherrschung schont man sich und seine Gegner!**

# ination sowie zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und d

## Spiele mit Schwerpunkt Aufmerksamkeit

### Dribbeljagd

Dauer: insges. 3 Min.

- 6–8 Spieler; jeder einen Ball; Dreieck (Seitenlänge 2–3 m) mit drei Hindernissen aus je 2 Hütchen markieren
  - Dribbeljagd 1–1 (1 gegen 1) um die Hindernisse herum
  - ein Spieler dribbelt weg, der *Jäger* dribbelt hinterher und versucht, den anderen innerhalb von max. 20 s (alle zählen laut mit) mit der Hand abzuschlagen => 1 Pkt.
  - nach 20 s oder Abschlag => nächstes Spielerpaar startet
- Variationen: – *Jäger* darf den Ball mit der Hand prellen  
– zusätzliche Hindernisse



### Partnerfußball

Dauer: 4 x 1 Min.

- 3–4 Spielerpaare; Spielfläche 10 m x 15 m; jedes Paar einen Ball; mehrere Hütchentore (2 m breit) innerhalb der Spielfläche verteilen
  - Pässe zum Partner durch ein Tor spielen => 1 Pkt.
  - keine zwei Punkte nacheinander am selben Tor
  - Spieler dürfen nicht durch das Tor laufen;
- Variationen: – *Störenfried* spielt abgefangene Bälle aus dem Feld  
– mehr oder weniger Tore als Spielerpaare



### Störenfried

Dauer: 2–3 Min.

- 8 Spieler; 5 Bälle; 10 m x 15 m Spielfläche
  - anspielen eines Spielers ohne Ball => 1 Pkt.
  - angespielter Spieler dribbelt über eine Seitenlinie und zurück ins Feld => Pass zu einem Spieler ohne Ball
  - *Störenfried* (mit Hemd in der Hand gekennzeichnet) versucht, Bälle aus dem Feld herauszuspielen => 1 Pkt.
  - Spieler mit Ballverlust wird neuer *Störenfried*
- Variationen: – Pässe nur mit *falschem* Fuß  
– Abspiel mindestens 5 m weit



**Ein guter Fußballer beobachtet immer, was Gegner und Mitspieler machen!**

## Ausdauer-spiele

### Dribbelzweikampf

Dauer: 3–4 Min.

- 2 Hütchentore (2–3 m breit); Abstand 10 m; 2 Mannschaften zu je 3 Spielern
- 2 Spieler (einer aus jeder Mannschaft) spielen 1–1; die anderen Spieler warten hinter ihren Toren
- bei Torerfolg oder Toraus => ein neues Paar spielt 1–1 auf das andere Tor

Variationen: – je ein weiteres Hütchentor 4 m neben den vorhandenen  
– der in der Reihenfolge nächste Spieler ist Torwart



### Alleingangsspiel

Dauer: 4 Min.

- je 2 Hütchentore (2–3 m breit) 15 m nebeneinander und 10 m gegenüber; 2 Mannschaften zu je 3 Spielern
- Spiel 3–3 auf 4 Tore
- nur Dribbling über die Torlinie zählt als Tor; erfolgreiche Mannschaft bleibt in Ballbesitz und bringt den Ball nach Dribbling oder Pass zu einem Mitspieler zurück ins Feld
- hinter den Toren kein Angriff auf den Ball; keine 2 Tore nacheinander am selben Tor

Variationen: – Torerfolg mit Pass durch Hütchentor  
– zugespelter Ball muss im Laufen mitgenommen und mehrere Schritte geführt werden, danach Ab-spiel erlaubt



### Zweierkombination

Dauer: 4 Min.

- je 2 Hütchentore (2–3 m breit); 10 m Abstand; 3 Mannschaften zu je 2 Spielern
- Spiel 2–2–2 von Tor zu Tor
- 2 Spieler greifen gegen 2 verteidigende Spieler auf ein Tor an
- nach Torabschluss bzw. Ballverlust => Gegenangriff der Verteidiger auf das gegenüberliegende Tor gegen das dritte dort wartende Spielerpaar
- fortlaufender Wechsel der drei Paare

Variationen: – ein Spieler des verteidigenden Paares ist Torwart  
– nach Ballverlust nachsetzen bis zur Mittellinie



**Eine gute Ausdauer ermöglicht Körper- und Ballbeherrschung bis zur letzten Spielminute!**

## Verletzungsvorsorge durch Einhaltung der Spielregeln, sportgerechte Kleidung sowie geeignete Bälle und Platzverhältnisse

- Fordere von jedem Spieler die Einhaltung der Spielregeln! Fairness ist wichtiger als Erfolg!
- Achte auf sportgerechte Kleidung sowie rutschfeste und passende Sportschuhe! Uhren und Schmuck sind abzulegen. Ggf. sind Sportbrillen zu tragen. Bei Teilnahme am Wettspielbetrieb ist das Tragen von Schienbeinschonern zu fordern.
- Verwende nur leichte und trockene Bälle! Die Bälle dürfen nicht zu hart und nicht zu weich sein. Softbälle sind ungeeignet.
- Das Spiel auf trockener und ebener Rasenfläche ist zu bevorzugen. Vermeide das Spiel auf zu glattem Spielfeld (Pflützen, Schnee- und Eisglätte)!
- Hindernisse am Spielfeldrand (nicht genutzte Bälle, Bänke und Kleinfeldtore) sind zu beseitigen.



## Schlussfolgerungen

### Zur Unfallverhütung im Kinder- und Jugendfußball sollte

- im Training stärker als bisher auf Verbesserung der **Koordination, Aufmerksamkeit und Ausdauer** Wert gelegt werden
- dem **Spiel** in vielfältiger und kindgerechter Form der Vorzug gegeben werden
- die Erziehung zur **Fairness** fester Bestandteil jeder Übungsstunde sein
- auf das Tragen **sportgerechter Kleidung** und die Wahl **geeigneter Platzverhältnisse** und **Bälle** besonders geachtet werden und
- man Kinder nicht wie „**kleine Erwachsene**“ behandeln.