

**JULIUS FORSCHT**

# FUSSBALL

FORSCHEN, ENTDECKEN, BASTELN



Olivia Verlag

# INHALT

- 4 ELF FREUNDE MÜSST IHR SEIN!
- 6 GRUNDLAGEN
- 20 AUSSTATTUNG UND TRAINING
- 44 AUFSTELLUNG UND SPIELSYSTEME
- 58 STANDARDS UND TECHNIKEN
- 70 SPIELE UND TURNIERE
- 96 IMPRESSUM



# GRUND- LAGEN



Wusstest du, dass Fußball zum ersten Mal in China gespielt wurde? Dass ein Tor genau 7,32 Meter breit ist? Und dass ein Treffer erst dann zählt, wenn der Ball komplett über die Torlinie gerollt ist?

Julius führt dich in die spannende Welt des Fußballs ein mit interessanten Geschichten und viel Fachwissen über das Stadion, den Fußballplatz, die Mannschaft und den Ball. Dazu erklärt er die wichtigsten Spielregeln und die Aufgaben des Schiedsrichters.

Und da sich alles um den Ball dreht, zeigt er in diesem Kapitel, wie du aus einem Fußball eine Lampe für dein Kinderzimmer bastelst.

# AUSSTATTUNG UND TRAINING

In diesem Kapitel geht's um die Vorbereitung aufs Spiel. Hier erfährst du, welche Kleidung du auf dem Fußballplatz brauchst, welcher Schuh zu welchem Spielfeld passt und welche Trainingsübungen dich fit machen. Auch das Schießen will geübt sein, Julius zeigt dir die unterschiedlichen Techniken vom Innenrist über den Vollspann und Volleyschuss bis zum Fallrückzieher.

Damit du das Training perfekt auf dich abstimmen kannst, findest du einen persönlichen Plan für ein 3K-Training zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Kondition. Für die kleine Übung zwischen durch gibt es zusätzlich einen Trainingswürfel als DIY-Vorlage.



# DAS PERFEKTE OUTFIT FÜR DEN FUßBALLSPIELER

Kleider machen Leute, und Trikots machen Spieler. Als Julius in den Fußballverein eingetreten ist, hat er einen neuen Trikotsatz erhalten. Der steht ihm nicht nur gut, sondern man erkennt an der einheitlichen Kleidung auch direkt, dass er mit den anderen Spielern zu einer Mannschaft gehört.

## 1 TRIKOT

Alle Feldspieler einer Mannschaft haben das gleiche Trikot, damit man sie im Spiel von den Gegnern unterscheiden kann. Für den Fall, dass die andere Mannschaft Trikots in derselben oder einer ähnlichen Farbe trägt, hat der Verein für die Spieler in der Regel noch Trikots in einer anderen Farbe. Manche Spieler haben für die kalten Monate auch Trikots mit langen Ärmeln. Der Torwart trägt ein langes Trikot in einer anderen Farbe. Oft erkennt man ihn schon von Weitem in leuchtendem Gelb, Orange oder Hellgrün. Damit er sich beim Fallen nicht zu viele blaue Flecken holt, ist das Trikot am Ellbogen und den Unterarmen gepolstert.

## 2 HOSE

Die Hose ist für alle Feldspieler kurz. Wenn es im Winter zu kalt wird, dürfen auch lange Unterhosen angezogen werden. Diese müssen aber in der-

selben Farbe wie die Hose sein. Der Torwart darf auch eine lange Hose tragen, die an der Hüfte und den Knien gepolstert ist.

## 3 STÜTZEN

Die langen Strümpfe sehen nicht nur modisch aus, sondern sorgen auch dafür, dass die Schienbeinschoner darunter nicht verrutschen. Und diese sind absolute Pflicht bei jedem Training und Spiel. Wer schon einmal einen Tritt vors Schienbein bekommen hat, weiß warum.

## 4 SCHUHE

Dies ist ein Kapitel für sich. Ähnlich wie manche Frauen eine große Auswahl an Schuhen haben, gibt es für Fußballspieler auch mehrere Modelle: Schuhe mit Alu- oder Kunststoffstollen, Schuhe mit Multinoppen und Schuhe mit glatter Sohle. Welcher Schuh auf welchen Untergrund passt und welche Vor- und Nachteile jeder Schuh hat,

erklärt Julius auf den nächsten Seiten. Außerdem präsentiert er die Ergebnisse eines Dribbling-Tests, den er auf dem Fußballfeld gemacht hat.

## 5 TRAININGSJACKE

Wenn du an kalten Tagen draußen ein Spiel hast und viel läufst, ist dir warm. Sobald du aber ausgewechselt wirst und auf der Bank oder auf der Erde sitzt, kühlest du ab. Zieh dann die Trainingsjacke an. Auch wenn es an einem Turniertag morgens noch frisch ist, bist du froh, die Jacke dabei zu haben.

## 6 WASSERFLASCHE

Egal ob es heiß oder kalt ist, durch die Bewegung und Kraftanstrengung beim Training und Spiel schwitzt man und der Körper verliert Flüssigkeit. Deshalb gehört die Wasserflasche zur Grundausstattung eines Fußballspielers. Oft ist die Jacke passend zum sonstigen Outfit.



# DIY TRAININGSWÜRFEL

Julius macht jeden Tag eine kleine Trainingseinheit, um fit zu bleiben. Je nach Lust und Laune sind das Liegestütze, Kniebeugen, Sit-ups oder andere Übungen. Die Reihenfolge würfelt er aus. Hier zeigt er dir, wie du dir einen eigenen Trainingswürfel basteln kannst.



1 Leg den Würfel auf ein Blatt und zeichne die Kanten mit dem Bleistift nach.



2 Schneide entlang der Umrisse die Würfelseite aus. Bei Julius ist diese rund.



3 Leg das Stück auf die Blätter. Zeichne 5 weitere Würfelseiten nach und schneide sie aus.



4 Schreib Übungen auf die Papierstücke: 10x Kniebeugen, 5x Liegestütze, 10x Situps, 1 Minute Dehnen etc.



5 Leg die Papierstücke auf das Klebeband, drück sie fest und schneide sie aus.



6 Zieh die Schutzfolie von der Klebefläche und drück die Papierstücke auf die Würfelseiten. Fertig ist der Trainingswürfel – probiere ihn gleich aus!

## DU BRAUCHST:

1 Würfel (je größer, desto besser), bunte Papierblätter, doppelseitiges Klebeband, 1 Bleistift, 1 Filzschreiber, 1 Schere



# AUFSTELLUNG UND SPIELSYSTEME



Oft werden Spiele durch die Wahl des richtigen Systems gewonnen. Die Kunst liegt darin, jeden Spieler auf eine Position zu setzen, in der er der Mannschaft am besten helfen kann. Ist der Gegner stark im Angriff und hat gute Stürmer, sollte man die Abwehr stärken und eine „Viererkette“ dort aufbauen. Diese Systeme haben manchen Teams große Erfolge beschert. So gewann die brasilianische Mannschaft 1958 mit ihrem Starstürmer Pelé und dem 4-2-4 Spielsystem den WM-Titel.

In diesem Kapitel wird erklärt, welche Positionen es in einer Mannschaft gibt und welche Spielsysteme wann gut passen. Wenn der Ball erstmal rollt, zeigt sich, ob die Aufstellung passt. Julius folgt dem Ball und malt dabei ein Gemälde. Die Anleitung dafür findest du in diesem Kapitel.