

Fußball

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Fußball ist die populärste und am weitesten verbreitete Sportart weltweit. Im Jahr 2010 waren ca. 2 Mio. Jungen und 460.000 Mädchen bis 18 Jahre in den Vereinen des Deutschen Fußball Bundes (DFB) organisiert.
Historie	In der Frühgeschichte des Fußballs war das Spiel eher der Anlass für eine Massenschlägerei. Bei den sog. „Folk-Football-Partien“ traten ganze Stadtteile oder Ortschaften gegeneinander an, Regeln gab es so gut wie keine. Wegen der „Gefahren für die öffentliche Ordnung“ wurde das Spiel von der Obrigkeit häufiger verboten. 1846 wurden in der Schule im englischen Rugby die ersten Regeln für ein geordnetes Spiel aufgestellt, weitere Schulen folgten, jedoch mit häufig sehr stark abweichenden Regeln. In den 1863 aufgestellten Regeln der ersten Football Association wurden Tritte und das Halten und Tragen des Balles verboten. Fortan gingen Rugby und Fußball getrennte Wege.
Kurzcharakteristik	Fußball ist ein Ballsport, bei dem zwei Mannschaften mit je elf Spielern (einem Torhüter und zehn Feldspielern; abweichende Mannschaftsstärken sind im Juniorenbereich möglich) gegeneinander antreten. Ziel ist es, den Ball ins gegnerische Tor zu bringen und Tore der gegnerischen Mannschaft zu verhindern. Der Torhüter ist der einzige Spieler der jeweiligen Mannschaft der den Ball innerhalb des Strafraums zur Abwehr mit der Hand spielen darf.

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	Schnelligkeit, Schnellkraft
konditionell (sekundär)	Kraftausdauer
Koordinativ	Koordination unter Zeitdruck, Antizipationsfähigkeit, räumliche Orientierung, Raum- und Gegnerdruck
Psychisch	intrinsischer und extrinsischer „Karrieredruck“, bspw. durch Eltern v.a. im Jugendbereich
Besonderheiten	Technische und taktische Fähigkeiten bestimmen neben der konditionellen und koordinativen Befähigung das individuelle Leistungsvermögen.

Kontraindikationen

absolut	
relativ	Hüftdysplasie, Senk-/Spreizfuß wg. Belastung der Wirbelsäule, ausgeprägte Innenrotationsstellung der Hüfte
sportarttypische Verletzungen	Rippenkontusionen und -frakturen, Verletzungen Sternoklavikular- und Akromeoklavikulargelenk, Klavikulafraktur, Schulter(sub-)luxation,

	Zahnverletzungen, Kopfverletzungen, Jochbein- oder Nasenbeinfraktur, Augenverletzungen, Riss- und Quetschwunden, Teil- oder Komplettrupturen der Achillessehne, Prellungen, Kapsel-Bandverletzungen, Muskel- und Sehnenverletzungen der unteren Extremität, Distorsionen im Sprunggelenk (v.a. Supinationsverletzungen), Meniskusverletzungen, Kreuzbandrupturen, chronisches Kompartmentsyndrom, Stressfrakturen, mediales Tibiakantensyndrom, Bandinstabilität im Kniegelenk, weiche Leisten, Inguinalhernien, chronisches Adduktorensyndrom, partielle Ausrisse M. rectus femoris, Spondylarthrose, Facettensyndrom, Kompressionssyndrom
sportarttypische Überlastungsfolgen	Osteochondrosis des Kniegelenks und des oberen Sprunggelenks, anteriores Impingement im oberen Sprunggelenk, Tendinopathien der Achillessehne, Kniegelenksarthrose, degenerative Meniskopathie, Adduktorenreizungen, chronische Insertionstendinopathien, Iliopsoas-Syndrom, Sehnenprobleme im Bereich Tibia = Shin splints, muskuläre Dysbalancen im Bereich Hüfte, Kniebeuge- und Streckmuskulatur, oft Hyperlordosen, chronische Leistenschmerzen, Fersenschmerzen
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	ggf. Überpronation bzw. Übersupination beim Laufen mit Einlagen/Schuhen ausgleichen, Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining, Weichbetteinlagen mit Fersenhohllegung, Empfehlung des warm-up-Programms der FIFA 11+ http://www.footballfedvic.com.au/wp-content/uploads/2017/04/FIFA-11-Manual.pdf
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	fehlstatische Bedingungen im Bereich des unteren Bewegungsapparates beachten, Ausgleich muskulärer Dysbalancen

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	keine; Altersklasseneinteilung im Juniorenbereich
Trainingshäufigkeit	Im Anfänger- und Grundlagentraining 1-2 Trainingseinheiten pro Woche. Aufbautraining 3-4 Einheiten pro Woche. Im Leistungstraining 5-6 Trainingseinheiten pro Woche
Komplementärsportart	Schwimmen, Turnen
Anmerkungen	www.dfb.de