

# Fußball



## Die wichtigsten Regeln in Leichter Sprache



In diesem Heft stehen  
die wichtigsten Fußball-Regeln.

Das Büro für Leichte Sprache  
ist von der Lebenshilfe Bremen.  
Wir haben die Regeln  
in Leichte Sprache übersetzt.

Werder Bremen  
hat bei den Regeln geholfen.  
Die Lebenshilfe Bremen ist auch  
Partner von Werder Bremen.



---

Wir schreiben hier immer nur  
die männliche Form.  
Zum Beispiel:  
Wir schreiben nur: Spieler  
und nicht: Spieler und Spielerin.  
Wir meinen aber auch alle Frauen.  
Das machen wir, weil manche den Text  
so besser lesen können.

# Vorwort

Alle Menschen kennen das Spiel Fußball.  
Aber wer weiß viel über die Regeln?

Die Regeln sind schwer zu lesen.  
Fast so wie Gesetze.

Viele Menschen mit Behinderung  
haben Probleme,  
diese schweren Texte zu lesen.  
Da sind die schweren Regeln ein großes Hindernis.  
Das ist auch für viele andere Menschen so.  
Zum Beispiel auch für Menschen,  
die nicht so gut Deutsch sprechen.

Darum gibt es jetzt die wichtigsten Fußball-Regeln  
in Leichter Sprache.

Wir freuen uns,  
dass wir das zusammen geschafft haben:



**Karl Rothmund**  
Vorsitzender der  
DFB-Stiftung  
Sepp Herberger

A handwritten signature in blue ink that reads 'Karl Rothmund'.



**Klaus-Dieter Fischer**  
Präsident des SV  
Werder Bremen

A handwritten signature in blue ink that reads 'Klaus-Dieter Fischer'.



**Jörn Rickens**  
Vorsitzender  
der Lebenshilfe  
Bremen e. V.

A handwritten signature in blue ink that reads 'Jörn Rickens'.



**Martin Berg**  
stellvertretender  
Vorsitzender  
der BAG WfbM

A handwritten signature in blue ink that reads 'Martin Berg'.

Wir hoffen,  
dass so mehr Menschen das Fußball-Spiel verstehen!

Viel Spaß beim Lesen!

# Was steht in diesem Heft?

---

Warum heißt das Spiel Fußball?	6
Wie lange dauert ein Fußball-Spiel?	6
Das Spiel-Feld	8
Das Ziel vom Fußball-Spiel	10
Das Spiel beginnt: Der Anpfiff	11
Die Spieler	14
Die Schieds-Richter	18
Foul, Frei-Stoß und Elf-Meter	22
Strafen	29
Einwurf, Abstoß, Ecke, Tor	34
Abseits	40
Der Trainer	43

---

## Warum heißt das Spiel Fußball?



Meistens spielt man den Ball mit dem Fuß.

Darum heißt das Spiel: Fuß-Ball.

Aber man darf den Ball auch mit anderen Körper-Teilen spielen.

Zum Beispiel mit dem Kopf.

Das nennt man auch: Köpfen.

Man darf nur nicht mit dem Arm oder der Hand spielen.

---

## Wie lange dauert ein Fußball-Spiel?



Das Spiel dauert **90 Minuten**.

Manchmal ein paar Minuten länger.

Zum Beispiel

wenn sich jemand verletzt hat.



Das nennt man **Nach-Spiel-Zeit**.

Ob das Spiel länger dauert, entscheidet der Schieds-Richter.



Nach 45 Minuten gibt es **eine Pause**.  
Die Pause dauert 15 Minuten.

Die ersten 45 Minuten nennt man  
**erste Halb-Zeit**.

Nach der Pause beginnt dann  
die **zweite Halb-Zeit**.

---



Manchmal dauern Spiele länger.

Das ist so bei **Pokal-Spielen**.

Zum Beispiel bei Welt-Meisterschaften.

Solche Spiele nennt man: k.o.-Spiele.

Denn am Ende

muss es einen Sieger geben.

Wenn beide Mannschaften am Ende der  
zweiten Halb-Zeit gleich viele Tore haben:

Dann geht das Spiel weiter.

Das nennt man: **Verlängerung**.

Dann spielen die Mannschaften  
noch mal 30 Minuten.

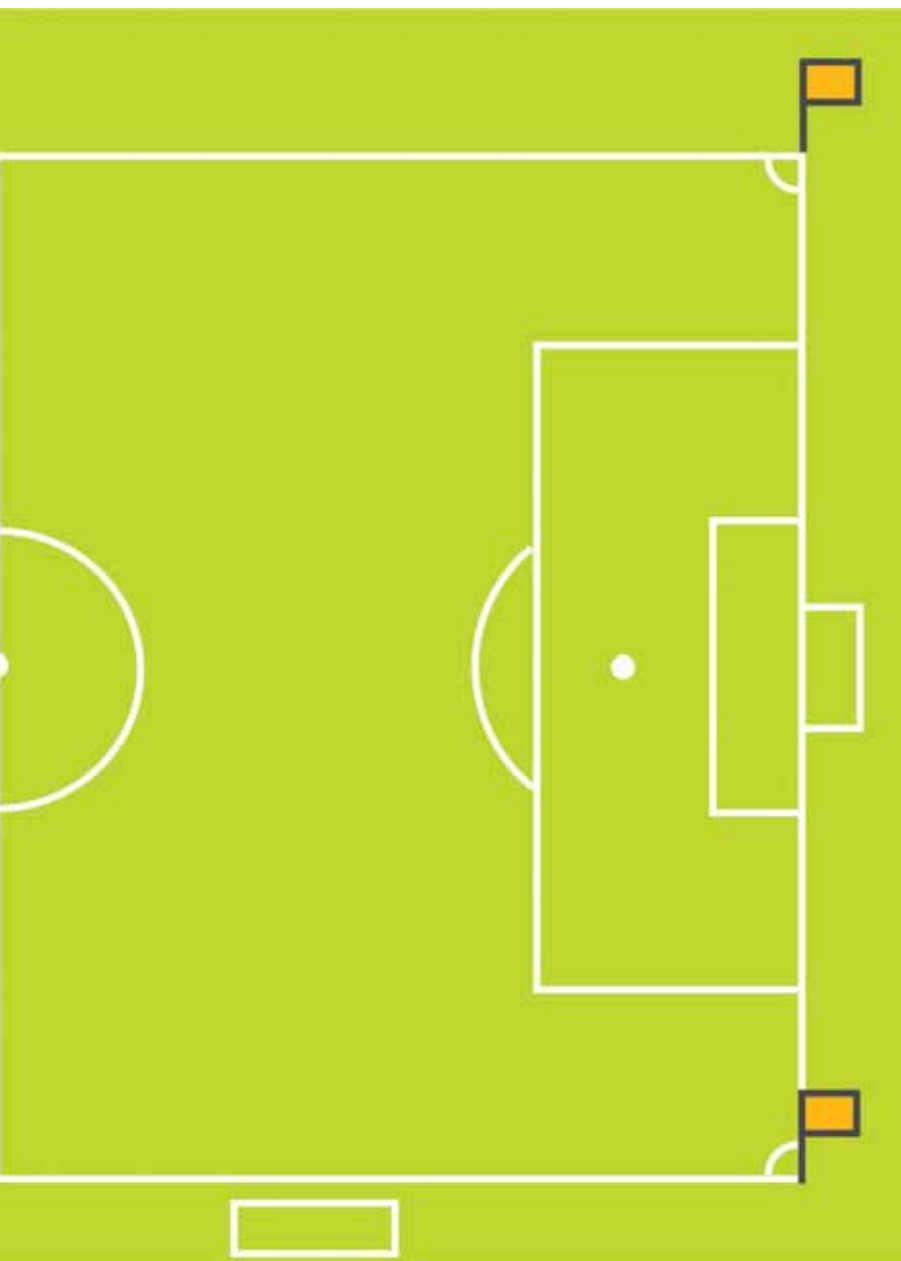
Wenn es nach der Verlängerung  
keinen Sieger gibt:

Dann gibt es **Elf-Meter-Schießen**.

# Das Spiel-Feld







# Das Ziel vom Fußball-Spiel



Der Ball muss in das Tor.

Das Ziel beim Fußball ist:  
Mehr Tore schießen als  
die andere Mannschaft.

Die andere Mannschaft nennt man auch:  
Gegner.

---



**Wer gewinnt das Spiel?**

Die Mannschaft, die mehr Tore schießt.

## Das Spiel beginnt: Der Anpfiff



## Wie beginnt das Fußball-Spiel?



In der Mitte vom Spiel-Feld gibt es einen Kreis. Dieser Kreis heißt **Anstoß-Kreis**. In dem Kreis ist ein Punkt. Dort beginnt das Spiel.



2 Spieler aus einer Mannschaft stehen in dem Kreis. Der Ball liegt auf dem Punkt. Der Schieds-Richter pfeift. Dann kann ein Spieler den Ball spielen und das Spiel beginnt. Das nennt man auch: **Anstoß**.

---

## Welche Mannschaft fängt an?



Vor dem Spiel muss der Schieds-Richter losen. Zum Beispiel mit einem Geld-Stück. Der Gewinner darf sagen, auf welcher Seite seine Mannschaft zuerst spielen will. Die andere Mannschaft bekommt den Ball. Sie darf also anfangen.

Nach der Pause tauschen  
die Mannschaften die Seiten.  
Und die andere Mannschaft bekommt  
erst den Ball.

Zum Beispiel:  
Werder gewinnt das Los.  
Der Werder-Spieler entscheidet:  
Wir spielen zum linken Tor.  
Der Gegner bekommt den Ball zuerst.  
In der zweiten Halbzeit tauschen beide  
Mannschaften die Seiten.  
Das bedeutet:  
Werder spielt nun auf das rechte Tor.  
Und nun bekommt Werder den Ball:  
Werder hat Anstoß.



**Auch nach einem Tor** gibt es  
wieder einen Anstoß.  
Die Mannschaft bekommt dann den Ball,  
bei denen der Ball ins Tor gegangen ist.



Zum Beispiel:  
Werder schießt ein Tor.  
Nun bekommt der Gegner  
wieder den Ball.

## Die Spieler





## Wie viele Spieler gibt es?



Jede Mannschaft spielt mit 11 Spielern:  
Ein Spieler ist der **Torwart**.  
Die anderen 10 Spieler sind  
**Feld-Spieler**.

---



Es gibt auch noch **Ersatz-Spieler**.  
Diese Spieler heißen auch:  
**Einwechsel-Spieler**.  
Die Ersatz-Spieler  
sitzen auf der Ersatz-Bank.  
Dort sitzt auch der Trainer.

---

Der Trainer bestimmt,  
welche Spieler mit-spielen.  
Er darf auch Spieler tauschen.



Ein Spieler geht dann vom Platz.  
Und ein anderer Spieler darf  
mit-spielen.  
Das nennt man auch **Spieler-Wechsel**.  
In den meisten Spielen darf der Trainer  
3 Spieler tauschen.



## Was darf ein Torwart?

Auf dem Spiel-Feld gibt es viele weiße Linien. Sie sehen aus wie Kästen.

Der Kasten vor dem Tor ist der **Tor-Raum**. Der heißt auch: **5-Meter-Raum**.

Der größere Kasten ist der **Straf-Raum**.

---



Der Torwart darf den Ball auch **mit der Hand** berühren.

Aber nur im Straf-Raum.

Andere Spieler dürfen das nicht.

---

Der Torwart darf im Tor-Raum nicht behindert werden.

Dort darf der Gegner den Torwart nicht stark berühren.

Wenn der Torwart zum Ball will, darf ihn der Gegner nicht daran hindern. Zum Beispiel:

Der Torwart will den Ball fangen.

Ein Spieler stößt den Torwart.

Darum fängt der Torwart den Ball nicht.

Das darf der Spieler nicht!



## Welche Aufgaben haben die Feld-Spieler?

Es gibt 10 Feld-Spieler.  
Sie haben verschiedene Aufgaben.

Es gibt 3 verschiedene Gruppen  
von Spielern:

- **Abwehr-Spieler**
- **Mittelfeld-Spieler**
- **Stürmer**



Die **Abwehr-Spieler** passen auf,  
dass die andere Mannschaft  
kein Tor schießt.

Und die Abwehr-Spieler wollen den Ball  
vom Gegner bekommen.

Dann spielen die Abwehr-Spieler den Ball  
nach vorne.

Meistens zu den Mittelfeld-Spielern.



Die **Mittelfeld-Spieler** spielen meistens  
in der Mitte vom Feld.

Sie sollen den Ball  
zu den Stürmern spielen.



Die **Stürmer** wollen viele Tore schießen.

Darum sind sie oft weit vorne:

Also nah beim Tor vom Gegner.

## Die Schieds-Richter



## Wie viele Schieds-Richter gibt es beim Fußball?



Es gibt  
**einen Schieds-Richter  
und 2 Linien-Richter.**  
Linien-Richter heißen auch: Assistenten.

---



In manchen Spielen  
gibt es auch noch einen  
**vierten Schieds-Richter.**  
Den nennt man auch: **Vierter Offizieller.**  
Dieser hilft beim Aus-Wechseln.  
Und er achtet darauf,  
ob der Trainer sich an die Regeln hält.  
Zum Beispiel:  
Der Trainer darf nicht  
auf das Spiel-Feld rennen.

## Was macht der Schieds-Richter?

Der Schieds-Richter **leitet das Spiel**.  
Darum heißt er auch Spiel-Leiter.  
Der Schieds-Richter **achtet auf die Regeln**.

- Er achtet darauf, ob alle Spieler nach den Regeln spielen.  
Wenn jemand nicht nach den Regeln spielt:  
Dann darf er ihn bestrafen.
- Er zeigt an, ob es ein Tor ist.
- Er pfeift, wenn das Spiel anfängt.
- Er pfeift, wenn das Spiel zu Ende ist.
- Er pfeift auch, wenn er das Spiel unterbrechen muss.



Wenn der Schieds-Richter pfeift,  
ist das Spiel unterbrochen.  
Er zeigt dann an, wie es weitergeht.  
Dafür gibt es verschiedene Zeichen.

Oft pfeift der Schieds-Richter wieder,  
wenn das Spiel weiter gehen soll.

## Was machen die Linien-Richter?



Die Linien-Richter  
**helfen dem Schieds-Richter.**  
Sie achten besonders darauf,  
wann der Ball  
nicht mehr im Spiel-Feld ist.

Wenn der Ball nicht mehr im Feld ist,  
nennt man das: Aus.

Sie helfen auch dem Schieds-Richter,  
wenn sie etwas besser sehen können.  
Zum Beispiel:

Der Linien-Richter steht näher dran.  
Dann fragt der Schieds-Richter  
den Linien-Richter.  
Das hilft dem Schieds-Richter,  
die richtige Entscheidung zu treffen.



**Aber:**  
Es entscheidet immer  
der **Schieds-Richter.**

## Foul, Frei-Stoß und Elf-Meter





## Was ist ein Foul?



Foul ist ein englisches Wort.  
Man spricht es so aus: **faul**  
Was ist ein Foul?

- Wenn ein Spieler den Ball spielen will, aber **nur den Gegner trifft**: Das nennt man Foul.
- Wenn der Spieler einen anderen Spieler berührt. Und darum kann der Spieler nicht mehr gut den Ball spielen. Zum Beispiel: Ein Spieler stößt einen anderen Spieler. Der Spieler fällt fast hin und trifft den Ball nicht mehr gut.
- Wenn ein Spieler **den anderen Spieler fest hält**. Zum Beispiel: Ein Spieler zieht dem anderen am Trikot.



**Wichtig ist:**  
Nur der **Schieds-Richter entscheidet**, wann es ein Foul ist.



Bei einem Foul:  
Der Schieds-Richter pfeift.  
Das bedeutet:  
Das Spiel wird unterbrochen.  
Dann zeigt der Schieds-Richter an,  
wie es weitergeht.

---

## Wie geht das Spiel nach einem Foul weiter?



Das hängt davon ab, wo das Foul war.  
Wenn das Foul im Straf-Raum war,  
gibt es Elf-Meter.  
Aber meistens gibt es **Frei-Stoß**.



Der Spieler legt den Ball auf die Stelle,  
wo das Foul passiert ist.  
Und der Spieler darf nun den Ball spielen.  
Oder ein anderer Spieler  
aus seiner Mannschaft.  
Das nennt man: **Frei-Stoß**.

Zum Beispiel:  
Ein Gegner foult einen Werder-Spieler.  
Dort wo das Foul war,  
bekommt Werder den Ball.





Der Gegner muss beim Frei-Stoß weit genug vom Ball weg sein. Die Spieler vom Gegner müssen **mehr als 9 Meter** weit weg stehen. Genau sind es: 9 Meter und 15 Zenti-Meter.

Beim Frei-Stoß gibt es 2 verschiedene Arten:

- **direkter Frei-Stoß**
- **indirekter Frei-Stoß**

Was für einen Frei-Stoß es gibt, entscheidet der Schieds-Richter.

---

## Was ist ein direkter Freistoß?



Der Spieler darf den Ball überall hin spielen. Er darf auch den Ball ins Tor schießen.

## Was ist ein indirekter Freistoß?

Der Spieler darf den Ball **nicht** direkt ins Tor schießen.  
Der Ball darf nur ins Tor,  
wenn vorher ein anderer Spieler  
den Ball berührt.

### **Falsch:**

Der Spieler schießt den Ball ins Tor.  
Sonst hat niemand den Ball berührt.  
Das Tor zählt nicht.

### **Richtig:**

Ein Spieler spielt den Ball  
zu einem anderen Spieler.  
Dieser schießt den Ball ins Tor.



Es gibt ein Zeichen  
für den indirekten Frei-Stoß:  
Der Schieds-Richter  
hebt den linken Arm.

## Was ist ein 11-Meter?



Elf-Meter nennt man auch:

### **Straf-Stoß oder Elfer.**

Ein Spieler darf auf das Tor schießen.

Nur der Torwart steht im Tor.

Alle anderen Spieler dürfen nicht im Straf-Raum stehen.

Der Ball liegt auf einem Punkt im Straf-Raum.

Der Punkt ist 11 Meter vom Tor weg.

Von dort schießt der Spieler den Ball aufs Tor.

---

### **Wann gibt es einen Elf-Meter?**

Ein Spieler

ist im Straf-Raum vom Gegner.

Ein Spieler vom Gegner foult ihn.

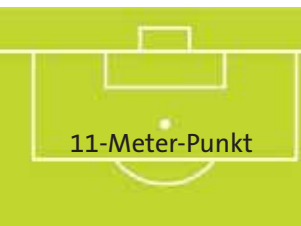
Dann gibt es einen Elf-Meter.

Oder:

Ein Spieler steht im eigenen Straf-Raum.

Dort spielt er den Ball mit der Hand.

Dann gibt es auch einen Elf-Meter.



Ein Beispiel für Elf-Meter:

Ein Werder-Spieler hat den Ball.

Er ist schon im Straf-Raum vom Gegner.

Er will schießen.

Doch dann schubst ihn ein Spieler vom Gegner.

Der Werder-Spieler fällt.

Der Schieds-Richter sieht das:

Werder darf den Elf-Meter schießen.

---

## Ein Spieler spielt den Ball mit der Hand oder mit dem Arm:



Was passiert dann?

- Die andere Mannschaft bekommt einen Frei-Stoss oder Elf-Meter.
- Wenn der Spieler das mit Absicht tut, kann der Spieler eine Strafe bekommen. Zum Beispiel eine gelbe Karte.

# Strafen



# Wie darf der Schieds-Richter einen Spieler bestrafen?

Es gibt

- Gelbe Karten
- und Rote Karten.



Die Karten kann der Schieds-Richter einem Spieler zeigen.

---



**Die rote Karte bedeutet:**

Der Spieler darf **nicht weiter spielen.**

Der Spieler muss **sofort vom Spiel-Feld gehen.**

Seine Mannschaft muss mit einem Spieler weniger weiter spielen.



## Wann zeigt der Schieds-Richter einem Spieler die rote Karte?

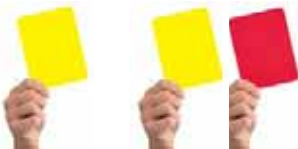


- Wenn ein Spieler jemanden **beleidigt**.
- Wenn ein Spieler einen anderen mit Absicht **schlägt**.
- Wenn ein Spieler einen anderen mit Absicht **tritt**.
- Wenn ein Spieler einen anderen Spieler **anspuckt**.
- Ein Spieler spielt den Ball **mit der Hand**. Dadurch geht der Ball nicht ins Tor.
- Ein Spieler steht mit dem Ball alleine vor dem Torwart. Und dann macht der Gegner ein Foul. Das nennt man auch: **Not-Bremse**.
- Der Spieler hat schon eine **Gelbe Karte bekommen**.



Wenn er noch eine **gelbe Karte** bekommt, zeigt der Schieds-Richter auch die **rote Karte**.

Das nennt man dann auch **gelb-rot**.



## Wann zeigt der Schieds-Richter die gelbe Karte?



- Wenn ein Spieler viele Fouls macht.
- Ein Spieler macht ein Foul.  
Dabei kann der Spieler nicht an den Ball kommen.
- Wenn ein Spieler sein Trikot auszieht.  
Zum Beispiel:  
Weil er sich über ein Tor freut.
- Wenn ein Spieler das Spiel verzögert.  
Zum Beispiel: Er nimmt sich viel Zeit bis er den Freistoß macht.
- Wenn er versucht, die Meinung des Schieds-Richters zu ändern.
- Wenn ein Spieler stark über jemanden schimpft.



---

## Darf der Schieds-Richter auch den Trainer bestrafen?



- Ja. Er darf den Trainer weg schicken.**  
Der Trainer darf dann nicht mehr am Spiel-Feld-Rand sein.  
Er kann sich dann oben bei den Zuschauern das Spiel ansehen.



## Nur der Schieds-Richter entscheidet über die Strafen.



Auch der Schieds-Richter kann mal etwas falsch machen.

**Aber:** Was der Schieds-Richter entscheidet, ist dann so.

Darüber reden dann alle nach dem Spiel.

Das nennt man dann:

**Fehl-Entscheidung.**



## Einwurf, Abstoß, Ecke, Tor



## Wann ist der Ball Aus?



Der Ball ist im Aus, wenn er aus dem Spiel-Feld rollt oder fliegt.

Der Ball muss **ganz hinter der Linie** sein.

Dazu sagt man auch: mit vollem Umfang.  
So wie auf diesem Bild.

Dann ist der Ball im **Aus**.



So ist es **kein Aus**.

---

## Wann ist der Ball im Tor?



Der Ball muss auch

**ganz hinter der Linie vom Tor** sein.



So ist es **kein Tor**.

## Einwurf

**Wenn der Ball ganz über der Seiten-Linie ist,**  
zeigt der Linien-Richter das an.  
Er hebt die Fahne.  
Dann gibt es **Einwurf**.

---



Der Linien-Richter achtet darauf,  
welche Mannschaft zuletzt  
den Ball berührt hat.  
Die andere Mannschaft darf dann  
den Einwurf machen.  
Dafür **zeigt** der Linien-Richter  
**mit der Fahne in eine Richtung**.

**Wenn er nach links zeigt:**

Dann bekommt die Mannschaft den Ball,  
die auf das linke Tor schießt.

**Wenn er nach rechts zeigt:**

Dann bekommt die Mannschaft den Ball,  
die auf das rechte Tor schießt.

Der Schieds-Richter  
zeigt auch in die Richtung.

Zum Beispiel:

Der Gegner spielt den Ball ins Seiten-Aus.  
Der Linien-Richter zeigt zum Tor,  
wo Werder rein schießen will.

Werder bekommt nun den Einwurf.

## Wie macht man Einwurf?



Beim Einwurf darf der Spieler den Ball in die Hand nehmen:

Der Spieler muss den Ball **mit beiden Händen** werfen.

**Und er muss den Ball über seinen Kopf werfen.**

Dabei muss der Spieler **mit den Füßen auf dem Boden** stehen: Er darf nicht dabei springen oder laufen. **Und er muss neben dem Spiel-Feld stehen.**

Er darf **nicht auf dem Spiel-Feld** stehen.

## Wann gibt es Abstoß oder Ecke?



Der Ball rollt oder fliegt neben das Tor.  
Dann gibt es **Abstoß** oder **Ecke**.

Der Linien-Richter zeigt an, was es gibt:

- Er zeigt auf die **Eck-Fahne**:  
Dann gibt es eine Ecke.
- Oder er zeigt in **Richtung Tor**:  
Dann gibt es Abstoß.



### Zum Beispiel:

Der Gegner greift an.  
Aber er schießt knapp am Tor vorbei.  
Nun bekommt Werder **Abstoß**.

### Oder:

Werder greift an und schießt aufs Tor.

Der Gegner

kann den Ball aber noch berühren.

Darum rollt der Ball am Tor vorbei.

Der Gegner hat zuletzt den Ball berührt:

Darum bekommt Werder nun den Ball

und darf eine **Ecke** spielen.





## Wie macht man einen Abstoß?



Bei einem Abstoß legt man den Ball in den 5-Meter-Raum.  
Nun darf ein Spieler den Ball schießen.  
Meistens macht das der Torwart.

---

## Wie macht man eine Ecke?



Ein Spieler legt den Ball auf den kleinen runden Strich an der Eck-Fahne.  
Von dort spielt der Spieler nun den Ball.  
Meistens schießen die Spieler den Ball hoch in den Straf-Raum.  
Die Spieler der anderen Mannschaft müssen weit genug weg stehen.



# Abseits





## Wann ist ein Spieler im Abseits?

Abseits ist eine besonders schwere Regel.  
Die Regel ist auch schwer zu erklären.  
Am besten sieht man es auf den Fotos.  
Oder man erklärt es an Beispielen.

---

In **unserem Beispiel** spielt Werder gegen eine rote Mannschaft.  
Und der **Torwart ist der letzte Spieler** der roten Mannschaft.

**Abseits bedeutet dann:**

Werder spielt den Ball nach vorne.  
Der Ball kommt zu einem anderen Spieler von Werder.  
Wenn dieser Spieler von Werder näher am Tor steht  
als der vorletzte Spieler der roten Mannschaft:  
Dann steht er im Abseits.



**Wichtig:**

**Es kommt auf den Moment an,  
wenn der Spieler den Ball spielt.**

Es kommt **nicht** darauf an,  
wann der andere Spieler den Ball bekommt.

## Zum Beispiel:

Werder spielt gegen eine rote Mannschaft.  
Vor dem Torwart von Werder steht ein roter Spieler.  
Zwischen ihm und dem Torwart steht  
**kein Werder-Spieler.**

Ein anderer roter Spieler will den Ball  
zu dem roten Spieler spielen.

**Wenn er den Ball zu ihm spielt, dann ist es Abseits.**

---

## Wenn der Torwart nicht der letzte Spieler ist.

Zum Beispiel, weil er gerade nicht im Tor steht.  
Dann ist ein anderer Spieler der letzte Spieler.

Dann ist es so:

Ein roter Spieler spielt den Ball nach vorne.  
Der Ball kommt zu einem anderen roten Spieler.

Wenn dieser rote Spieler näher am Tor steht  
als der vorletzte Spieler von Werder:  
Dann steht er im Abseits.

---

## Was ist passives Abseits?

Ein Spieler steht im Abseits,  
aber er bekommt den **Ball nicht**:  
Das nennt man **passives Abseits**.  
Das Spiel geht dann meistens weiter.



# Der Trainer



## Was macht der Trainer?



Der Trainer trainiert die Mannschaft.  
Er sagt, was jeder Spieler lernen soll.  
Zum Beispiel: Übungen zum Kopf-Ball.  
Oder Kraft-Übungen.  
Man kann auch sagen:  
Der Trainer ist der Lehrer der Mannschaft.

---



### **Vor dem Spiel:**

Der Trainer bestimmt:

- Welche Spieler spielen.
- Wie die Mannschaft spielen soll.  
Zum Beispiel: Wie viele Stürmer spielen.  
Das nennt man auch: **Taktik.**

Er weiß auch,  
was die andere Mannschaft gut kann  
und was sie nicht so gut kann.  
Das hilft seiner Mannschaft vielleicht  
beim Gewinnen.

---



### **Beim Spiel:**

Der Trainer darf auch Spieler tauschen.  
**Und in der Pause** sagt er den Spielern,  
was sie gut machen.  
und was besser werden muss.

## Sie möchten Fußball spielen?



### Schleswig-Holsteinischer Fußballverband

Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel  
Telefon 0431/6486158  
[www.shfv-kiel.de](http://www.shfv-kiel.de)



### Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen

Jakob-Koenen-Straße 5  
59174 Kamen  
Telefon 02307/3710  
[www.flvw.de](http://www.flvw.de)



### Hamburger Fußball-Verband

Jenfelder Allee 70 a-c  
22043 Hamburg  
Telefon 040/675870-0  
[www.hfv.de](http://www.hfv.de)



### Fußballverband Rheinland

Lortzingstraße 3  
56075 Koblenz  
Telefon 0261/135130  
[www.fv-rheinland.de](http://www.fv-rheinland.de)



### Bremer Fußball-Verband

Franz-Böhmert-Straße 1b  
28205 Bremen  
Telefon 0421/791660  
[www.bremerfv.de](http://www.bremerfv.de)



### Saarländischer Fußballverband

Hermann-Neuberger-Sportschule 5  
66123 Saarbrücken  
Telefon 0681/388030  
[www.saar-fv.de](http://www.saar-fv.de)



### Niedersächsischer Fußball-Verband

Schillerstraße 4  
30890 Barsinghausen  
Telefon 05105/750  
[www.nfv.de](http://www.nfv.de)



### Südwestdeutscher Fußballverband

Villastr. 63 a  
67480 Edenkoben  
Telefon 06323/94936-0  
[www.swfv.de](http://www.swfv.de)



### Fußball-Verband Niederrhein

Friedrich-Alfred-Straße 10  
47055 Duisburg  
Telefon 0203/7780-0  
[www.fvn.de](http://www.fvn.de)



### Hessischer Fußball-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt/Main  
Telefon 069/677282-0  
[www.hfv-online.de](http://www.hfv-online.de)



### Fußball-Verband Mittelrhein

Sövener Straße 60  
53773 Hennef  
Telefon 02242/91875-0  
[www.fvm.de](http://www.fvm.de)



### Badischer Fußballverband

Sepp-Herberger-Weg 2  
76227 Karlsruhe  
Telefon 0721/409040  
[www.badfv.de](http://www.badfv.de)



### **Südbadischer Fußballverband**

Schwarzwaldstr. 185 a  
79117 Freiburg  
Telefon 0761/2826911  
[www.sbfv.de](http://www.sbfv.de)



### **Württembergischer Fußball-Verband**

Goethestraße 9  
70174 Stuttgart  
Telefon 0711/227640  
[www.wuerttfv.de](http://www.wuerttfv.de)



### **Bayerischer Fußball-Verband**

Brienner Straße 50  
80333 München  
Telefon 089/542770-0  
[www.bfv.de](http://www.bfv.de)



### **Landesfußballverband Mecklenburg-Vorpommern**

Grubenstraße 48  
18055 Rostock  
Telefon 0381/128 55-0  
[www.lfvm-v.de](http://www.lfvm-v.de)



### **Fußball-Verband Sachsen-Anhalt**

Friedrich-Ebert-Straße 62  
39114 Magdeburg  
Telefon 0391/850280  
[www.fsa-online.de](http://www.fsa-online.de)



### **Berliner Fußball-Verband**

Humboldtstraße 8a  
14193 Berlin  
Telefon 030/896994-0  
[www.berliner-fussball.de](http://www.berliner-fussball.de)



### **Fußball-Landesverband Brandenburg**

Dresdener Straße 18  
03050 Cottbus  
Telefon 0355/4310220  
[www.flb.de](http://www.flb.de)



### **Thüringer Fußball-Verband**

Werner-Seelenbinder-Straße 1  
99096 Erfurt  
Telefon 0361/347670  
[www.tfv-erfurt.de](http://www.tfv-erfurt.de)



### **Sächsischer Fußball-Verband**

Abt-naundorfer Straße 47  
04347 Leipzig  
Telefon 0341/3374350  
[www.sfv-online.de](http://www.sfv-online.de)

## Wer hat das Heft gemacht?

Das Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Bremen hat die Regeln in Leichter Sprache geschrieben.



Dabei haben wir Hilfe bekommen:

- von Werder Bremen
- von kuper-druck GmbH
- von der Sepp Herberger Stiftung
- von der Bundes-Arbeits-Gemeinschaft Werkstätten für behinderte Menschen

### Wer hat die Bilder gemacht?

- Die meisten Fotos sind von Werder Bremen.
- Ein paar Fotos sind von Carsten Kobow von der Sepp Herberger-Stiftung, von Getty Images (Thomas Schaaf, Freistoß) und nordphoto (Taktiktafel).
- Die Bilder der Uhren sind von Inspired Services Publishing Ltd.
- Das Logo Leichte Sprache ist von inclusion europe.

Sie dürfen die Bilder sonst nicht nutzen.  
Das nennt man: copyright.





Viele Menschen kennen das Spiel Fußball.  
Aber wer weiß viel über die Regeln?

Darum haben wir die wichtigsten Regeln  
nun in Leichter Sprache geschrieben.