

# Frauenfußball



Die Emanzipation  
der Frau ist lange  
Geschichte,  
Männer wacht auf  
oder wo lebt ihr?!



Jahresarbeit  
im Fachbereich Sport  
Herr Suck

Sabrina Nickel, Jahrgang 12  
Freiherr- vom- Stein- Schule Hessisch Lichtenau

## Gliederung:

1.) Deckblatt	
2.) Vorwort	Seite 4
3.) Fachbegriffe und deren Erläuterung	Seite 5
4.) Fußball Daten & Fakten	
4.1. Geschichte des Fußballs	Seite 6
4.2. Geschichte des Frauenfußballs und des DFB`s	Seite 7
4.3. Deutsche (und Internationale) Entwicklung	Seite 9
4.4. Bedeutung des Frauenfußballs heute	Seite 10
5.) Steffi Jones	
5.1. Biographie	Seite 10
5.2. Nationalmannschaft	Seite 11
5.3. Politisches Engagement „Balance 2006“	Seite 12
6.) Training	
6.1. Allgemein, wofür ist es da und was bringt es?	Seite 13
6.2. Wie muss ein/e Abwehrspieler/inn trainiert werden und was muss dabei beachtet werden?	Seite 14
6.2.1. Kondition	Seite 15
6.2.2. Technik	Seite 17
6.2.3. Taktik	Seite 20
7.) Nachwort	Seite 22

## 8.) Anhang

8.1. Quellenangabe

Seite 23

8.2. Erklärung

Seite 24

8.3. Dokumentation zur Beratungsgespräche der Jahresarbeit

## **2. Vorwort:**

Irgendwie hat man doch immer das Gefühl, dass es den meisten Männern nicht in den Kram passt, wenn Frauen „ihren“ Sport machen.

Aber dafür gibt es ja auch einige plausible Gründe:

- 1.) Frauen die Fußball spielen, sehen schlecht aus
- 2.) Fußballerinnen sind Mannsbilder
- 3.) Sie stehen zum pinkeln
- 4.) Die meisten sind lesbisch
- 5.) Frauen können kein Fußballspielen

Solche Aussagen, meist an männlichen Mündern, hört man oft. Doch kaum einer weiß, wie alt der Frauenfußball ist, wie er sich entwickelt hat und welchen Stellenwert er heute in der Gesellschaft hat. Es gibt viele prominente Fußballerinnen, die sich auch politisch engagieren, doch diese fallen nur den wenigsten ein, wenn man sie danach fragen würde. Ich werde in dieser Jahresarbeit versuchen ein paar wichtige Punkte zum Thema Frauenfußball ins rechte Licht zu rutschen. Und dabei besonders auf Steffi Jones, ihr Engagement bei Ballance 2006 und ihre Position als Abwehrspielerin eingehen.

### **3. Fachbegriffe und deren Erläuterung:**

**FIFA-** Die FIFA (Fédération Internationale de Football Association, dt. Internationale Föderation des Verbandsfußballs) ist der Weltfußballverband mit Sitz in Zürich. Er organisiert verschiedene Fußball-Wettbewerbe, darunter die Herren- und die Frauen-Fußballweltmeisterschaft.

**FA-** Die Football Association (FA) ist der führende Fußballverband in England sowie Jersey, Guernsey und der Isle of Man, die alle drei der britischen Krone unterstehen.

**Kader-** (v. frz. *quadre, cadre* = Geviert, besonderer Bereich; entlehnt aus russ. *kadr*) Heute wird der Begriff auf Führungskräfte in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen wie Politik, Industrie oder auch Sport angewendet.

**Timingsfähigkeit-** Eine Handlung soll dann durchgeführt werden, wenn sie am sinnvollsten ist. Ein zu früher Absprung (nicht zu niedrig) zum Kopfball ist wohl allen bekannt und als schlechtes Timing auch geläufig.

**Orientierungsfähigkeit-** Auch diese Fähigkeit wird bei einer guten Raumdeckung benötigt. Hierunter versteht man das Stellen zu einem Objekt (Gegenspieler oder Ball) in einem Raum, d.h. auf dem Spielfeld.

**Reaktionsfähigkeit-** Das Verwerten von abgefälschten Torschüssen oder die reflexartige Abwehr eines Balles durch den Torwart bezeichnet man als gute Reaktion. Der Spieler soll auf ganz bestimmte Reize (z.B. abprallender Ball) ohne große Verzögerung reagieren.

**Differenzierungsfähigkeit-** Das bewusste Einsetzen der Muskulatur bei bestimmten Bewegungen wird als Differenzierungsfähigkeit bezeichnet. Falscher Sprung zu einem Kopfball (nicht zu früher Absprung, sondern zu niedriger Sprung), bei dem unter dem Ball durchgesprungen wird, obwohl der Ball erreichbar gewesen wäre, ist hier das klassische Beispiel.

**Umstellungsfähigkeit-** Hier ist die Fähigkeit, sich auf neue und damit unerwartete Dinge schnellstmöglich einstellen zu können, gemeint. In einem Spiel kann man immer wieder beobachten, dass einige Spieler z.B. das Absprungsverhalten des Balles auf einem weichen Untergrund falsch einschätzen.

**Antizipationsfähigkeit-** Was nichts anderes bedeutet, als die gezielte gedankliche Vorwegnahme von etwas zukünftigen. Je differenzierter unsere Vorstellungen über künftige Anforderungen sind, desto präziser können wir uns darauf vorbereiten.

## **4. Daten & Fakten**

### **4.1 Geschichte des Fußballs**

Zurück zu führen lässt sich das Fußballspiel schon in die Zeit v. Chr. In China wurde eine Ballsportart namens „Tsuikü“ (d.h. den Ball mit dem Fuß stoßen) gespielt.<sup>[1]</sup> Diese hatte eher militärische Züge und war mit viel Körpereinsatz verbunden und besaß noch keine unserer heutigen Spielregeln. Das Ballspiel sollte Gewalt verhindern und verbreitete sich schnell im Volk. Der Ball war aus Lederstücken zusammen geflickt und mit Federn und Tierhaaren gefüllt.<sup>[2]</sup> Es wurde zur Nationalsportart. Auch im Mittelalter wurde weiter Fußball gespielt, jedoch gab es so viele Regeln, wie es ausübende Sportler gab. Das Spiel war mit viel Kraft und Gewalt verbunden und so kam es zu vielen blutigen Verletzungen.



Abb.: Im 17. Jahrhundert wurde in Florenz eine Art Fußball gespielt

Erst 1750 bis 1840 vollzogen sich in England eine entscheidende Entwicklungen, sodass man England heute ohne Zweifel, das Mutterland des Fußballs nennen kann. Das körperbetonte Spiel aus der Bevölkerung wurde aufgegriffen und mit einheitlichen Regeln versehen. So konnten nun auch verschiedenen Mannschaften gegeneinander spielen. In England wurden erste Vereine gegründet und es gründete sich die Football Association (FA), die den Fußball weiter fördern wollte. In den Jahren darauf wurden die Regeln immer spezifischer, so wurde das Handspiel verboten, die Abseitsregel wurde geändert und die Zahl der Feldspieler wurde von 15-20 auf 11 herab gesetzt. 1872 wurde die einheitliche Fußballgröße festgelegt und im selben Jahr fand das erste Länderspiel statt. In den Jahren darauf, wurden alle heute geltenden Maße und Regeln festgelegt. Die Höhe und Breite des Tores und die Halbzeitpause wurde eingeführt. Der Schiedsrichter durfte nun auch Spieler vom Platz stellen und eine Pfeife benutzen. Ab 1882 durfte mit der Hand eingeworfen werden und der Schiedsrichter bekam zwei Assistenten, die Linienrichter. Ins Regelwerk wurden außerdem noch vor der Jahrhundertwende, die Straft für absichtliches und unabsichtliches Foulspiel, das Tornetz und

---

<sup>[1]</sup> Vgl.: [http://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte\\_des\\_Fu%C3%9Fballs](http://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_des_Fu%C3%9Fballs)

<sup>[2]</sup> Vgl.: [http://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte\\_des\\_Fu%C3%9Fballs](http://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_des_Fu%C3%9Fballs)

die Verlängerung eingeführt. 1878 fand das erste Spiel bei Flutlicht statt und ein Jahr darauf wurde die englische Profiliga gegründet.



Abb.: Die erste Fußballeisenausstattung<sup>[1]</sup>

## 4.2 Frauenfußball

Viele männliche Sportler können sich ein lächeln nicht verkneifen, denn die Anrede für Frauenfußball ist „der“, obwohl viele Frauen mittlerweile diesen Sport ausüben, bleibt der Frauenfußball im sprachlichen in Männerhand. Zurückverfolgen lässt sich die Geschichte des Frauenfußballs in Deutschland bis 1930. Von da an, organisierten sich die Frauen selbst in Mannschaften. Das untypisch frauliche Treiben war den männlichen Sportlern ein Dorn im Auge und so wurde 1955 den Vereinen verboten Damenmannschaftsspiele austragen zu lassen. Aber auch solch ein Verbot hielt die Ära Frauenfußball nicht auf. Die Mannschaften spielten trotzdem weiter und es kam sogar zu Länderspielen. Der DFB konnte diese wild organisierten Spiele und die Befürchtungen nach einem unabhängigen Frauenfußballverband nicht länger hinnehmen und hob 1970, das Spielverbot wieder auf.<sup>[2]</sup> Von nun an, wurden die Spiele verbandsmäßig organisiert und gut ein Jahr später wurden niedrig Klassenspiele zugelassen. Ab 1973 gab es die Bestreitung der ersten Deutschen Meisterschaft. Seit 1977 waren die Frauen auch im DFB-Spielausschuss durch Hannelore Ratzeburg vertreten und konnten ihre Interessen selbst wahrnehmen. In den Jahren darauf fassten die Frauen im DFB immer mehr Fuß. So gab es 1981 den ersten Pokalwettbewerb und mit Tina Theune-Meyer gab es 1989 die erste Nationalmannschaftstrainerin. Es wurden Damen-, - und Mädchenausschüsse beim DFB eingerichtet und der Frauenfußball gewann immer mehr an Popularität.<sup>[3]</sup> Die Talentförderung rückte immer mehr in den Mittelpunkt, sowohl Nationalspielerinnen, als auch junge Talente sollten unterstützt werden.

### 4.2.DFB

---

<sup>[1]</sup> Bild - <http://www.fifa.com/de/history/history/0,1283,1,00.html>

<sup>[2]</sup> Vgl.: <http://www.fansoccer.de/ffallgemein/veranstaltungsberichte/ullrichbonn/ullrichbonn2503.htm>

<sup>[3]</sup> Vgl.: <http://www.fansoccer.de/ffallgemein/veranstaltungsberichte/ullrichbonn/ullrichbonn2503.htm>

Der DFB steht für alle Fußballvereine in Deutschland. Er wurde 1900 von 86 Vereinsvertretern in Leipzig gegründet. Heute ist er der größte Verband im Deutschen Sportbund und zählt zu einem der stärksten und somit größten Mitgliedern im Fußball-Weltverband (FIFA), der unter der Führung von Sepp Blatter steht. Aus den einst nur 86 Vereinen, sind mittlerweile mehr als 27.000 geworden. Sogleich wirken heute über 6 Millionen Menschen aktiv oder passiv rund um den Ball mit. Oben an der Spitze des DFBs steht der DFB, eine Stufe darunter folgen die Regionalverbände Nord, West, Süd, Südwest und Nordost. Dann teilen sich die Regionalverbände in Kreise, Bezirke und Landesverbände auf.<sup>[1]</sup> Der DFB legt viel Wert auf die Förderung junger, talentierter Sportler und so gibt es eine große Anzahl an Sportschulen in den Landesverbänden. Ziel des DFBs ist ein gut organisierter Sport von den niedrigsten, bis in die höchsten Klassen. Bei den kleinsten angefangen, bis hoch zu den Erwachsenenspielen. Viel passiert in den Vereinen ehrenamtlich, was aber eine große Voraussetzung für ein funktionierendes Vereinswesen und die kontinuierlich gute Organisation des Fußballlebens ist. Momentan leitet all dies Gerhard Meyer- Vorfelder, der seit 2001 DFB-Präsident ist. Beherbergt ist der DFB in Frankfurt am Main mit ca.100 hauptamtlich Mitglieder<sup>[2]</sup>. Der DFB hat es geschafft, er ist ein Verband, der fast ohne staatliche Einnahmen auskommt und sich zum Großteil selbst finanziert und dabei noch riesen Talente in allen Altersgruppen fördert und unterstützt, damit sie vielleicht die Stars und Profis von morgen werden.



Abb.: Das Maskottchen des DFB<sup>[4]</sup>



Abb.: Wappen des Deutschen Fußball-Bundes<sup>[3]</sup>

#### 4.3 Die Entwicklung des Frauenfußballs in Deutschland (und International)

Es war ein langer und steiniger Weg bis man die Gesellschaft davon überzeugen konnte, dass Fußball auch eine Frauensportart sei und die Frauen genauso viel Kondition und Talent mitbrachten, wie die Männer und auch die körperlichen Voraussetzungen vorhanden waren. Die Geschichte begann 1930, als die erste Damenmannschaft gegründet wurde, diese hielt aber

<sup>[1]</sup> Vgl. <http://www.fussballtrainer.de/dfb.html>

<sup>[2]</sup> Vgl. <http://www.fussballtrainer.de/dfb.html>

<sup>[3]</sup> Bild [http://www.szebrowski.de/wiegandt/assets/images/DFB\\_Logo.jpg](http://www.szebrowski.de/wiegandt/assets/images/DFB_Logo.jpg)

<sup>[4]</sup> Bild <http://www.marketing-blog.biz/blog/uploads/paule.JPG>



nicht lange. Nach dem zweiten Weltkrieg wird das Spielen ganz verboten, denn die Frauen gehören an den Herd und sollen sich um die Kinder kümmern und nicht sinnlos hinter einem Ball herlaufen. Es gibt immer mehr Frauen die Fußball spielen und so wird trotzdem weiter gespielt. In den Sechzigern gründen sich die ersten Klubs, nicht nur in Deutschland, sondern auch in Italien und England. Auch der DFB lenkt ein<sup>[1]</sup> und erlaubt das Spiel, es darf in warmen Monaten und zunächst 30 Minuten gespielt werden. 1974 findet die erste Meisterschaft statt. Dann ging es Schlag auf Schlag. 1981 wurde das erste Mal der DFB-Pokal ausgespielt und ein Jahr später gründete man die erste Deutsche Frauennationalmannschaft. Die Entwicklung war auf dem Weg zum Höhepunkt, der schließlich 2003 mit dem Gewinn des Weltmeistertitels erreicht wurde. Der Frauenfußball war nun populärer wie nie zuvor und die Nationalmannschaft erhielt mit „Katjes“ ihren eigenen Werbe,- und Sponsorpartner. Das Spielen ist seit 2004 in einer ersten und einer zweigeteilten zweiten Bundesliga organisiert.<sup>[2]</sup> Es wurden TV-Verträge zur Übertragung der Spiele abgeschlossen und Deutschland ist mit sechs Nationalmannschaften international vertreten. (Frauen,U21,U20,U19,U17 und U15) Der Frauenfußball ist mit einem breit gefächerten Band in der Gesellschaft vertreten und so können sogar einige Nationalspielerinnen vom Fußballspielen leben und schließen Sponsorenverträge ab.



Abb.: Damenmannschaft zu Beginn der Frauenfußballära<sup>[4]</sup>



Abb.: Modernes Zweikampfspiel<sup>[3]</sup>

#### 4.4 Bedeutung des Frauenfußballs heute

Die Wahrnehmung des Frauenfußballs hat sich durch prominente Unterstützung und durch die Medien verändert. Lang und steinig war der Weg bis hier hin und heute zählt beim Frauenfußball der Spaß und die Lust ein sportlich faires gut anzusehendes Spiel hin zulegen, bei dem selbst die männlichen Sportler neidisch werden können. Die hoch qualifizierte Arbeit der Trainer/innen und der Ausbau der Jugendtalent Förderung lassen die sportlichen

<sup>[1]</sup> Vgl.: [http://www.wdr5.de/service/service\\_rat/455555.phtml](http://www.wdr5.de/service/service_rat/455555.phtml)

<sup>[2]</sup> Vgl.: Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG

<sup>[3]</sup> Bild- [http://www.wdr5.de/service/service\\_rat/455555.phtml](http://www.wdr5.de/service/service_rat/455555.phtml)

<sup>[4]</sup> Bild- <http://www.bpb.de>

Leistungen der Sportlerinnen immer besser werden.<sup>[1]</sup> Der Frauenfußball ist nicht mehr weg zu denken, sowohl aus der Wirtschaft, als auch als Webeträger.

Es wird weiterhin versucht ein breites Netzwerk aus,- und aufzubauen um den Frauenfußball noch attraktiver zu machen.<sup>[2]</sup> Die Sportlerinnen selbst versuchen den Fußball in alle Schichten der Gesellschaft zu integrieren, denn Fußball kann jede spielen, egal ob Deutsche, Türkin, Polin, Schwedin. Er hilft bei der Integration und lässt viele Wege offen stehen um in die Gesellschaft und das Umfeld aufgenommen zu werden.

## **Steffi Jones**

### **5.1 Biographie**



Abb.: Steffi Jones<sup>[3]</sup>

Stephanie Ann (Steffi) Jones wurde am 22.12.1972 in Frankfurt am Main als Tochter eines US-Soldaten geboren. Ihre Mutter ist Deutsche und sie hat noch zwei Brüder. Die Eltern trennten sich, als Steffi gerade Laufen konnte. Sie besuchte fort an einen deutschen Kindergarten, nur mit der Sprache wollte es nicht klappen. Andere Mädchen in ihrem Alter spielten mit Puppen oder Barbies, nur Steffi nicht. Sie war verneht in die runde Murmel und spielte mit den Jungen aus der Nachbarschaft Fußball. Die Fußballkarriere begann schon im zarten Alter von 4 Jahren beim SV Bonames in Frankfurt .In dem sie von 1976-1986 spielte. Sie wurde von der Trainerin des Frauenfußballvereins SG Praunheim entdeckt und wechselte den Verein. Fünf Jahre spielte sie beim SG Praunheim, der ihrem Drang und Wunsch nach mehr Erfolg und nach höherem Streben erst richtig weckte, denn zu dieser Zeit schien die Nationalmannschaft noch in unendlicher Ferne zu stehen. Steffi spielte Hessenauswahl und durfte schon mit knapp 15 bei den Damen mitspielen.<sup>[4]</sup> Damals spielte sie noch im Sturm und schoss den SG Praunheim aus der Oberliga in die Bundesliga. 1991 wechselte sie zum FSV Frankfurt, doch nach einem Jahr fast nur auf der Ersatzbank, zog es sie wieder zum SG Praunheim zurück. Steffi wechselte in den Folgenden Jahren oft den Verein. Nach einem Jahr beim SG Praunheim (1992/93) wechselte sie zum TuS Niederkirchen (1993/94), dann zog es sie erneut zurück zum Heimverein SG Praunheim (1994-97) und sie wechselt wieder zum FSV Frankfurt (1997/98). Von 1998-2000 spielte sie für den SC 07 Bad Neuenahr und seit 2001 ist Steffi beim 1.FFC Frankfurt unter Vertrag. Zwischendurch schaffte sie dann auch den Sprung in die Amerikanische Profi-Liga wo sie von 2002-2003 für die Washington Freedoms

---

<sup>[1]</sup> Vgl.: <http://www.fansoccer.de/ffallgemein/veranstaltungsberichte/ullrichbonn/ullrichbonn2503.htm>

<sup>[2]</sup> Vgl.: <http://www.fansoccer.de/ffallgemein/veranstaltungsberichte/ullrichbonn/ullrichbonn2503.htm>

<sup>[3]</sup> Bild- [http://www.eintracht.de/media/promis/steffi\\_jones.jpg](http://www.eintracht.de/media/promis/steffi_jones.jpg)

<sup>[4]</sup> Vgl.: [http://www.steffijones.de/s/front\\_content.php?idcat=36&idlang=1](http://www.steffijones.de/s/front_content.php?idcat=36&idlang=1)

spielte.<sup>[1]</sup> Mittlerweile spielt sie auch nicht mehr im Sturm sondern ist die Organisatorin der Abwehr. Ein langes hin und her. Doch diese Wechsel haben Steffi gestärkt und sie nach vorne gebracht. Mit viel Disziplin und Ehrgeiz schaffte sie es 1997 in den Kader der Nationalmannschaft. Sie feierte viele Erfolge in ihren Vereinen und in der Nationalmannschaft. Auch bei Olympischen spielen errang sie mit ihrer Mannschaft einige Medaillen. Aber nicht nur die sportliche Leistung zählt bei Steffi, auch in politische Hinsicht ist sie sehr engagiert und bekam schon zahlreiche Auszeichnungen und Verdienstorden. Sie hat außerdem ein Ausbildung als Groß- und Außenhandelskauffrau abgeschlossen und besitzt sowohl die deutsche, als auch die amerikanische Staatsbürgerschaft.<sup>[2]</sup>

## **5.2 Nationalmannschaft**

Für Steffi schien die Frauennationalmannschaft zu Beginn ihrer Karriere ein wundervoller unerreichbarer Traum zu sein. Doch mit ihrem starken Charakter, mit viel extra Training und einem enormen Potential hat sie es dann 1993 doch geschafft und bestritt ihr erstes Länderspiel gegen Dänemark. Sie schaffte es 4 Jahre später in den Kader und wurde zur Cheforganisatorin der Abwehr<sup>[3]</sup>. Sie gewann in diesem Jahr mit der Nationalmannschaft die Europameisterschaft. 2000 gewann sie in Sydney bei den Olympischen Spielen die Bronzemedaille. Nach diesem Erfolg hatte Steffi ihre Karriere eigentlich beenden, doch zur WM wurde sie wieder reaktiviert. Die WM 2003 in den USA lief für die persönlich nicht sehr gut. Nach einem Kreuzbandriss im Knie in der Vorrunde musste sie die Heimreise antreten. Die Nationalmannschaft gewann den WM-Titel und wurde zum ersten Mal Weltmeister. Bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen gewann sie mit der Mannschaft wieder die Bronzemedaille. Im März 2007 erklärte sie ihren Rücktritt aus der Nationalmannschaft. Nach 111 Länderspielen hieß es Abschied nehmen von einer hervorragenden Abwehrspielerin, doch es sei ihr gegönnt.

## **5.3 Politisches Engagement „Balance 2006“**

### ***Was ist Balance 2006 und warum engagiert sich Steffi Jones gerade hier für?***

Steffi Jones engagiert sich mit vollem Körpereinsatz seit 2003 als Schirmherrin für Balance 2006 und setzt somit den weiblichen Gegenpol zum Nationalspieler Sebastian Kehl.<sup>[1]</sup>

---

<sup>[1]</sup> Vgl.: [http://de.wikipedia.org/wiki/Steffi\\_Jones](http://de.wikipedia.org/wiki/Steffi_Jones)

<sup>[2]</sup> Vgl.: [http://de.wikipedia.org/wiki/Steffi\\_Jones](http://de.wikipedia.org/wiki/Steffi_Jones)

<sup>[3]</sup> Vgl.: [http://de.wikipedia.org/wiki/Steffi\\_Jones](http://de.wikipedia.org/wiki/Steffi_Jones)

<sup>[1]</sup> Vgl.: Hessen Fußball Monatszeitschrift des Hessischen Fußball-Verbandes e.V. Nr.12/ 8.12.03

Ballance 2006 wurde zwei Jahre vor Beginn der Fußballweltmeisterschaft in Deutschland gegründet. Integration und Toleranz für eine friedliche Fußballweltmeisterschaft lautet das Motto. Toleranz und Integration sind zwei Schlagwörter die nicht nur auf, sondern auch neben dem Platz um Gehör bitten. Deutschland wollte 2006 ein weltoffener und gastfreundlicher Gastgeber sein. Das Projekt wollte und konnte keine Hooligans stoppen, sondern sollte uns im Umgang miteinander helfen. Gegen Diskriminierung andere Spieler aus anderen Ländern, gegen verbale Äußerungen der Zuschauer gegenüber dem Schiedsrichter oder einfach gegen falsches Verhalten wollte Ballance ankämpfen. Hauptaugenmerk legte das Projekt auf den Straßenfußball. Mit Schulen, Vereinen oder Organisationen wurden Turniere organisiert. Es spielten immer Mädchen und Jungen in einem Käfig zusammen. Es ging nicht nur um das Tore schießen, sondern auch um das Fair-Play-Punkte sammeln. Auch einen Schiedsrichter gibt es nicht. Entscheidungen wurden selbst getroffen. Da Steffi Jones allgemein „Schoko“ gerufen wird sah sie ihr Engagement bei diesem Projekt für Fairness und Toleranz im sportliche miteinander, besonders vor dem Hintergrund ihrer eigenen Lebensgeschichte.<sup>[2]</sup>

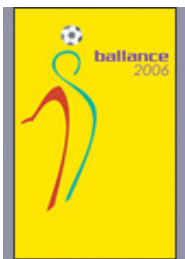


Abb.: Das Ballancezeichen<sup>[3]</sup>

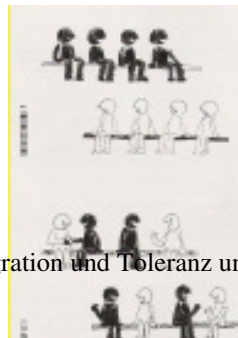


Abb.: Integration und Toleranz unterschiedlicher Menschen<sup>[4]</sup>

## Training

### 6.1 Allgemein

#### Was ist Training und wofür ist es da?

Training ist die langfristige Steigerung der eigenen Leistung, bei ansteigender Belastung.

Die individuellen Leistungen der Spieler entscheiden meist über Erfolg oder Misserfolg der Mannschaft, daher ist ein kontinuierliches Training aller Spieler sehr wichtig. Es zählt neben den Faktoren Kondition, Taktik und Technik auch die eigene Gefühls,- und Motivationslage.



<sup>[2]</sup> Vgl.: Hessen Fußball Monatszeitschrift des Hessischen Fußball-Verbandes e.V. Nr.12/ 8.12.03

<sup>[3]</sup> Bild- [http:// www.steffi-jones.de/s/images/balance.jpg](http://www.steffi-jones.de/s/images/balance.jpg)

<sup>[4]</sup> Bild- Weltfriedensdienst, Try it, Anke Thomas, 194

Abb.: Leistungsbestimmende Merkmale der Trainingslehre<sup>[1]</sup>

Um eine Leistungsverbesserung zu erzielen sollte das Training systematisch aufgebaut sein, so dass sich die Faktoren Technik, Taktik, Kondition und Koordination in den einzelnen Trainingsphasen ergänzen und auf einander abstimmen.<sup>[2]</sup> Das Training sollte vor allem abwechslungsreich und vielseitig gestaltet werden, damit immer zahlreiche Spieler/innen zum Training erscheinen und die Motivation und die Lust am Fußballspiel nicht verloren geht. Man sollte darauf achten, dass die Trainingspausen nicht zu lange sind, so dass die Leistung auf einem hohen Niveau gehalten werden kann. Um ein ideales Training zu gestalten ist es wichtig sich Ziele zu setzen zu. Man trainiert mit unterschiedlichen Trainingsmethoden um den einzelnen Trainingsbereichen gerecht zu werden (siehe Abb.: Leistungsbestimmende Merkmale der Trainingslehre)

Es gibt keine Unterscheidung zwischen Männern und Frauen in der Trainingspraxis, also trainieren beide vom Prinzip her gleich, denn der Grundgedanke vom Tore schießen und Tore verhindern ist bei beiden der Selbe. Doch gibt es Unterschiede in den biologischen Voraussetzungen, in der unterschiedlichen Spielerfahrung und in den Unterschieden der Spielerfassung.<sup>[1]</sup>

## **6.2. Wie muss eine Abwehrspielerin trainiert werden und was muss dabei beachtet werden?**

---

<sup>[1]</sup> Bild- Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG /S.21

<sup>[2]</sup> Vgl.: Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/ S.23

<sup>[1]</sup> Vgl.: Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/ S.24

Zu Beginn ist erstmal zu sagen, dass man für die unterschiedlichen Positionen keine besonderen Voraussetzungen mit bringen muss, denn wenn man schon in jungen Jahren mit dem Fußballspielen anfängt kristallisiert sich irgendwann heraus, für welche Position man geeignet ist oder man wird spezifisch für eine Position trainiert.

Wenn man sich die Abb.: Leistungsbestimmende Merkmale der Trainingslehre betrachtet wird deutlich, dass nur ein kleiner Bereich für jede Position spezifisch ist, im Fall der Abwehrposition, das Abwehrverhalten. Doch wurde ein Angriff abgewehrt vollzieht sich meist ein Konter in dem sich die Abwehr mit nach vorne bewegt und dann schon wieder Verhaltenszüge eines Mittelfeldspielers oder Stürmers annimmt. So hängt doch eine Position von der anderen ab. Eine Mannschaft sollte deshalb aus vielseitigen Spielern bestehen, die auf vielen Positionen einsetzbar sind und so die taktische Flexibilität des Teams enorm verbessern.<sup>[2]</sup>

Deshalb gibt es nur wenige Positionsspezialisten in einer Mannschaft, also gibt es nur wenig reine Abwehrspielerinnen. Für das Training eines Abwehrspielers ist vor allem die taktische Spielweise der Mannschaft wichtig. Spielt man konservativ mit einem Libero hinter der Abwehr, spielt man ein Modernes Libero-Spiel, spielt man mit Liniendeckung oder spielt man auf Abseits. Danach wird dann meist im Training trainiert.

Beim Training ist zu beachten, dass Männer und Frauen auf Grund ihrer biologischen Voraussetzungen unterschiedlich sind. Frauen haben z.B. einen anderen Körperbau und andere Muskulatur als Männer. Deshalb ist es nicht unbedingt sinnvoll den Bereich des Krafttrainings bei den Frauen einen ebenso großen Anteil zuzumessen, wie bei den Männern. Viel mehr sollten die Stärken der Frau im Vordergrund stehen und in den Bereichen Taktik und Technik stehen sich Männer und Frauen nichts nach.<sup>[1]</sup>

### **6.2.1 Kondition**

Zur Kondition zählen im Fußball: Koordination, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit

#### **a) Koordination**

**Definition:** *Koordination bedeutet die zeitliche und räumliche aufeinander abgestimmte und damit ökonomische Ausführung einzelner Bewegungen. Hierbei wirken das Zentrale Nervensystem und die Muskulatur innerhalb eines Bewegungsablaufes zusammen.*

---

<sup>[2]</sup> Vgl.: fußball Training Zeitschrift für Trainer; Sportler und Schiedsrichter (7/2000) Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des DFB- Lehrstabs

<sup>[1]</sup> Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG /S. 25

( d.h. den Körper zu beherrschen lernen)

Die Koordination beinhaltet folgende Einzelfähigkeiten: Timings-, Orientierungs-, Reaktions-, Kopplungs-, Differenzierungs-, Antizipations- und Umstellungsfähigkeiten. Diese werden im Training und in den einzelnen Übungen zusammen geschult.

## b) Ausdauer

**Definition:** Ausdauer ist die rasche Wiederherstellung der eigenen Leistung nach starker Belastung und die physische und psychische Standhaftigkeit gegen Ermüdung.<sup>[2]</sup>

Man unterscheidet zwischen zwei Arten von Ausdauer. Der aeroben und anaeroben Ausdauerfähigkeit. Bei aerober Ausdauer herrscht ein Gleichgewicht zwischen Sauerstoffverbrauch und Sauerstoffaufnahme. Bei anaerober Ausdauer dagegen hat der Organismus die Fähigkeit bei größerem Sauerstoffverbrauch als Sauerstoffaufnahme eine Leistung zu erzielen.

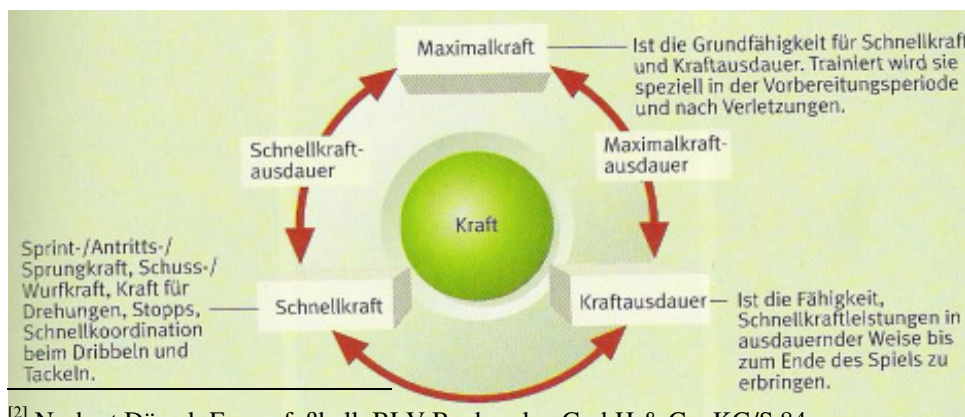
Um die Ausdauer zu verbessern sollte man z.B. in einer einzelnen Übung über eine längere und kontinuierliche Belastung trainieren. In dem man z.B. länger als eine halbe Stunde ohne Pause läuft, ohne außer Atem zu kommen und dabei noch locker ein Smalltalk halten kann. Oder man trainiert in Intervallen so dass sich Belastungsphasen und Erholungsphasen abwechseln. Oder man trainiert die Ausdauer in spielähnlichen Situationen. Für den Abwehrspieler würde sich hier das Zweikampfverhalten anbieten. Das Spiel Mann gegen Mann um sein Abwehrverhalten zu verbessern.

## c) Kraft

**Definition:** Kraft bedeutet durch Muskelarbeit Widerstände zu überwinden oder ihnen entgegenzuwirken.

Sportliche Betätigungen sind immer mit Kraft verbunden und ohne diese nicht realisierbar. Auch die Verletzungsgefahr steigt, wenn die Muskelkraft schwindet.

Dieser Begriff wird im Bereich Sport in drei Teile geteilt: Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer.<sup>[1]</sup>



<sup>[2]</sup> Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/S.84

<sup>[1]</sup> Vgl.: Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/S.86



Abb.: Kraftkomponenten <sup>[2]</sup>

Da Frauen eine andere Muskulatur haben als Männer gehe ich hier nur auf den Punkt Schnellkraft ein unter den z.B. Kopfball, Antrittskraft und schnelle Koordination gehören, Punkte die für den Abwehrspieler von enormer Wichtigkeit sind.

Trainiert wird dies im Training mit Sprints, Lauf-, und Sprungkombinationen.

Mit Einbeinsprüngen, Hochsprüngen oder Hürdensprüngen.

#### **d) Schnelligkeit**

**Definition:** *Unter Schnelligkeit versteht man die Fähigkeit zu maximaler Reaktion und Bewegungsgeschwindigkeit.*<sup>[3]</sup>

Unterteilt wird sie in Reaktionsschnelligkeit und Bewegungsschnelligkeit.

Um richtig abzuwehren muss der Abwehrspieler immer ein Schritt schneller sein als der Gegner. Dazu ist Antrittsschnelligkeit und Beschleunigungsschnelligkeit wichtig. Schnell in Fahrt kommt um dem Gegner den Ball weg zu nehmen. Ein kleines Stückchen höher zu springen, beim Kopfball, als der Gegner. All dies fällt unter den Begriff

Bewegungsschnelligkeit. Zur Reaktionsschnelligkeit hingegen zählen die Wahrnehmungs-, Entscheidungs-, und Handlungsschnelligkeit.<sup>[1]</sup> Also schon aus dem Spielverlauf heraus

sehen, wer sich Richtung Tor bewegt um sich für seine Spieler frei zu laufen und wie kann ich diesen decken. Beim Anblick des Gegners mit überlegen wo läuft der Gegner hin, wie kann ich ihm den Weg zu machen um mit wenig Kraft an den Ball zu kommen. Trainiert wird das in Trainingsspielen und in Wiederholungsmethoden, sodass Angriffe immer wieder ablaufen und die Abwehr versucht das Tor frei zu halten.

#### **e) Beweglichkeit**

**Definition:** *Beweglichkeit bedeutet Flexibilität oder Gelenkigkeit.*

Wie sehr man beweglich ist hängt von der Muskulatur, den Sehnen und der Bänder ab. Die Beweglichkeit wird auch beeinflusst durch die eigene Muskelkraft und die Gelenke.

Nach dem 12. Lebensjahr nimmt die Beweglichkeit des Menschen genetisch bedingt abnimmt. Deshalb ist es ratsam ein regelmäßiges Training durchzuführen um den Prozess auf zu halten. Es gibt Jahr für Jahr neue Erkenntnisse auf diesem Gebiet, deshalb gibt es kein optimales Training.



<sup>[2]</sup> Bild- Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/S.87

<sup>[3]</sup> Vgl.: Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/ S.90

<sup>[1]</sup> Vgl.: Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/S.90



Abb.: Streckung der Kniebeuge

Abb.: Dehnung der Wadenmuskulatur

Abb.: Dehnung der Kniestrecker<sup>[2]</sup>

## 6.2.2 Technik

Ist die wesentliche Voraussetzung für die Leitungsfähigkeit eines Spielers. Das Training sollte sich am Wettkampf orientieren und das erlernte Können ist dann sinnvoll, wenn es zielbewusst eingesetzt wird. Von Vorteil ist hier das angeborene Talent, aber auch mit viel Fleiß und Disziplin lassen sich Nachteile ausbessern.

Für den Abwehrspieler sind wichtig: a) Passen / Stoßen

b) Ballkontrolle (Ballannahme und Ballmitnahme)

c) Kopfball

a) Passen/ Stoßen

Um z.B. nach einem niedergeschlagenem Angriffsversuch der gegnerischen Mannschaft den Ball sicher und präzise zum eigenen Mitspieler zu spielen ist eine gute Stoßtechnik unumgänglich, da schlecht Pässe oder Flanken beim Gegner landen würden und diese daraus wieder ihren Vorteil ziehen würden.

Gerade für den Abwehrspieler ist ein präzises spielen wichtig um den Ball aus der Gefahrenzone Tor in die gegnerische Hälfte zu befördern. Dafür muss er den Innenseitstoß, den Innenspannstoß, den Außenspannstoß und den Vollspannstoß im Training üben und perfektionieren. Bei der Übung ist auf die korrekte Ausführung beider Füße zu achten.

Die Bewegungen in den einzelnen Stößen sind sehr ähnlichen, denn sie lassen sich alle in drei Bewegungsphasen unterteilen:

1. Auftaktphase: Einleitung des Stoßes durch die Gegenbewegung des Beines in die spätere Schussrichtung
2. Hauptphase: Hierbei wird das Spielbein, welches den Ball berührt und somit bewegt, schwingend in die Stoßrichtung geführt.
3. Ausklangphase: Dabei schwingt das Spielbein nach der Ballberührung nach um die hohe Stoßenergie abzufangen.<sup>[1]</sup>

### Innenseitstoß

---

<sup>[2]</sup> Bilder- Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/S.93

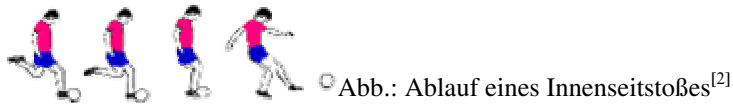
<sup>[1]</sup> Vgl.: Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/S.37

Um den Ball über unterschiedliche Distanzen sicher zu befördern. Besonders geeignet ist er für das Kurzpassspiel.

Technikbeschreibung:

Das **Spielbein** wird im Hüftgelenk nach außen gedreht, wobei Knie-, und Fußgelenk leicht gebeugt sind.

Das **Standbein** befindet sich nach dem Anlauf eine Fußbreite neben dem Ball um den Ball flach zu spielen. Fußspitzen zeigen in Spielrichtung und das Knie ist etwas gebeugt.



Das Fußgelenk ist fixiert, wodurch der Ball mit der Fußinnenseite gespielt werden kann. Das Spielbein wird in Spielrichtung aus geschwungen.

Trainiert werden kann der Stoß mit Partner in einem begrenzten Raum, wobei das Lauftempo, die Ballkontakte und die Passhärte variieren sollten. Oder man spielt sich im Dreieck den Ball mit der Innenseite zu und der Spieler in der Mitte muss versuchen an den Ball zu kommen.

### Innenspannstoß

Wird vom Abwehrspieler häufig verwendet um den Ball als Flanke nach vorne zu bringen.

### Außenspannstoß

Hiermit kann man Bälle in einer hohen Flugbahn spielen, die dann meist viele Effekte haben und für den Gegner schlecht einsehbar sind. Also eher was für den Sturm um den Torwart auszutricksen.

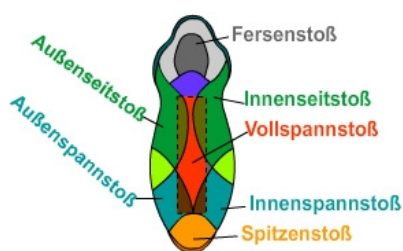


Abb.: Die Bereiche des Fußes, die bei den unterschiedlichen Stößen gebraucht werden<sup>[1]</sup>

### Vollspannstoß

Mit diesem Stoß lassen sich je nach Krafteinsatz nicht nur sehr weite sondern auch kurz prägnante Pässe spielen. Er kann hoch und flach gespielt werden und der Bewegungsablauf ist relativ einfach.

<sup>[2]</sup> Bild- <http://www.sportunterricht.de/fussball/technik.html>

<sup>[1]</sup> Bild- [http://www.kidsworld.de/.../fussballschuh\\_modell.jpg](http://www.kidsworld.de/.../fussballschuh_modell.jpg)



Abb.: Ablauf eines Vollspannstoßes<sup>[2]</sup>

Es gibt jedoch nicht viele, die diesen Stoß gut beherrschen, da die Trefffläche am Fußspann sehr gering ist.



Abb.: Trefffläche am Fuß<sup>[3]</sup>

### Ballkontrolle

Die Ballkontrolle ist heute nicht nur ein stoppen des Balls, sondern eher eine An-, und Mitnahme des Balles unter hohem Tempo und unter dem Druck des Gegners.

Für den Abwehrspieler ist es wichtig den Ball schnell unter Kontrolle zu bringen. Egal ob mit der Fußinnenseite, der Fußaußenseite, der Brust, dem Unterschenkel oder dem Oberschenkel. Jeder muss für sich in jeder Situation neu wissen wie er den herannahenden Ball annimmt um ihn schnell und sicher unter Kontrolle zu bringen um ihn dann wieder zum Mitspieler zu schießen.

### Kopfball

Gerade bei Flanken der gegnerischen Mannschaft in den Strafraum oder bei Ecken ist eine gute Kopfballabwehr der Abwehrspieler von Vorteil. Oder um einen gefährlich hohen Ball dem Torwart zurück zu Köpfen, denn dann darf er ihn in die Hand nehmen und kann einen weiten Abschlag nach vorne machen. Geübt werden kann die durch zuwerfen des Balles von einem Mitspieler oder es werden Flanken geübt und gleichzeitig die Kopfballabwehr trainiert in dem der ball aus dem Strafraum nach einer Ecke oder Flanke weggeköpft wird.



Abb.: Phasenstruktur des Kopfballs<sup>[1]</sup>

### **6.2.3 Taktik**

<sup>[2]</sup> Bild- <http://www.sportunterricht.de/fussball/technik.html>

<sup>[3]</sup> Bild- <http://www.sportunterricht.de/fussball/technik.html>

<sup>[1]</sup> Bild-<http://www.isb.bayern.de/isb/download.asp?DownloadFileID=867c4dcc9468ca4cfd634db5cfacd877>

Für die Abwehrposition, genauso wie für alle anderen Positionen ist die Taktik der Mannschaft für jedes Spiel erneut wichtig. Mit der richtigen Taktik kann man die gegnerische Mannschaft gar nicht erst in Fahrt kommen lassen. Es gibt für die Abwehrposition verschiedene Taktiken.

Zum einen die *Individualtaktik*. Das Spiel Mann gegen Mann bzw. Frau gegen Frau. Das heißt ein Abwehrspieler bekommt einen speziellen Angriffsspieler aus der gegnerischen Mannschaft zugeteilt und hat als Aufgabe ihn zudecken, keinen Ball durchzulassen und jede Angriffsaktionen frühzeitig zu beenden. Hierbei ist es wichtig, dass der Abwehrspieler eine hohe Kondition mitbringt um mit dem Stürmer Schritt zu halten und die Technik des Fußballs sicher beherrscht um jeden Ball sicher zur eigenen Mannschaft spielen zu können. Der Abwehrspieler sollte Spielsituationen sehr schnell und sicher erkennen und so die taktischen Kenntnisse sicher umzusetzen. Hierzu braucht jede Position andere Fähigkeiten, ein Abwehrspieler vor allem Stellungsspiel und Zweikampfverhalten.

Dann gibt es die *Gruppentaktik*. Dies sollten Taktiken sein, die jeder Spieler der Mannschaft beherrscht. z.B. eine gewisse Zuspielweise oder Zuspielformation, die im Training geübt wurde. Für die einzelnen Positionsbereiche gibt es unterschiedliche spezielle Taktiken. In die Abwehr gehören davon: Raum und/oder Manndeckung, Absichern des Strafraumes, das Übergeben und Übernehmen des Balles, das spielen auf Abseits und das Aufrücken während eines Konters.<sup>[1]</sup>

Oder die *Mannschaftstaktik*. Eine Taktik kann nur funktionieren, wenn sich die einzelnen Positionen verständigen. Im Abwehrverhalten tendieren die letzten Jahre eher zu einer ballorientierten Gegnerverteidigung. Darin wird davon ausgegangen, dass kein Abwehrspieler für einen speziellen Gegenspieler zuständig ist. Sondern für die Gegenspieler in seinem Deckungsraum. Der Gegenspieler wird von dem Spieler angegriffen, der ihm am nächsten ist. Die Abwehrspieler bewegen sich in Richtung Ball und sichern den Raum hinter ihnen weiterhin ab. Wird das Spiel jetzt auch noch auf die andere Seite verlagert, so wandert die Abwehr auf die entsprechende Seite.<sup>[2]</sup>

Um ein guter Abwehrspieler zu werden muss an den unterschiedlichsten Stellen trainiert werden. Doch wie man an Steffi Jones sieht kann man sogar von einer Stürmerin zur Abwehrspielerin umfunktioniert werden und in der neuen Position richtig aufblühen. Egal ob viel trainiert werden muss, oder nicht, wenn das Fußballspielen Spaß macht geht der Rest fast von alleine.

---

<sup>[1]</sup> Vgl.: Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/S.74

<sup>[2]</sup> Vgl.: Norbert Düwel: Frauenfußball, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG/S.77

## **7. Nachwort:**

Am Ende meiner Jahresarbeit kann ich sagen, dass ich mir ein sehr interessantes Thema ausgesucht habe. Dieses lässt sich nicht an einem Punkt fixieren, sondern ist sehr weit reichend und ich hätte noch viele andere Punkte dazu anreihen können. Ich hab mich gerade auf Steffi Jones beschränkt, weil ich es in der heutigen Gesellschaft nicht für normal erachte, als farbige so selbst bewusst aufzutreten, wie sie es tut. In meinen Augen spiegelt sie eine Vorbildfunktion wieder, die durch die Sportart Fußball versucht viele Menschen zu erreichen und sich für Toleranz und Integration einzusetzen, was gerade für die WM im eigenen Land sehr hilfreich war. Aber nicht nur politisch, sondern vor allem sportlich hat sie es mit viel Disziplin sogar bis in die Nationalmannschaft geschafft. Ich habe versucht heraus zu arbeiten, wie sie für ihre Position trainieren muss und was sie trainieren muss um es so weit geschafft zu haben.

Jedes Kapitel meiner Jahresarbeit fand ich auf's Neue spannend und interessant. Es war nicht immer einfach die vorliegenden theoretischen Materialien auf die Abwehrposition abzustimmen um so ein gezieltes Training dafür zu beschreiben. Im Laufe meiner Arbeit empfand ich einige meiner Punkte als sehr schwer zu erörtern. So zum Beispiel das Abwehrtraining. Ich spiele selbst Fußball und bei uns trainiert keine Position gesondert, sondern alle trainieren dasselbe, weil es in einer Mannschaft nur sehr selten Positionsspezialisten gibt. Doch mit viel Recherche und Biss hab ich es dann doch zu Papier gebracht. Eines ist mir klar geworden, wer Fußballspielen will muss viel seiner Freizeit für das Training opfern, welches fast immer verdammt hart ist und den

Trainierenden an seine Körperlichengrenzen bringt. Doch nur so kann man sich verbessern und immer mehr dazu lernen und sein eigenes Talent fördern.  
Wenn jetzt vor allem immer noch einige Männer sagen: „Was die da redet, Frauen gehören an den Herd und nicht auf den Fußballplatz“. Dann kann ich dazu nur sagen: „Die Emanzipation der Frau ist schon lange Geschichte, Männer wo lebt ihr nur??!“

## **8. Anhang:**

### 8.1. Quellenangaben

**Buch: Richtig Frauenfußball (Taschenbuch)**

von Norbert Düwel (Autor)

Verlag: Blv Buchverlag; Auflage: 1 (März 2005)

ISBN-10: 3405167892

ISBN-13: 978-3405167899



**Zeitschrift:**

Fußball Training Zeitschrift für Trainer; Sportler und Schiedsrichter (7/2000) Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des DFB- Lehrstabs

**Internet:**

[http://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte\\_des\\_Fu%C3%9Fballs](http://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_des_Fu%C3%9Fballs)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Steffi\\_Jones](http://de.wikipedia.org/wiki/Steffi_Jones)

[http:// www.fifa.com/de/history/history/0,1283,1,00.html](http://www.fifa.com/de/history/history/0,1283,1,00.html)

<http://www.fussballtrainer.de/dfb.html>

[http://www.szebrowski.de/wiegandt/assets/images/DFB\\_Logo.jpg](http://www.szebrowski.de/wiegandt/assets/images/DFB_Logo.jpg)

<http://www.marketing-blog.biz/blog/uploads/paule.JPG>

[http://www.wdr5.de/service/service\\_rat/455555.phtml](http://www.wdr5.de/service/service_rat/455555.phtml)

[http:// www.bpb.de](http://www.bpb.de)

<http://www.fansoccer.de/ffallgemein/veranstaltungsberichte/ullrichbonn/ullrichbonn250>

3.htm

[http://www.eintracht.de/media/promis/steffi\\_jones.jpg](http://www.eintracht.de/media/promis/steffi_jones.jpg)

[http://www.steffijones.de/s/front\\_content.php?idcat=36&idlang=1](http://www.steffijones.de/s/front_content.php?idcat=36&idlang=1)

<http://www.steffi-jones.de/s/images/balance.jpg>

<http://www.sportunterricht.de/fussball/technik.html>

[http://www.kidsweb.de/.../fussballschuh\\_modell.jpg](http://www.kidsweb.de/.../fussballschuh_modell.jpg)

<http://www.isb.bayern.de/isb/download.asp?DownloadFileID=867c4dcc9468ca4cfd634db5cfacd877>

**Erklärung :**

Ich versichere hiermit, dass ich diese Facharbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe und dass sämtliche Stellen, die benutzten Werke im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen worden sind, mit Quellenangaben kenntlich gemacht wurden. Diese Versicherung gilt auch für Zeichnungen, Skizzen und bildliche Darstellungen.

Heli, den

Unterschrift:.....