

Fussball: Sicherheitstipps für Grümpelturniere

Die bfu gibt Tipps für mehr Sicherheit beim Fussballspielen: Wie bereitet man sich auf Grümpelturniere vor, wie wird Fairplay gefördert und welche Ausrüstung braucht es, um das Verletzungsrisiko zu senken?



Fussball ist die populärste Sportart der Welt und eine der am häufigsten betriebenen in der Schweiz. Das dynamische Spiel erfordert neben technischen und taktischen Fähigkeiten auch Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

Wer im Verein spielt, absolviert ein regelmässiges Training unter kundiger Leitung und trägt die vorgeschriebene, durch Schiedsrichter kontrollierte Ausrüstung. Nicht so die unzähligen Gelegenheitsfussballerinnen und -fussballer, die an Grümpelturnieren mitspielen. Für sie ist das Unfallrisiko zwei- bis dreimal grösser als beim organisierten Spielbetrieb in den Fussballklubs.

Folgende Faktoren tragen zu erhöhtem Verletzungsrisiko bei:

- Schlechte Kondition und mangelnde Technik
- Übereifer oder Aggressivität

- Ungeeignete Ausrüstung

Wegen der kleinen Spielfelder ist der Spiel- und Bewegungsrhythmus hoch. Das bedeutet:

- Rasche Wechsel zwischen langsamen und sehr schnellen Bewegungen
- Viele Drehbewegungen wirken auf Fuss- und Kniegelenke
- Viele Ball- und Gegnerkontakte

Nehmen Sie an Grümpeltournieren nur teil, wenn Sie gesund, gut trainiert und leistungsfähig sind.

Fairplay

Fair spielen heisst, nach den Fussballregeln und mit gesundem Menschenverstand spielen. Dabei soll der Gegner als Mitspieler respektiert und seine Gesundheit geschützt werden.

Training

Eine Grümpeltourier-Mannschaft kann nicht erst am Spieltag zum Team werden. Das Zusammenspiel sollte vorgängig geübt werden. Die Trainingseinheiten werden am besten immer vom selben Verantwortlichen geplant und geleitet, wobei einige Punkte speziell zu beachten sind:

- Beginnen Sie jedes Training mit intensivem Aufwärmen und Dehnen, beenden Sie es mit Auslaufen und erneutem Dehnen.
- Üben Sie wettkampfnahen Situationen, die das Zusammenspiel fördern: Direktspiel, Freilaufen, Doppelpass.
- Trainieren Sie richtiges Fallen und Abrollen.

Spiel

- Wärmen Sie sich vor dem ersten Spiel während 15 Minuten intensiv auf:
 - gemeinsames Einlaufen, Gymnastik, Dehnen
 - Passen Stoppen, Spiel 4 gegen 2, Schiessen aufs Tor
- Spielen Sie fair. Als Faustregel gilt: Angriffe auf den Ball sind erlaubt, Angriffe auf die Beine sind verboten. Besonders gefährlich sind Attacken von hinten oder mit gestreckten Beinen.
- Spielen Sie jederzeit konzentriert; das ist besonders dann wichtig, wenn während des Turnierverlaufs die Müdigkeit zunimmt.
- Akzeptieren Sie Schiedsrichterentscheidungen ohne Widerrede – sie gelten als Tatsachenentscheidungen.

Pause zwischen den Spielen

- Verbringen Sie die Pause abseits des Spielfeldes – bei Wärme im Schatten, bei Regen im Trockenen.
- Wechseln Sie nasse, verschwitzte Leibchen gegen trockene, der Temperatur angepasste Kleidung aus.
- Essen Sie öfter eine Kleinigkeit, verzichten Sie auf eine fettige Hauptmahlzeit.
- Trinken Sie Tee, Mineralwasser oder isotonische Getränke, um den Flüssigkeitsverlust

(Schwitzen) zu kompensieren.

Verzichten Sie auf Alkohol, er schmälert das Leistungsvermögen und trägt zur Selbstüberschätzung bei.

- Wärmen Sie sich vor dem nächsten Spiel intensiv auf.

Verletzungen

Lassen Sie sich auch bei scheinbar kleinen Verletzungen im Samariterposten fachkundig behandeln. Spielen Sie auf keinen Fall mit Schmerzen weiter.

Ausrüstung

Die Schuhe spielen beim Grümpeltturnier eine wichtige Rolle. Stollenschuhe sind ungeeignet; sie greifen zu stark im Boden und können beim Abdrehen des Fusses Verletzungen verursachen. Turnschuhe sind wegen der Rutschgefahr auf dem Rasen auch nicht geeignet.

- Tragen Sie Nockenschuhe bei jedem Training und Spiel auf dem Rasen.
- Tragen Sie bei jedem Training und Spiel Schienbeinschoner mit integriertem Knöchel- und Achillessehnenenschutz.
- Tragen Sie als Torhüterin oder Torhüter eine lange Trainingsanzughose und Handschuhe.
- Wenn Sie eine Sehhilfe benötigen, spielen Sie mit Kontaktlinsen oder einer speziellen Sportbrille.
- Verzichten Sie auf das Tragen von Uhren, Kettchen, Ringen und Armbändern.

Mobile Tore

Im Training werden oft mobile, transportable Tore eingesetzt; sie bieten die Möglichkeit, je nach Bedarf Spiel- und Trainingsfelder von unterschiedlicher Grösse einzurichten. Die Hersteller sind verpflichtet, eine Verankerung mitzuliefern, die das Umkippen verhindert. Diese wirkt natürlich nur, wenn sie nach jedem Umstellen des Tores vorschriftsmässig gehandhabt wird. Zudem müssen mobile Tore gekennzeichnet sein, z.B. mit dem bfu-Kleber «Kippgefahr! ».

Stellen Sie bei jedem Training sicher, dass die mobilen Tore verankert und damit gegen Umkippen gesichert sind.

Die 6 Grümpeltturnier-Regeln

- Nur gesund, fit und leistungsfähig an Grümpeltturnieren teilnehmen.
- Im Training und Spiel immer Nockenschuhe und Schienbeinschoner tragen.
- Vor jedem Spiel den ganzen Körper intensiv aufwärmen.
- Vermeiden Sie Körperkontakt beim schnellen Passspiel.
- Fair spielen und die Gesundheit der Gegenspieler respektieren.
- An Turniertagen während den Pausen auf Alkohol verzichten.

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO