



PLATZ-CHECK VOR DEM ANPFIFF

Belag prüfen — Schuhe wählen — Spielweise anpassen

TSV 1893 LEIPZIG-WAHREN E.V. — FZS

STOLLEN-WAHL — Welcher Schuh auf welchem Platz?

Belag	Stollen-Typ	Beschreibung
 Rasen (trocken)	FG (Firm Ground)	11-13 Kunststoff-Nocken. Standard für festen Rasen. Nocken greifen, lösen sich aber beim Drehen.
 Rasen (nass/weich)	SG (Soft Ground)	6-8 lange Schraub-Stollen (Metall oder Kunststoff). Greifen TIEF in den weichen Boden. Pflicht bei Matsch.
 Kunstrasen	AG (Artificial Ground)	14-18+ kurze, runde Nocken. Verteilen das Gewicht auf VIELE Punkte → weniger Grip = sicherer fürs Knie.
 Asche / Hartplatz	AG / Multinocken	Viele kurze Nocken oder Multinocken-Sohle. KEINE Schraubstollen (rutschen auf hartem Boden).
 Gefroren	FG kurz / AG	Kurze Nocken, KEINE Schraub-Stollen (können nicht in den Boden). Vorsicht: Extrem rutschig!

⚠ **DIE GEFÄHRLICHSTE KOMBINATION:** FG-Schuhe (lange Nocken) auf Kunstrasen. Die Nocken greifen im Kunstbelag und lösen sich NICHT beim Drehen → dein Knie dreht, dein Fuß nicht → **62% aller Nicht-Kontakt-Knieverletzungen** auf Kunstrasen hängen mit falschen Schuhen zusammen.

✅ **FAUSTREGEL:** Lieber zu KURZE Nocken als zu LANGE. Kurze Nocken = weniger Grip, aber du kannst den Fuß im Notfall lösen. Zu lange Nocken = dein Fuß steckt fest, dein Knie bezahlt.

SPIELWEISE BEI REGEN — Was sich ändert

⚽ BALL

Ball rollt SCHNELLER + WEITER auf nassem Gras. Pässe mit WENIGER Kraft spielen. Ball wird schwerer (Wasser). Hohe Bälle sind schwerer zu kontrollieren.

🦶 GRIP

Boden wird WEICH → Grip sinkt → Richtungswechsel BREITER anlegen. Nicht auf engem Raum dribbeln. Sprint-Starts mit KÜRZEREN Schritten.

💚 DEFENSIV

Grätsche GEFÄHRLICHER — rutschst weiter als geplant → Foul/Karte. Stattdessen: Stehend verteidigen. 5 S's anwenden (Shut, Slow, Stand, Sideways, Safety).

🏠 TAKTIK

FLACHER spielen — keine hohen Bälle. KÜRZERE Pässe (Ball rollt weiter = Fehlpass-Risiko steigt). EINFACHER spielen — Risiko reduzieren, Gegner macht Fehler.

🌧 **REGEN-VORTEIL:** Wenn IHR flach + sicher spielt und der Gegner weiter hohe Bälle schlägt, habt ihr den Vorteil. Nasse Bälle sind schwer zu kontrollieren — wer weniger Kontrolle braucht (flache Pässe) gewinnt.

KUNSTRASEN VS. RASEN — Wie sich das Spiel ändert

	 Naturrasen	 Kunstrasen
Ball-Speed	Normal — natürliche Reibung bremst	SCHNELLER — gleichmäßige Fasern, weniger Widerstand
Ball-Sprung	Variabel — Unebenheiten möglich	Vorhersagbarer — gleichmäßige Oberfläche
Kurzpässe	Ø 167 pro Spiel	Ø 218 pro Spiel — Ball rollt besser
Grätsche	Ø 4.3 pro Spiel	Ø 2.1 pro Spiel — Reibung verbrennt Haut
Hitze	Kühlt sich selbst (Verdunstung)	+24°C heißer als Rasen bei Sonne!
Verletzung	Grip löst sich (Divot schützt Knie)	Grip löst sich NICHT — höhere Drehbelastung

✅ **AUF KUNSTRASEN:** Mehr Kurzpässe, weniger Grätsche, AG-Schuhe, bei Hitze mehr trinken, Ball mit WENIGER Kraft spielen.

⚠ **AUF KUNSTRASEN:** KEINE Grätsche (Verbrennungen!), KEINE FG/SG-Schuhe (Knie-Gefahr!), Richtungswechsel VORSICHTIGER (Fuß kann feststecken).

🚫 VERLETZUNGSRISIKO — Was dein Belag mit deinem Körper macht

Verletzung	Rasen	Kunstrasen	Warum?
Knöchel-Umknicken	NIEDRIGER	1.8x HÖHER	Fuß steckt im Kunstrasen fest
Kreuzband (ACL)	NIEDRIGER	HÖHER	Boden gibt nicht nach bei Drehung
Muskelzerrung	NORMAL	NIEDRIGER	Kunstrasen = gleichmäßiger, weniger Ausrutscher
Schürfwunden	NIEDRIG	HOCH	Plastikfasern = Schleifpapier bei Grätsche
Gelenkschmerzen	WENIGER	MEHR	Härterer Boden = mehr Stoßbelastung über 90 Min

⚠️ **WICHTIGSTE REGEL:** Die RICHTIGE Schuhwahl reduziert dein Verletzungsrisiko um bis zu 50%. Egal wie gut du spielst — mit falschen Schuhen auf falschem Boden ist dein Knie in Gefahr.

🧊 **NACH DEM SPIEL AUF KUNSTRASEN:** Deine Gelenke sind MEHR belastet als auf Rasen. Erwarte "schwere Beine" und längere Erholung. Cool-Down ist auf Kunstrasen noch WICHTIGER.

⚡ SCHNELL-CHECK (30 Sekunden auf dem Parkplatz)

1. Belag anschauen → Rasen / Kunstrasen / Asche?
2. Boden anfassen → Trocken / Feucht / Nass / Gefroren?
3. Richtige Schuhe? → SG bei Matsch, AG bei Kunstrasen, FG bei festem Rasen
4. Team briefen → "Heute nasser Rasen: flach spielen, keine Grätsche, kurze Pässe"
5. Warm-Up anpassen → Bei Kälte 2 Min länger, bei Nässe mehr Richtungswechsel üben