

Unfallglossar

Balltreffer im Gesicht

Es kann passieren, dass Du vom Ball getroffen wirst und Dich dabei im Gesicht verletzt (z.B. Gesichtsprellung).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst nicht schnell genug reagieren oder wirst vom Ball überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Verknüpfte Verletzungen

[Platzwunde am Kopf](#)

[Prellung im Gesicht](#)

Falscher Schritt

Es kann passieren, dass Du einen falschen Schritt machst, z.B. bei schnellen Richtungswechseln. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen verletzen (z.B. Bänderverletzung im Sprunggelenk).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen bei schnellen Schritten nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination!** Übungen für Beine und Füße eignen sich besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

Fehler bei der Ballkontrolle

Es kann passieren, dass Du den Ball nicht richtig kontrollieren kannst. Dabei kannst Du Dich an den Fingern verletzen (z.B. Fingerprellung).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen für die Ballkontrolle nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination!** Übungen zum Dribbeln sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Fingerprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderriss im Finger](#)

[Kapselriss im Finger](#)

[Fingerbruch](#)

Fehler beim Fangen

Es kann es passieren, dass Du beim Fangen den Ball nicht richtig zu fassen bekommst. Dabei kannst Du Dich an den Fingern verletzen (z.B. Fingerprellung).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen beim Ballfangen nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination!** Übungen zum Passen und Fangen sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!

Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Fingerprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderriss im Finger](#)

[Kapselriss im Finger](#)

[Fingerbruch](#)

Laufen mit Ball

Es kann passieren, dass Du stolperst oder stürzt, wenn Du mit dem Ball läufst. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Knieprellung) oder an den Händen (z.B. Handgelenksprellung) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen beim Laufen und für die Ballkontrolle nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination!** Übungen zum Dribbeln sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen:

[Handgelenksprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderriss im Handgelenk](#)

[Handgelenksbruch](#)

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

Laufen ohne Ball

Auch ohne Ball kannst Du beim Laufen stolpern oder stürzen. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Knieprellung) oder an den Händen (z.B. Handgelenksprellung) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Du kannst Deine Bewegungen beim Laufen nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination!** Übungen für Beine und Füße sind hier besonders gut.

Verknüpfte Verletzungen:

[Handgelenksprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderriss im Handgelenk](#)

[Handgelenksbruch](#)

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

Sturz bei einem Sprung

Es kann passieren, dass Du bei Sprüngen falsch aufkommst oder stürzt. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Bänderverletzung im Sprunggelenk) oder Händen (z.B. Handgelenksprellung) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen bei Absprung und Landung nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination!** Übungen zu Würfeln und Korblegern sind hier besonders gut. Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Handgelenksprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderriss im Handgelenk](#)

[Handgelenksbruch](#)

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

[Platzwunde am Kopf](#)

[Prellung im Gesicht](#)

Zusammenstoß mit Spieler*innen

Es kann passieren, dass Du mit anderen Spieler*innen zusammen stößt. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Knieprellung) oder am Kopf (z.B. Platzwunde) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du wirst von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Verknüpfte Verletzungen

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

[Platzwunde am Kopf](#)

Prellung im Gesicht