

STEPHAN KERBER  
FABIAN SEEGER

# KREIS FUßBALL



100 TRAININGSFORMEN ZUR VERBESSERUNG  
DER SPIELKOMPETENZ

Kreisfußball

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

STEPHAN KERBER | FABIAN SEEGER

# KREIS FUßBALL

100 TRAININGSFORMEN ZUR  
VERBESSERUNG DER SPIELKOMPETENZ

### **Kreisfußball**


Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1266-3

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

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

# INHALT

VORWORT .....	10
<b>1 EINFÜHRUNG .....</b>	<b>12</b>
1.1 Einleitung .....	12
1.2 Spielkonzept .....	16
1.3 Spielprinzipien .....	25
1.4 Spielelemente .....	28
1.5 Spielerverhalten .....	32
1.6 Trainerverhalten .....	33
1.7 Instruktionen .....	34
1.7.1 Allgemeine Instruktionen .....	35
1.7.2 Technische Instruktionen .....	36
1.7.3 Taktische Instruktionen .....	37
1.7.4 Motorische Instruktionen .....	39
1.8 Lesbarkeit .....	40
1.9 Namensgebung .....	40
1.10 Praxishilfe .....	41
1.11 Legende .....	55
<b>2 HINFÜHRUNG .....</b>	<b>56</b>
2.1 Laufspiele mit Fokus auf Motorik und Laufbild .....	57
2.1.1 Bogenschütze – Kreislauf 1 (Bogenlauf) .....	57
2.1.2 Chronograf – Kreislauf 2 (Tempolauf) .....	58
2.1.3 Kompass – Kreislauf 3 (Tempolauf) .....	59
2.1.4 Eisbrecher – Laufduell 1 (Tempolauf) .....	60
2.1.5 Äquatortaufe – Laufduell 2 (Tempodribbling) .....	61
2.2 Fangspiele mit Fokus auf Agilität und Gewandtheit .....	62
2.2.1 Erdkern – Fangspiel 1 (Handball) .....	62
2.2.2 Geozentrum – Fangspiel 2 (Dribbling) .....	63
2.2.3 Ringplanet – Fangspiel 3 (Dribbling) .....	64
2.2.4 Nukleus – Fangspiel 4 (Dribbling) .....	65
2.2.5 Umlaufbahn – Fangspiel 5 (Hindernis) .....	66
2.3 Technikformen mit Fokus auf Ballhandling, Koordination und Beidfüßigkeit .....	67
2.3.1 Asteroid – Staffelwettbewerb 1 (Passspiel) .....	67
2.3.2 Meteor – Staffelwettbewerb 2 (Ballmitnahme) .....	68
2.3.3 Riesenrad – freies Passen 1 (Farbtore) .....	69

2.3.4	Ringplatz – freies Passen 2 (Farbtore)	70
2.3.5	Feuerring – freies Passen 3 (Kommandos)	71
2.3.6	Ringparabel – Technikkreis 1 (Ballkontrolle)	72
2.3.7	Rennräder – Technikkreis 2 (Kombinationen)	73
2.3.8	Milchstraße – Technikkreis 3 (Torhüter)	74
2.3.9	Kosmos – Technikkreis 2.0 (Fußarbeit)	75
2.3.10	Dimension – Technikkreis 2.1 (Stellungsspiel)	76
2.3.11	Ekliptik – Technikkreis 2.2 (Freilaufverhalten)	77
2.3.12	Roulette – Technikkreis 2.3 (Laufverhalten)	78
2.3.13	Gravitation – Hallenkreis 1 (Ballkontrolle)	79
2.3.14	Hyperion – Hallenkreis 2 (Ballbehandlung)	80
2.4	Kleine Wettspiele mit Fokus auf individualtaktischem Spielverhalten	81
2.4.1	Explosion – Chaos 1 gegen 1	81
2.4.2	Einbahnstraße – frontales 1 gegen 1	82
2.4.3	Überholspur – seitliches 1 gegen 1 I	83
2.4.4	Nadelöhr – seitliches 1 gegen 1 II	84
2.4.5	Hemisphäre – komplexes 1 gegen 1	85
2.4.6	Adlerauge – variables 1 gegen 1	86
2.4.7	Rotunde – Technikstart 1 gegen 1	87
2.4.8	Oktogon – doppeltes 1 gegen 1	88
2.5	Große Wettspiele mit Fokus auf gruppentaktischem Spielverhalten	89
2.5.1	Universum – 2 gegen 2 – Technikstart	89
2.5.2	Helikopter – 4 gegen 2 – Überzahlspiel	90
2.5.3	Ventilator – 3 gegen 3 – Laufstart	91
2.5.4	Erdrotation – 4 gegen 1 – Zentrumspiel	92
2.5.5	Sonnenstrahl – 4 gegen 2 – Zentrumspiel	93
2.5.6	Sektorenkopplung – 5 gegen 3 – Zentrumspiel	94
2.5.7	Sammelsurium – 4 gegen 4 – variables Zentrumspiel	95
2.5.8	Mosaik – 4 gegen 4 – komplexes Zentrumspiel	96
3	HAUPTTEIL	98
3.1	Lesehilfe zum Verständnis der zentralen Kreisspielformen	98
3.2	Zentrale Kreisspielformen mit Fokus auf Spielfähigkeit und Handlungsschnelligkeit	100
3.2.1	Spiegelbild	100
3.2.2	Fadenkreuz	102
3.2.3	Diskus	104
3.2.4	Halbmond	106
3.2.5	Panorama	108

3.2.6	Wirbelsturm .....	110
3.2.7	Propeller .....	112
3.2.8	Sonnenrad .....	114
3.2.9	Pentagon .....	116
3.2.10	Pentagramm .....	118
3.2.11	Zielscheibe .....	120
3.2.12	Dartsscheibe .....	122
3.2.13	Galaxie .....	124
3.2.14	Virus.....	126
3.2.15	Glücksrad .....	128
3.2.16	Tafelrunde .....	130
3.2.17	Irrgarten .....	132
3.2.18	Drehscheibe .....	134
3.2.19	Labyrinth.....	136
3.2.20	Zellkern .....	138
3.2.21	Karussell .....	140
3.2.22	Molekül .....	142
3.2.23	Seifenblase .....	144
3.2.24	Umlaufbahn .....	146
3.2.25	Seerose .....	148
3.2.26	Kleeblatt .....	150
3.2.27	Festung .....	152
3.2.28	Kolosseum .....	154
3.2.29	Kreisverkehr .....	156
3.2.30	Schachbrett .....	158
3.2.31	Planetarium .....	160
3.2.32	Pulsarion .....	162
3.2.33	Stonehenge .....	164
3.2.34	Pyramidion .....	166
3.2.35	Lotusblume .....	168
3.2.36	Atlas .....	170
3.2.37	Revolver .....	172
3.2.38	Tornado .....	174
3.2.39	Fahrstuhl .....	176
3.2.40	Quattro .....	178
3.2.41	Bullauge .....	180
3.2.42	Triangel .....	182
3.2.43	Diamant .....	184
3.2.44	Pantheon .....	186



3.2.45	Triade	188
3.2.46	Hexagon	190
3.2.47	Perspektive	192
3.2.48	Himmelscheibe	194
3.2.49	Sonnenuhr	196
3.2.50	Rhombus	198
4	FORTFÜHRUNG	200
4.1	Konzeptionelle Fortsetzung	200
4.1.1	Würfelfünf – Gewöhnung (Technikformen)	202
4.1.2	Heimathafen – Vorbereitung (Handballspiel)	203
4.1.3	Ying und Yang – Anschlusshandlung (Torschuss)	204
4.1.4	Kornkreise – Spielfortsetzung (Handlungsalternativen)	205
4.1.5	Mandarine – Spielfortsetzung (Zielrichtung)	206
4.1.6	Cheeseburger – Handlungsraum (Mehrdimensionalität)	207
4.1.7	Hamburger – Handlungsraum (Komplexität)	208
4.1.8	Sternbilder – Asymmetrie (Spielfähigkeit)	209
4.1.9	Schmetterling – Asymmetrie (Spielverständnis)	210
4.1.10	Pac Man® – Formgebung (Kreativität)	211
5	AUSBLICK	212
	ANHANG	214
	Literatur	214
	Bildnachweis	214



# VORWORT



*Markus Hirte*

Die Anforderungen des modernen Fußballs an die Spielerinnen und Spieler sind in den letzten Jahrzehnten immer weiter gewachsen und auch in den nächsten Jahren wird diese Entwicklung weitergehen. Das Spieltempo wird noch höher, die Aktionen werden noch schneller werden. Neben den körperlichen und technischen Voraussetzungen, um dies zu bewältigen, werden vor allem kognitive Fähigkeiten dazu beitragen, diese Entwicklung zu ermöglichen. Wahrnehmen, analysieren, entscheiden und handeln: Schnelle und situationsadäquate Entscheidungen, die die individuellen technischen und konditionellen Bedingungen berücksichtigen, sind die Voraussetzung für optimale Lösungen in komplexen Spielsituationen.

Spielräume und Handlungsräume zu erkennen und diese im Sinne der Spielidee zu nutzen, ist der methodische Ansatz, um Spielhandlungen schneller und effektiver zu gestalten. Das Buch vermittelt diesen Ansatz durch zahlreiche Spielformen und berücksichtigt auch die Entwicklung der technischen Voraussetzungen durch hinführende Technikformen. Die notwendigen kreativen Lösungen für das Anspielen, Bespielen und Durchspielen von immer neuen Räumen erzeugen Spielfreude und Spielwitz und sorgen damit auch für Bewegungsvielfalt und Bewegungsintensität.

Etwas Neues, für die Spielerinnen und Spieler Motivierendes zu entwickeln, das die Förderung der Spielkompetenz als wesentlichen Ansatz der Weiterentwicklung des Fußballs beinhaltet, war die Motivation der Autoren. Inzwischen arbeiten sie über viele Jahre mit diesem Konzept und haben sehr positive Erfahrungen damit gemacht, die Spielerinnen und Spieler mit immer neuen Spielideen mit und in verschiedensten Räumen zu konfrontieren und so ihre Auffassungsgabe und somit die Entscheidungs- und Handlungsschnelligkeit zu verbessern.

Ich wünsche ihnen viel Spaß und Neugier beim Lesen des Buchs, das ihnen viele Anregungen für die Trainingspraxis bieten wird.

**Markus Hirte**

Sportlicher Leiter

Talentförderung

Deutscher Fußball-Bund e.V.



# 1 EINFÜHRUNG

## 1.1 EINLEITUNG

Im Zentrum dieses Buchs stehen Spielformen in kreisrunden Spielfeldern. Die übergeordnete Zielsetzung besteht in der Akzentuierung sämtlicher Anteile des modernen Fußballspiels durch variables Bespielen von Formen, Räumen, Feldzonen und Zielfeldern in Verbindung mit besonderen Spiel- und Provokationsregeln. Während der Entwicklung und Konzipierung dieser Kreisspielformen wurden zahlreiche Varianten entwickelt. Mit einem sensibilisierten Blick für kreisrunde Formen dienten die unterschiedlichsten Themenfelder als Inspirationsquelle. Überall genauer hingesehen, lassen sich die verschiedensten Kreisformen, runde Muster oder gebogene Flächen entdecken. Auch rund um das Fußballspiel lassen sich mit dem runden Spielball, dem Mittelkreis oder dem Elfmeterpunkt Kreisformationen finden.

STERNENBILDER  
PLANETENBAHNEN SPORT BRUMMKREISEL  
KIRCHENFENSTER ARCHITEKTUR NATUR  
DREHSCHLEIBE QUADRATUR DES KREISES  
ASTRONOMIE MITTELPUNKT SYMBOLOGIE  
BOWLINGKUGEL GEOMETRIE BLUME DES LEBENS  
GESCHICHTE SEIFENBLASE

In diesen Kreisen steckt Fortbewegung, Dynamik, Halt, Stabilität und Kraft. Ausgehend von diesen Potenzialen, wurde die Form des Kreises wie selbstverständlich als Spielfläche und Spielrahmen für die Verbesserung der Spielkompetenz eingesetzt. Etwas, was rund ist, kann indirekt über die Form auch auf die Spielstruktur der Nachwuchsspieler einwirken. Dieser Einstiegsgedanke verfestigte sich im Arbeitsprozess durch die gemachten Erfahrungen in der Praxis und lässt Spieler an besonderen Spielen teilhaben.

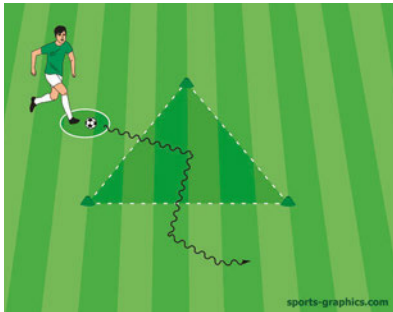


Abb. 1: Dribbling

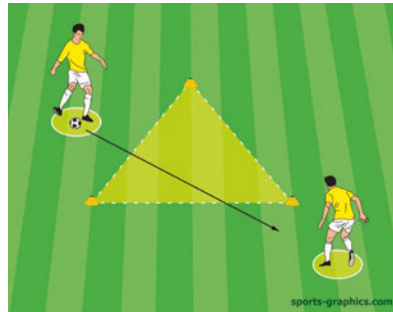


Abb. 2: Passspiel

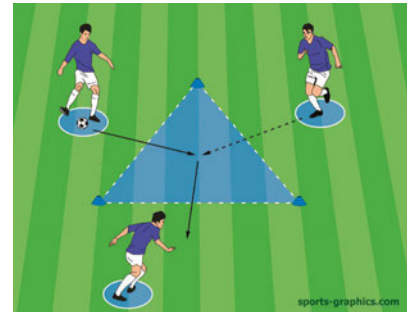


Abb. 3: Spiel über den Dritten

Rückblickend reifte vor etwa fünf Jahren zunächst der Gedanke, Dreiecke zu bespielen. Mit dem richtungsverändernden und fintenreichen Dribbling durch ein Dreieck (vgl. Abb. 1), mit einem diagonalen Pass über zwei Linien eines Dreiecks zu einem Mitspieler (vgl. Abb. 2) oder mit einem getimten Anspiel in ein Dreieck auf einen Mitspieler und der anschließenden Mitnahme oder dem anschließenden Pass über eine andere Seite des Dreiecks (vgl. Abb. 3) konnten Spielziele erreicht und Punktwertungen für das eigene Team realisiert werden. Durch die Anordnung mehrerer Dreiecke in einem Spielfeld wurden je nach Schwerpunkt sehr komplexe Spielformen mit unterschiedlichsten Aufgaben entwickelt. Vieles wurde miteinander verknüpft, was im Fußball eine Rolle spielte und noch heute Trend ist. Es kamen Quadrate hinzu und schließlich folgten die Kreise.

Die Überlegungen zu den geometrischen Formen zielen auf die Kreation von ständig wechselnden Spielsituationen ab, die bei den Spielern Spielwitz und Laufbereitschaft hervorrufen und dem herkömmlichen Training beizumengen sind. Die Umsetzung zahlreicher Trainingseinheiten mit diesen Formen in den Altersbereichen zwischen E-Jugend und A-Jugend bestätigt die Wirksamkeit. Die freigesetzte Motivation der Spieler, die Freude in den Gesichtern, etwas Neues ausprobieren zu können und das absolut unnötige Einfordern von Bewegung und Laufbereitschaft sind dabei deutliche Bilder. Es scheint, als würden diese Spielformen exakt auf das passen, was der talentierte Fußballer für sich und sein Spielglück benötigt und sucht.

In Bezug zum Spielziel vernetzen sich die Spieler, verknüpfen sich durch Passspiel, zeigen tolle Kombinationen und sammeln dadurch gemeinsam Punkte. Dafür sind die Spieler immer bereit, sich einzusetzen, schalten ohne Murren um und setzen permanent nach, weil ansonsten keine Chance zum Sieg der Spielform besteht. In den Kreisspielformen entwickelt sich ein laufender Lernprozess bei gleichzeitig stattfindender Intensität und Handlungsdichte.

Das Besondere dieser Spielformen besteht darin, dass stets alternative Handlungsoptionen abgewogen werden und neue Lösungen zu finden sind. Damit wirken die Kreisspielformen gegen Monotonie und Spannungsverlust. Zudem zählt das ständige Lernen im variablen Spielkontext und die laufende Wahrnehmung veränderter Spielsituationen zu den primären Zielsetzungen. Dabei werden vorrangig spieloffene Trainingsformen fokussiert, die in erster Linie originelle Lösungen der Spieler anregen und weniger dominant ein feststehendes Bewegungs- oder Handlungsbild ansteuern.

Die eingesetzten Formen der Dreiecke, Quadrate und Kreise bieten den Spielern innerhalb des gesamten Spielraums herausfordernde Spielziele. Indem diese Formationen und Anordnungen nur zu überpassen und zu überspielen sind, dienen sie indirekt auch als Hindernisse oder Gegenspieler. So simulieren sie eine gegnerische Formation und erlauben den Transfer zum großen Spiel. Zur Gewöhnung an die runden Formationen und entsprechende Spielfelder in Kreisform können, wie skizziert, Dreiecke (vgl. Abb. 4) oder Quadrate (vgl. Abb. 5) eingesetzt werden und weiterführend dann Kombinationen bemüht werden (vgl. Abb. 6).

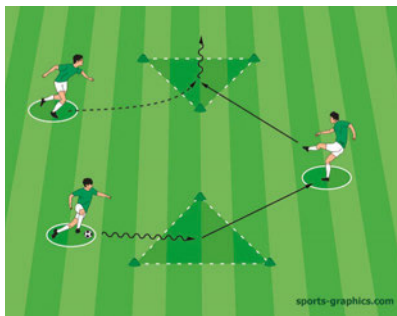


Abb. 4: Dreiecke

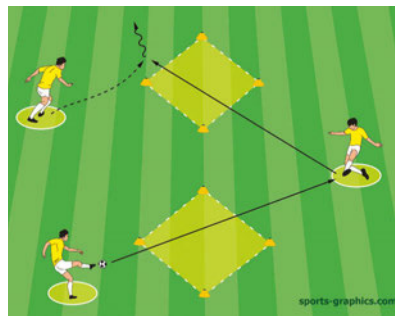


Abb. 5: Quadrate

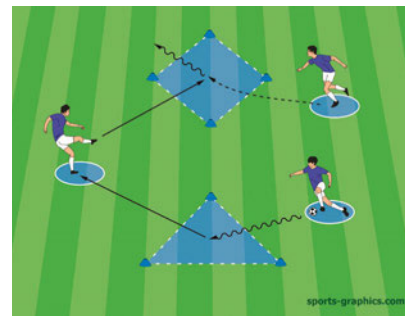


Abb. 6: Kombinationen

Das facettenreiche Training in Spielformen mit den skizzierten Formen, Feldern und Zonen versucht, die Spielerqualität auf den unterschiedlichsten Ebenen zu steigern und den Spielern das Spielen des Spiels wegen zu ermöglichen. Das Bespielen der Formationen generiert unter anderem nötigen Präzisionsdruck, einzusetzende Passschärfe und das Einnehmen von bestimmten Distanzen zueinander. An die unterschiedlichen Passrichtungen sind immer wieder veränderte Spielsituationen geknüpft. Auch mit Blick auf den Einsatz beider Füße bieten sich Erfahrungsräume und zahlreiche Lernchancen für jeden einzelnen Spieler.

Während des Dribblings sollen die ballbesitzenden Spieler trotz Gegnerdruck in einer Vorwärtshaltung bleiben, weiterhin zielorientiert agieren und rückwärts orientiertes Spiel samt Tempoverlust vermeiden. Das Spiel mit den unterschiedlichen Formen setzt Agilität voraus, erzeugt Anstrengungsbereitschaft und generiert Spielwitz, Kreativität und Freude am Spiel.

Neben dem Einfluss auf das taktische Spielverhalten lässt das Training mit den Kreisspielformen auch Freiraum für Verbesserungen bestimmter Techniken. Im Rahmen des Techniktrainings entfernen sich die Kreisspielformen von separierten, isolierten und eindimensionalen Inhalten hin zu einer umfassenden Schulung während laufender Spielsituationen. Darüber hinaus kann neben den technisch-taktischen Komponenten auch Einfluss auf eine generelle Wettkampfhaltung und Spieleinstellung einzelner Spieler oder kompletter Teams genommen werden. Diese Komponenten sind als lohnende Entwicklungsziele in die verschiedenen Kreisspielformen implementiert.

Optimalerweise werden die technisch-taktischen Fähigkeiten in der Spielsituation mit Coachinghilfen und Kommandos verknüpft. Viele Coaches wünschen sich, dass die Spieler miteinander kommunizieren, rufen, schreien und aus sich herausgehen. Die Trainings- und Spielpraxis zeichnet oft ein anderes Bild. In den Kreisspielformen entwickelt sich eine Atmosphäre, in der es geradezu automatisch erfolgt, dass sich die Spieler im Interesse des Spielziels gegenseitig coachen und verbale Hilfestellungen anbieten. Nicht nur in diesem Kontext ist für die Umsetzung der Kreisspielformen reflektierendes Coachingverhalten gefragt.

Die Spielformen samt Steuerung über Spielregeln bieten zwar auf der einen Seite auch Chancen, technisch-taktische Fehlleistungen zu coachen, andererseits ist dies hierbei jedoch nur in einem sehr geringen Maß nötig, da die Schnelligkeit der nächsten Handlung bereits die vollständige Aufmerksamkeit benötigt. Somit ist die situative Begleitung dieser Formen durch den Coach auf zielstrebiges Handeln ausgerichtet und weniger auf die Fokussierung von Fehlern. Die Spielformen vermitteln demnach Spielerfahrungen in der Selbsterkenntnis und benötigen von daher mehr die souveräne Haltung des Coachs. Das Befolgen der Spielregeln zum Erreichen des Teamziels ist der unmissverständliche Auftrag für Coach und Team.

Die Erkenntnis, dass viele Trainingsformen in einem rechteckigen Rahmen stattfinden und dadurch auch ganz bestimmtes Verhalten ansteuern, befeuerte den Entwicklungsmotor für die variable und innovative Konzeption der Kreisspielformen. Genau genommen kam ein Gefühl auf, dass die überstrapazierte Vertikalspielidee zu einer eindimensionalen Verhaltensweise bei den Spielern führt, da sie überdominant zum Einsatz kam und mit Konsequenzen wie der Langeweile oder des funktionierenden Abtrainierens behaftet ist. Training ohne Leidenschaft, Emotionalität und Begeisterung ist unsinniges Zeitvergeuden.

Die Kreisspielformen versuchen, durch ein motivierendes Spielkonzept mit attraktiven Provokationsregeln und Punktwertungen spielnahe Handlungen auszulösen und die einzelnen Spieler innerhalb komplexer Spielsituationen differenziert zu trainieren und ganzheitlich zu verbessern. Diese Trainingsformen orientieren sich an Ressourcen und Potenzialen und verlassen damit den Bereich der vorgegebenen Muster und Schemata. Die mögliche Überforderung oder Ohnmacht in komplexen Spielsituationen weicht einer mutigen Lösungsfindung durch optimierte Handlungsschnelligkeit.



## 1.2 SPIELKONZEPT

### » **Das Kreisgewand bietet einen komplexen Spiel- und Handlungsrahmen**

Die Grundidee der gewählten Spielformen in dem kreisförmigen Gewand zielt auf die Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten ab, die vornehmlich über den komplex gewählten Spielrahmen erzielt werden sollen. Dabei gilt es, die neu gesteckten Kreisräume zunächst optisch zu erfassen, sich darin schnellstens zu orientieren, den unterschiedlichen Spielrichtungen zügig folgen zu können und das Ganze mit beiden Füßen technisch und taktisch effizient zu bespielen.

Dieser Rahmen bietet Chancen und Möglichkeiten, Formen und Räume zu erkennen und provoziert die Spieler zur genauen Beobachtung des Spielfeldes. Alle Formen sind so entwickelt, dass entweder eine finale Anschlusshandlung mittels eines Passes oder eines Torschusses am Ende der Spielszene das Ziel darstellt. Die zentralen Kreispielformen sind demnach jederzeit um Mini-, Klein- oder Großtore zu ergänzen. So wird neben den spielsituativen Verhaltensweisen auch immer der Torabschluss akzentuiert und verbessert. Entsprechend wird die Torabschlussqualität gemeinsam mit der 1-gegen-1-Dribbelfähigkeit als die am häufigsten benötigte Fertigkeit im Rahmen der Kreisspielformen berücksichtigt.

### » **Die Spielregeln provozieren das gewünschte Spielerverhalten**

Das Regelwerk und die Spielregeln in den Kreisspielformen ermöglichen es, ganz gezielt Trends des großen Spiels einzubringen und bestimmte Spielhandlungen zu provozieren. Die Spielregeln haben in der Steuerung der Kreispielformen neben dem hohen Aufforderungscharakter an die Spieler noch den Effekt, dass sich das Coaching stark reduziert und durch kurze Instruktionen gekennzeichnet ist. Mithilfe der Spielregeln werden Ziele verbunden oder Spielaufträge so vergeben, dass entweder zunächst Spielaktionen außerhalb des Kreises gelingen müssen, ehe Folgeregeln den Punkt im Inneren des Kreises ermöglichen oder der Auftakt durch Spielhandlungen im Inneren entsteht, ehe der Fokus nach außen auf Tore oder Mitspieler gelenkt wird.

Über das Regelwerk kann auch auf die Technik des Passens oder des Dribblings eingewirkt werden. Sobald zwei Pässe im Kreisinneren gespielt wurden, kann ein Spieler den Ball im Dribbling aus dem Kreis heraustragen. Dabei mag die Erweiterung bestehen, dass der ballbesitzende Spieler drei Ballkontakte am Ball bleiben muss und sich für den Gegner die Chance zum Nachsetzen bietet oder der Auftrag eines variablen Dribblings unter Gegnerdruck entsteht.

Wo herkömmliche Spielformen oft Ballhalterregeln bemühen, in denen es um mehr Kontaktanzahlen oder Passaktionen geht, werden in den Kreisspielformen bewusst wenig Pässe und Aktionen zur Erreichung einzelner Spielziele aufgerufen. Darüber besteht die schnelle Chance für das ballbesitzende Team auf das Erreichen von Teilzielen.

Über diesen Weg wird eine Intensitätssteigerung erzielt. So wird das Verhalten der ballbesitzenden und gegnerischen Spieler in den Bereichen der Handlungs- und Bewegungsschnelligkeit auf ein hohes Level geführt. Zugleich entspricht das dem heutigen Spieltrend der schnellen Ausnutzung des nicht perfekt formierten Gegners für das Spiel in das Angriffsdrittel. Weitergehend besteht darüber keine Chance für die Spieler, sich die Passivität mit teils überflüssigen Pässen zuzuschieben. In den Kreisspielformen ist jeder Spieler gefordert, sich einzubringen.

Die Aufstellung der Spielregeln bietet großen Raum und viel Potenzial im Rahmen der Ausgestaltung, Variation und Kopplung einzelner Spielziele. Dieser potenziell endlose Rahmen trägt zum Wachsen der Kreisspielformen bei. Über diesen Weg werden einfache Spiele komplexer und von den Spielern extrem positiv aufgenommen bis hin zu dem Punkt, dass die Spieler auf neue Erweiterungen und Spielvarianten des Coachs lauern.

Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, die Spielregeln so umzusetzen, dass bewusst kurze oder weitere Pässe gespielt werden, dass auch Rhythmuswechsel entstehen können oder ein Gegner gelockt wird. Spielregeln ersetzen auch teilweise langatmige Spielerklärungen. Die Spieler wollen Spiele spielen, die immer wieder neu aufgefrischt und gewinnbringend ergänzt werden.

### » **Die Spielzeit reguliert Intensität, Dichte und Qualität**

Neben den Spielregeln ist in dem Spielkonzept der Kreisspielformen auch die Spielzeit ein wichtiger, zu berücksichtigender Faktor. Die meisten Kreisspielformen eignen sich optimal für ein Zahlenverhältnis von 3 gegen 3, 3 gegen 3 plus 1, 4 gegen 4 oder 4 gegen 4 plus 1 und sollten mit einer Form gespielt werden, die Intervalle von 3 x 3 Minuten als Spielzeit aufrufen.

Analog zum großen Spiel samt Spielunterbrechungen und in Bezug auf die kognitive Beanspruchung mit entsprechender Intensität sind kurze Spielphasen mit kurzen Pausen ratsam. Die kurze Pause bietet dann dem Coach eine optimale Möglichkeit zur Besprechung einer Spielszene. Außerdem besteht die Möglichkeit, Spielsituationen in Zeitlupe ablaufen zu lassen oder auf ein noch nicht gespieltes Spielelement aufmerksam zu machen.

Die Spielzeit der Kreisspielformen lässt sich auch über die Ballanzahl steuern. Die gegeneinander agierenden Teams können abwechselnd fünf Spielbälle zum Erreichen von Punktwertungen erhalten. Sobald das Ballrecht wechselt, bietet sich die Möglichkeit der Pausengestaltung. Der Coach hat neben dem Blick auf die Stoppuhr klar darauf zu achten, wie intensiv die Spielsituationen sind und mit welcher Handlungsdichte und Handlungsqualität sie verlaufen. Auch hier kann die Spielzeit dann verkürzt oder bewusst verlängert werden.

Aus der gemachten Erfahrung im Einsatz der Kreisspielformen, zeigt sich, dass in den Belastungszeiten je nach Alter und Spielniveau eine gute Steuerung erfolgen muss, damit die kurzweiligen und sehr intensiven Belastungsmomente den Übertrag in das Spiel abbilden. Die hochintensiven Phasen mit nur kurzen Pausen in den Spielsituationen werden im zunehmend vom Sprint dominierten Fußballspiel zu einem wichtigen Thema in Bezug auf die Wettbewerbsfähigkeit von einzelnen Spielern und kompletten Mannschaften. Über die Größe und Gestaltung der Spielräume und die dazu stimmig gewählten Zahlenverhältnisse der Teams kann ein positiver Ausbildungseffekt erzielt werden, indem die Momente und Chancen für Abschaltverhalten und Konzentrationsverlust minimiert werden.

### » **Die Kreisformen beeinflussen Motorik, Bewegung und Laufverhalten**

Durch die kreisförmigen Spielräume und Feldelemente ergeben sich Spielsituationen, die über die entsprechenden Spielhandlungen auch auf Bewegung und Motorik einwirken. Die Art und Weise des Anlaufens, Belaufens, Durchlaufens und Überlaufens von Linien, Zonen und Räumen akzentuiert Agilität und damit vor allem auch unterschiedliche Drehbewegungen mit und ohne Ball. So wird speziell die Beweglichkeit zur Seite trainiert und es werden

schnelle Drehbewegungen diagonal nach hinten angesprochen, die gerade dann von Vorteil sind, wenn in den Situationen gegen den Ball verschärfte Verschiebetätigkeit einsetzt.

Mit der Verwendung der Kreise als Spielräume ergeben sich sowohl in Übungssequenzen, technikorientierten Wettbewerben als auch in den Spielen selbst viele Situationen, in denen die Rundungen der Kreise in einem speziell bogenförmigen Stil belaufen werden. Dies ist ein wesentlicher Vorzug vor herkömmlich rechteckigen oder auch quadratischen Spielräumen, da die Bogenläufe im heutigen Topfußball zum Einlaufen gegen Ketten und zum Anlaufen in den Rücken des Gegners Anwendung finden. Es ist zudem eine motorische Variation zu dem eher an der Linie orientierten und geradlinigen Laufverhalten, welches in den rechteckigen und quadratischen Spielräumen zu beobachten ist. Diese Läufe sind zudem vom Gegner leichter zu lesen, zu antizipieren und stellen demnach keine besonders hohen Anforderungen dar. Das bogenförmige Laufverhalten kann am Flügel wie auch im Zentrum wirksam eingesetzt werden.

### » Die Spielziele identifizieren das Zentrum als spielentscheidenden Handlungsraum

Die Kreisspielformen lassen sich in der Form bespielen, dass die Kreislinie direkt als Außenlinie genutzt wird. In dieser Form wird das Einwirken auf Freilaufbewegungen direkt im Bogen entlang der Kreislinie ermöglicht. Außerdem wird durch die Begrenzung des Handlungsraums ein Fokus auf Spielregeln gelegt, die zunächst eine Lösung von Spielaufgaben im Kreisinneren benötigen. Das Aussteigen aus dem Kreiszentrum über die Außenlinie nach einer vorgegebenen Passanzahl kann im Anschluss auf Mini-, Klein- oder Großtore fortgesetzt werden.

Im dann einsetzenden Spiel ohne herkömmliche Außenlinie kann sich das Spielgeschehen bei dem Versuch, auf Tore zu spielen, auch weit vom Kreis und seinen außerhalb platzierten Toren entfernen. Sogar in den vom Kern und vom Spielziel abdriftenden Spielsituationen bestehen Potenziale und Handlungsaufträge, indem die Spieler genau jetzt aufgefordert sind, wieder zum Kern des Geschehens zurückzukehren. Das ruft beim ballbesitzenden Spieler zielorientierte Anstrengungsbereitschaft am Ball hervor und fordert seine Mitspieler sofort auf, sich mit ihm zu vernetzen und damit teamorientiertes Unterstützerverhalten einzubringen. Einige dieser Situationen können in intensiven Spielphasen auch zu kurzen Pausen für alle Spieler führen.

Diese Spielphasen sind nach herkömmlicher Betrachtungsweise vielleicht schwer zu ertragen, da nicht direkt Sprinten oder Power zu erkennen ist. Oft wird in diesen Situationen von Trainerseite Tempo verlangt. Auch das Einspielen eines neuen Balls an einer der aktuellen Spielsituation weit entfernten Position zur Auflösung der Pause kann in den herausfordernden Kreisspielformen vermieden werden. Der durch den Trainerball neu geschaffenen Spielsituation fehlt es stark an einem realen Spielbezug. Sie wird nur zu gerne als Mittel des verschärften Umschaltens eingesetzt.

Die Kreisspielformen bevorzugen den spielechteren Moment und die Notwendigkeit, sich aufs Neue zum Zielgebiet vorzuspielen. Für den einzelnen Spieler besteht dabei der wesentliche Mehrwert in der Erlangung einer höheren Spielfähigkeit, indem ihm die nun indirekt einsetzenden Bogenläufe helfen, die eigenen motorischen Fähigkeiten zu erweitern. Das gilt gleichermaßen auch für die gegen den Ball agierenden Verteidiger. Dadurch offenbart sich ein grundlegender Automatismus aller Kreisspielformen. Das Trainingsziel des ballbesitzenden Teams ist der Lernauftrag der Gegenseite.

Die Organisation und der Aufbau der Kreisspielformen konzentriert sich also auf die Kreisform und vernachlässigt weitere Markierungshütchen zur Feldbegrenzung außerhalb der Kreise. Man könnte auch überzogen von Spielformen ohne Randbegrenzung sprechen, was jedem ordnungstreuen und pfiffbereiten Coach zusetzt. Die Erfahrung mit den Kreisspielformen zeigt eindeutig, dass die Spieler über die Spielidee und die Punktejagd auf zentrale Ziele geführt werden und daher schnell auf die Zielräume spielen. Das Markieren von weiteren Randlinien als Spielfeldbegrenzung ist daher wenig bedeutsam. Es hat sich darüber eher ein gemeinsames Amüsieren entwickelt, sollte ein ballbesitzendes Team zu weit vom Spielziel abdriften.

### » **Das Spiel mit Ballbesitz zielt auf Bedrohung, Dominanz und Beherrschung der zentralen Kreisfläche**

In den Kreisspielformen können auch die kreisfernen Außenbereiche oder die Kreisränder im Durch- und Überspielen interessant sein. Das Hauptinteresse liegt jedoch in der Zentrumsorientierung und im Kreisinneren. Die Eroberung und Beherrschung der zentralen Kreisspielfläche und die daraus resultierenden Punktwertungen sind gleichbedeutend mit dem Erreichen einer Vielzahl an möglichen Spielfortsetzungen in unterschiedliche Richtungen.

Betrachten wir den Topfußball, dann ist der Umfang an Ballkontaktzeit im mittleren Spielraum in der gegnerischen Spielhälfte oftmals gering. Zur Erklärung werden Argumente dahin gehend bemüht, dass diese Zone durch zwei defensive Mittelfeldspieler des Gegners gut abgeschirmt ist und somit eher das Spiel über Halbräume oder Flügel angebahnt wird. Mit dieser Grundannahme wird eher wenig darauf eingewirkt, dass der Blick zum Zentrum oder die Bedrohung der vertikalen Tiefe angesteuert wird. Angesichts des Risikofaktors wird in Spielformen zu früh die Lenkung zur Seite geführt.

Der durch die zentruorientierten Kreisspielformen geschulte Blick und das aus der Bewegung erkannte Schlupfloch führt zu mehr Optionen, die den gegnerischen Verbund fordern und dem eigenen Team variable Angriffe ermöglichen. Dies trägt dann folgerichtig zu einer erhöhten Spielschnelligkeit und Bewegungsschnelligkeit bei, die sich im Rahmen der Trainingseinheiten durch hohe Handlungsdichte und Spielintensität zeigen. Durch die Kreisspielformen lässt sich generell die Qualität der Handlungs- und Bewegungsschnelligkeit optimieren und, über die Spielregeln gelenkt, kann spezifisch die sprintorientierte Spielfortsetzung bis hin zur finalen Spielhandlung gesteigert werden.

### » **Die Kreisform involviert alle Spieler in intensive Spielhandlungen**

In klassischen 4-gegen-4-Spielformen lässt sich ein Spielerverhalten beobachten, welches einzelne Spieler veranlasst, anderen Spielern intensive Handlungen zu überlassen oder mit gezieltem Zuspielen sich selbst geschickt aus dem fordernden Spielmoment herauszunehmen. Was nach Vorsatz klingt, ist ein allzu menschliches Verhalten, um nicht blindlings der Überforderung in die Arme zu laufen. In den Kreisspielformen ist erkennbar, dass die Spieler oftmals zur Konzentration gezwungen werden, auch in intensiven Spielsituationen verbleiben und intensiv eingebunden werden. Hier sei das Bild einer lebendigen Spielkonsole angefügt.

Um diesen Hinweis noch zu bekräftigen, lenken wir den Blick auf die sogenannten Standardspielformen. Diese liefern für Coaches und Spieler seit Jahren bekannte Abläufe und Bilder, ohne dass diese spezifischer geprüft wurden,

für wie viele Spieler diese eingesetzten Formen ausreichend intensiv sind, genügend Handlungsvarianten mitbringen, hohe Handlungsdichte pro Spielzeitintervall ermöglichen und dann noch überraschende, spielfreudige, effiziente Spielsituationen anbieten, die es darüber hinaus stetig neu zu lösen gilt.

In diesem Sinne gilt es, die Aktionsradien einzelner Spieler zu überprüfen. Nur weil über die Standardspielformen eine gewisse Grundkonditionierung erlangt wird, bedeutet dies nicht zwingend, dass sich darüber eine Annäherung an die Qualität der Spielkompetenz von Ländern wie Spanien oder Portugal erreichen lässt. So kann eine Annäherung, Unterscheidung oder Dominanz auch über eine qualitativ hochwertige Vertikalspielweise in Verbindung mit optimaler Passqualität erzielt werden. Diese Spielweise birgt endliche oder auf Topindividualisten angewiesene Angriffskonzeptionen, um den schnellen Spielvortrag zum Angriffsdrittel oder zum letzten Drittel in Torgefahr umsetzen zu können. Hier stockt es noch in vielen Teams zugunsten der stabilen Defensive der Gegner.

### **>> Das Bespielen von kleinen Zonen erzeugt Präzision und Kreativität**

Ein weiterer Aspekt der Kreisspielformen ist das Bespielen von kleinen Räumen, in die Spieler hineinsprinten, hineinschleudern, sich reindrehen oder sich rausdrehen. Über diese Spielhandlungen und Bewegungsbilder wird eine Vorstellung erlangt, die zum Beispiel im offensiven Spiel mit und ohne Ball gegen gegnerische Innenverteidiger hilft. In diesem Kontext bildet das in den Kreisformen großflächig angelegte Spiel auf Schnittstellen, Lücken oder Kanten einen zusätzlichen Lernweg, der Passtechniken und Verhaltensweisen generiert, die mit Übertrag ins Spiel eine vorteilhafte Spielfortsetzung für den Gegner nicht immer erkennen lassen.

Dieses Trainingskonzept steuert so die Notwendigkeit an, dass einzelne Pässe verdeckt gespielt werden, ohne dabei vorab mit den Spielern erklärend gesprochen zu haben. Die Pässe werden früh in oder kurz nach den Drehbewegungen weggespielt und verlangen demnach wie selbstverständlich eine hohe Präzision mit beiden Füßen. Nur zu gern möchten Fußballer enge Spielräume mit beiden Füßen rundum beherrschen.

So birgt dieses Spielkonzept einen gewissen Flow und setzt Potenziale frei, da den Spielern letztlich zugetraut wird, dass sie diese Spielformen umsetzen können und meistern werden. Durch die Möglichkeit, kleinste Räume variantenreich bespielen zu können und über Technikqualität Ballbesitz zu erhalten oder Spielziele zu erreichen, sichern die Kreisspielformen einen hochwertigen, geschickten und spielfreudigen Einsatz beider Füße.

### **>> Die Spiellösungen der Offensive fordern eine adäquate Reaktion der Defensive**

Die Kreisspielformen fordern offensive Spiellösungen heraus. Dabei gilt es, Zielfelder zu finden und die Kreisformen, gemäß den aktuellen Spielzielen, zielgerichtet zu bespielen und unter Zeitdruck zu punkten. Das ballbesitzende Team versucht dabei, den Gegner zu fordern, zu bewegen und zu massiver Verschiebetätigkeit zu zwingen. Für das Team ohne Ball entsteht die Notwendigkeit, sehr gut im Team zusammenzuwirken und mittels sofortiger Reaktion auf den Ballbesitzer zu agieren. Dadurch rücken die Themen Agieren, Handeln und Aktivität in den Vordergrund und stecken gleichermaßen in offensiven wie gleichbedeutend defensiven Spielhandlungen. Sofern nach einem Ballverlust nicht sofort eine Spielfortsetzung der ballbesitzenden Gegner gebremst wird, kann der Nachteil nur schwerlich in einen Vorteil gedreht werden und ist nur noch mit extrem hohem Aufwand zu egalisieren.

Dieser Zeitdruck für die defensive Aufnahme der gegnerischen Handlung ist dann innerhalb der Kreisspielformen ein sehr lohnender Begleiteffekt, der nicht zulasten der offensiven Ausprägung geht. Ein wesentliches Merkmal des Spielkonzepts der Kreisspielformen ist die Punktejagd auf mehrere Ziele gleichzeitig. Damit entstehen verschärfte Anforderungen an die Defensivspieler. Das zügige Abwägen und schnelle Entscheiden der Offensive verhilft auch der Defensive zu einer ökonomischen Entscheidungsfindung. Die Konsequenzen für getroffene Entscheidungen sind hierbei schnell in der erzielten Punktwertung abzulesen und die Spielresultate sind eng an das zuvor eingebrachte Engagement und Zusammenwirken geknüpft.

### » **Der Spielkontext ermöglicht ein laufendes Lernverhalten**

Die Spielkonzeption der Kreisspielformen knüpft das Lernen von Spielsituationen an konditionelle Faktoren. Wie langjährig bekannt, prägt sich dabei ein nachhaltiger Merkfaktor aus. Die Kreisspielformen folgen dem Gedanken, dass die Spieler laufend im Spielkontext lernen. Während des Spiels in Kreisformen verbleiben die Spieler nur sehr selten einige Augenblicke auf der gleichen Stelle, in der gleichen Zone oder auf einer gleichen Spielposition. Jeder Spielertyp mit entsprechendem Spielerprofil soll zum Laufen animiert sein. Das permanente Mitagieren und Teilnehmen am Spiel verlangt Laufmeter. Über die Kreisspielformen erfahren die Spieler Laufintensität.

Diese Schulung ermöglicht es den Spielern, auch im Spiel in alle Richtungen anstrengungsbereit und laufintensiv unterwegs zu sein. Hierzu passt ein Ausspruch von Innenverteidiger Mats Hummels, der während der WM 2014 in Brasilien, neben den Verteidigungshandlungen, auch viele Angriffe der deutschen Mannschaft mit initiiert hat und sich daran freute, so viele Ballhandlungen gehabt zu haben. Diese Tatsache drückt das Vertrauen seiner Mitspieler in seine spieltechnischen und läuferischen Möglichkeiten aus.

Die Kreisspielformen bemühen sich, das Spielen mit dem Laufen zu verknüpfen. Mit Blick auf die Position des Innenverteidigers soll hierbei mitnichten ausgedrückt werden, dass plötzlich nur noch mitgerannt wird und Angriff mitgestaltet wird. Es soll nur umso mehr bedeuten, dass auch für Abwehrspieler die Notwendigkeit besteht, über spielerische Flexibilität und läuferische Fähigkeiten zu verfügen.

### » **Die Punktwertung fördert Technik und Handlungsschnelligkeit**

Das Spielkonzept der Kreisspielformen bemüht vielschichtige Provokationsregeln und Punktwertungen. Über diese Spielregeln kann effektiv auf die Spielhandlungen der Spieler Einfluss genommen werden. Die Ausgestaltung des Regelwerks kann dabei auch speziell auf individuelle Technikaktionen gemünzt werden, die dadurch anstatt durch statische Übungsformen in einer Spielhandlung geschult werden. Wenn für eine Punktwertung beispielsweise eine Kreislinie überdrückt werden muss, dann wird das Spielverhalten auf ein zielgerichtetes Dribbling hin vorbereitet. Außerdem wird über den Ballfluss, bis hin zum situativ günstigen Moment, eine optimale Ballmitnahme und der damit bedeutsame erste Kontakt fokussiert.