

STEPHAN KERBER  
FABIAN SEEGER

# KREIS FUßBALL



100 TRAININGSFORMEN ZUR VERBESSERUNG  
DER SPIELKOMPETENZ

# 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.

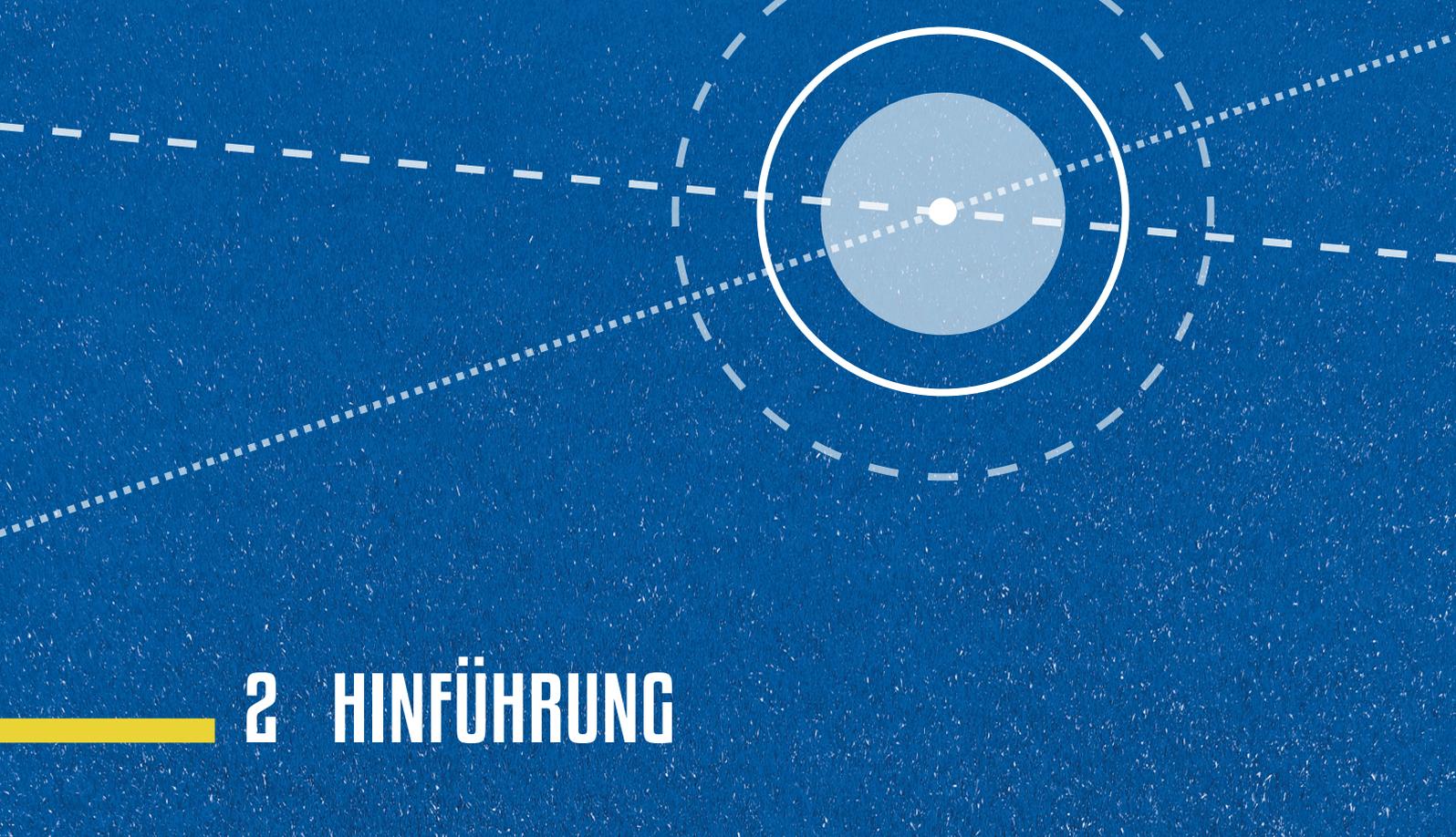
Ich wünsche ihnen viel Spaß und Neugier beim Lesen des Buchs, das ihnen viele Anregungen für die Trainingspraxis bieten wird.

**Markus Hirte**

Sportlicher Leiter

Talentförderung

Deutscher Fußball-Bund e.V.

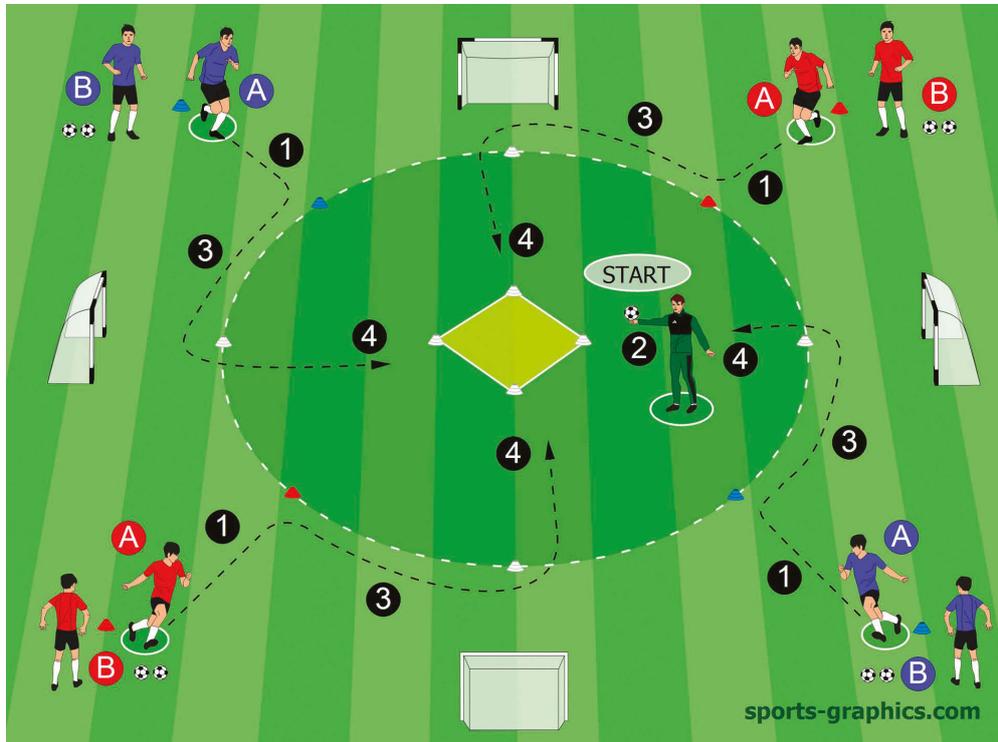


## 2 HINFÜHRUNG

ORIENTIEREN 5 GEGEN 3 **CHAOSSPIEL**  
SLALOM INDIVIDUALITÄT TEMPOLAUF  
TECHNIKKREIS GEWANDTHEIT ANTIZIPIEREN  
2 GEGEN 2 **LAUFDUELL** TECHNIKSTART  
REAGIEREN BEIDFÜSSIGKEIT DRIBBLING **LAUFBILD**  
GRUPPENTAKTIK **BOGENLÄUFE** 4 GEGEN 2  
AGILITÄT 1 GEGEN 1 KLEINE SPIELE ENTSCHEIDUNGEN  
**LAUFSTART** STAFFELWETTBEWERB  
KOMMANDOS

## 2.1 LAUFSPIELE MIT FOKUS AUF MOTORIK UND LAUFBILD

### 2.1.1 Bogenschütze – Kreislauf 1 (Bogenlauf)



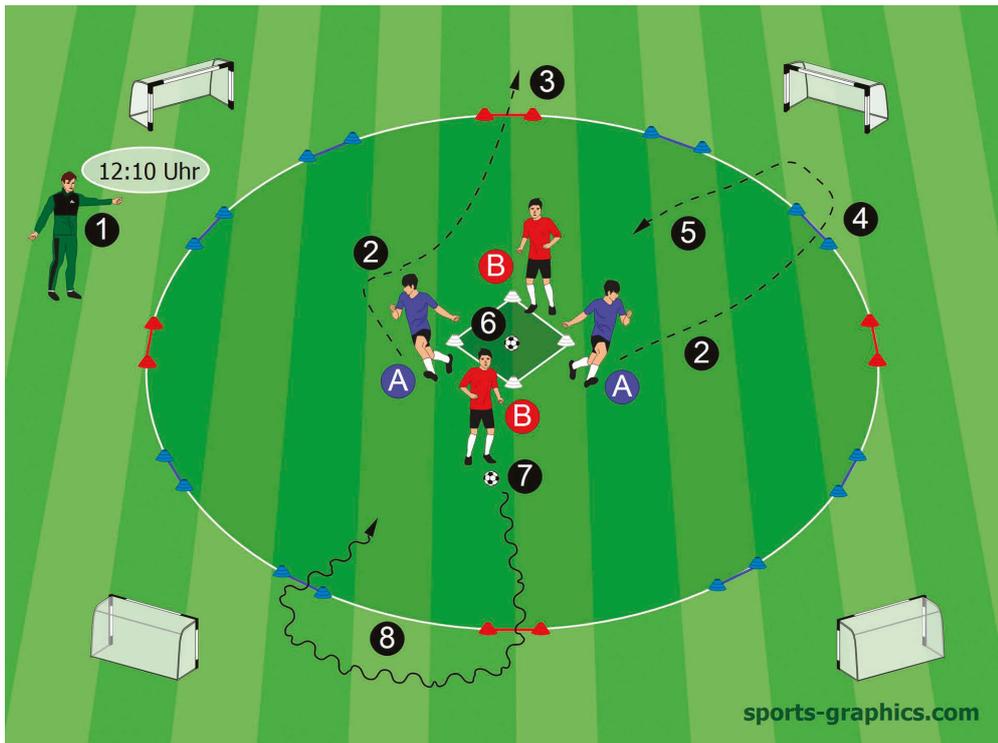
#### Durchführung, Prinzipien und Elemente

Jeweils ein Spieler pro Team läuft nach einem akustischen Startsignal des Trainers von einer eigenen Startmarkierung Richtung Kreis (vgl. 1). Der Trainer lässt während des Laufs einen Ball mit nur einer Hand (hier rechte Hand) fallen (vgl. 2), aufprallen (hier einmal) und fängt den Ball wieder. Je nach genutzter Hand (hier rechte Hand) belaufen die Spieler den Kreis in einem Bogen (vgl. 3). Das Aufprallen des Balls (hier einmal) gibt vor, wie viele Markierungshütchen im Bogenlauf umlaufen werden müssen, bevor die Spieler in das Zentrum des Kreises laufen dürfen (vgl. 4). Die Trainingsform provoziert Bogenläufe am zentralen Kreisrand, spricht die Wahrnehmung der farbigen Kreisbegrenzung an (vgl. 3 und 4) und lässt die Spieler auf ein visuelles Trainersignal reagieren. Weiterführend wird der Zug zum Zentrum forciert und mit einer Punktwertung belohnt.

#### Provokationsregeln, Punktesystem und Varianten

Die Kreisläufe lassen sich im Einzel- oder Teamwettkampf organisieren. Der schnellste Spieler erhält einen Punkt. Der Laufeinstieg (vgl. 1) kann durch verschiedene Elemente des Lauf-ABCs (Sidesteps, Hopslerlauf etc.) oder unterschiedliche Startpositionen (sitzend, liegend etc.) variabel gestaltet werden. Das Eindrehen in Richtung Zentrum (vgl. 3 und 4) kann durch Drehvorgaben (links/rechts) präzisiert werden. Die Anforderungen und Inhalte lassen sich durch die Ausführung mit Ball (Dribblings, Finten etc.) und Schussmöglichkeiten auf die Minitore steigern und variieren.

## 2.1.2 Chronograf – Kreislauf 2 (Tempolauf)



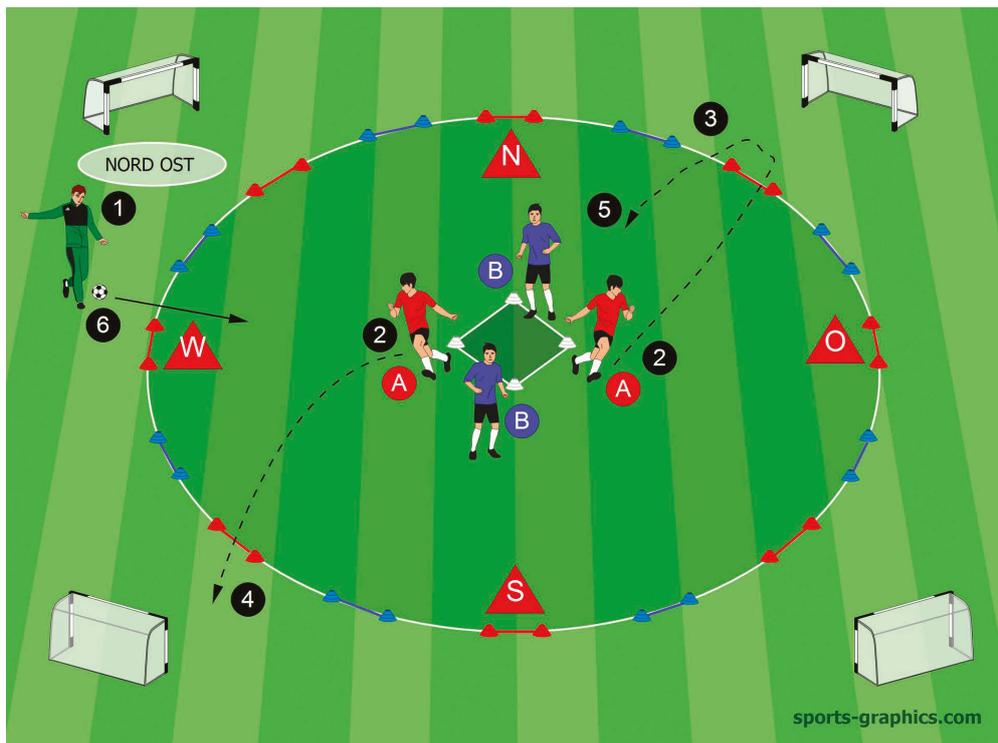
### Durchführung, Prinzipien und Elemente

Der Kreisrand symbolisiert mit verschiedenen Hütchentoren das Zifferblatt einer Uhr. Jeweils zwei Spieler agieren als Team und bilden den kleinen und großen Zeiger der Uhr ab. Die Spielerpaare (vgl. A und B) positionieren sich im Zentrum des Kreises. Der Trainer ruft eine Uhrzeit auf (vgl. 1). Die Spieler stimmen sich ab (vgl. 2) und laufen schnellstmöglich durch die der Stundenanzahl (vgl. 3) und Minutenanzahl (vgl. 4) entsprechenden Tore und zurück in die zentrale Raute (vgl. 5). Die Trainingsform provoziert die Wahrnehmung des farbigen Kreisbogens, Orientierung, Informationsverarbeitung und Transferleistungen. Die Reaktion und Verarbeitung des Trainersignals wird parallel zur Abstimmung mit dem Mitspieler geschult.

### Provokationsregeln, Punktesystem und Varianten

Die Spieler können unter Gegner- bzw. Zeitdruck agieren, indem das Trainersignal zeitgleich für zwei Spielerpaare gilt. Entsprechend lässt sich die Trainingsform im Teamwettkampf, mit einem Punktgewinn für das schnellere Team oder Ballgewinn (vgl. 6) für eine anschließende 2-gegen-2-Spielsituation auf die Minitore, organisieren. Die Anforderungen und Inhalte lassen sich durch Dribblings und Finten mit Ball (vgl. 7) steigern und durch Farbsignale (z. B. ROT-BLAU) variieren (vgl. 8). Die Startposition der Spieler kann abwechslungsreich (sitzend, liegend etc.) und variabel gestaltet werden. Die Komplexität kann gesteigert werden, indem bei einer Tageszeit nur Team A und bei einer Nachtzeit nur Team B agieren muss und das jeweils andere Team als Fänger operieren darf.

## 2.1.3 Kompass – Kreislauf 3 (Tempolauf)



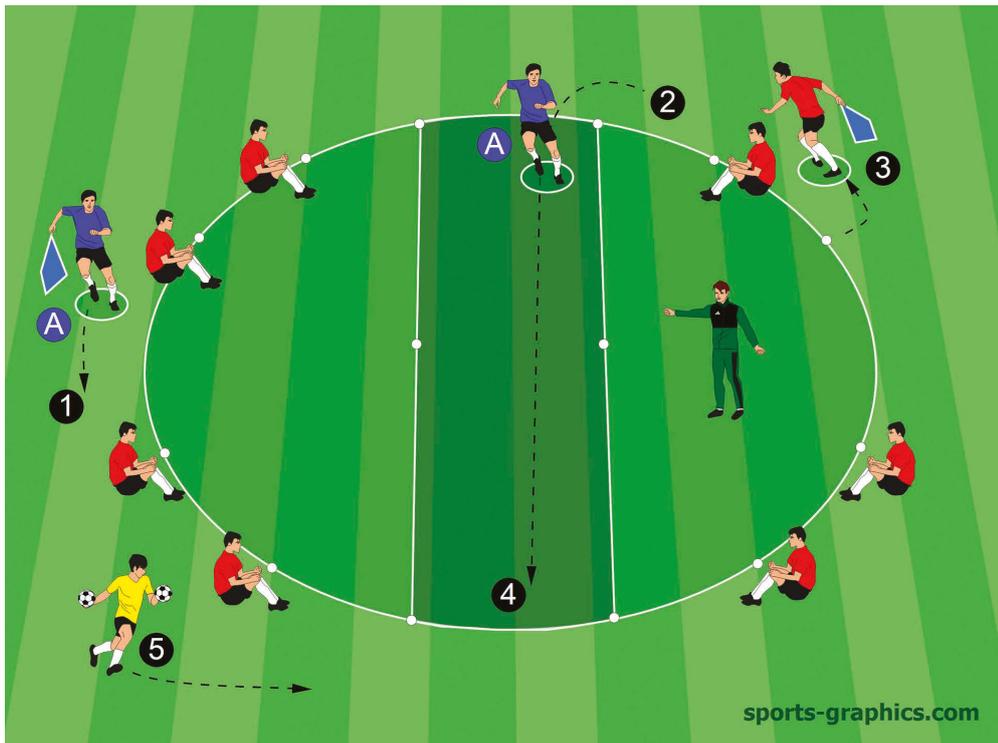
### Durchführung, Prinzipien und Elemente

Der Kreisrand symbolisiert mit verschiedenen Hütchentoren die Himmelsrichtungen im Sinne des Kompasses. Jeweils zwei Spieler agieren als Paar und treten gegeneinander an. Die Spielerpaare (vgl. A und B) positionieren sich im Zentrum des Kreises. Der Trainer ruft eine Himmelsrichtung auf (vgl. 1). Die Spieler reagieren (vgl. 2) und ein Spieler läuft in die genannte Richtung (vgl. 3) und der andere läuft in die gegensätzliche Richtung (vgl. 4). Im Anschluss laufen die Spieler zurück zur zentralen Raute (vgl. 5).

### Provokationsregeln, Punktesystem und Varianten

Die Läufe lassen sich im Einzel- oder Teamwettkampf organisieren. Ein Einzelwettkampf kann realisiert werden, indem beide Spieler gegeneinander in die genannte Richtung und das entsprechende Hütchentor laufen müssen oder indem vorher festgelegt wird, wer in die genannte und wer in die entgegengesetzte Richtung laufen muss. Für einen Teamwettkampf agieren zwei Paare gleichzeitig und müssen die Hütchentore oder das Zentrum schneller als das gegnerische Team erreicht haben. Die Anforderungen und Inhalte lassen sich durch die Ausführung mit Ball (Dribblings, Finten etc.) steigern und variieren. Weiterführend kann nach den Läufen ein Zuspiel des Trainers (vgl. 6) für eine 1-gegen-1- oder 2-gegen-2-Spielsituation auf die Minitore erfolgen.

## 2.1.4 Eisbrecher – Laufduell 1 (Tempolauf)



### Durchführung, Prinzipien und Elemente

Die Spieler verteilen sich sitzend mit Blick in das Zentrum um einen Kreis. Zwei Läufer halten ein Leibchen in der Hand (vgl. Spieler A) und laufen außen um den Kreis und die sitzenden Spieler herum (vgl. 1). Die Spieler A entscheiden sich für einen Gegner, legen ihm das eigene Leibchen an den Rücken und aktivieren ihn so zum Fänger. Die Spieler A sprinten davon (vgl. 2). Der aktivierte Fänger nimmt das Leibchen auf und folgt (vgl. 3), um Spieler A mit der Hand zu berühren, bevor dieser den mittleren Korridor durchlaufen hat (vgl. 4). Die Spieler trainieren den Bogenlauf an einer Kreisanordnung mit anschließendem Tempolauf zum Zentrum und Abdrehbewegungen Richtung Mitte. Zudem kann das Festhalten an einer Entscheidung und das bedingungslose Durchführen einer Handlung fokussiert werden. Wenn der Läufer (vgl. Spieler A) beim Tunnelsprint ohne Gegnerberührung die Ziellinie überschreitet, ergibt sich ein Aufgabenwechsel.

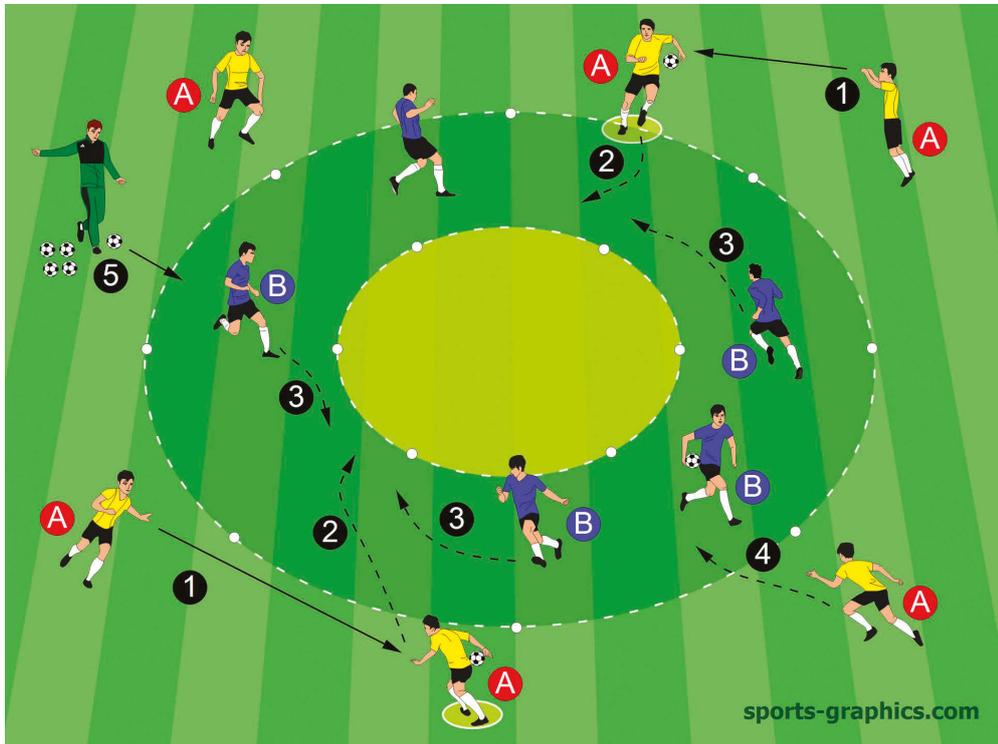
### Provokationsregeln, Punktesystem und Varianten

Die Anforderungen und Inhalte lassen sich durch die Ausführung mit Ball (Dribblings, Finten etc.) steigern und variieren. Die Startposition der Spieler kann abwechslungsreich (sitzend, liegend etc.) und variabel gestaltet werden. Die beiden Spieler A können in entgegengesetzten Richtungen agieren, so ergeben sich Störspieler und komplexere Wahrnehmungsmomente. Als Variante können die Spieler A auch mit zwei Bällen in der Hand starten (vgl. 5), um einen abzulegen und den zweiten im Dribbling weiterzuführen. So entsteht ein Dribblingwettkampf.



## 2.2 FANGSPIELE MIT FOKUS AUF AGILITÄT UND GEWANDTHEIT

### 2.2.1 Erdkern – Fangspiel 1 (Handball)



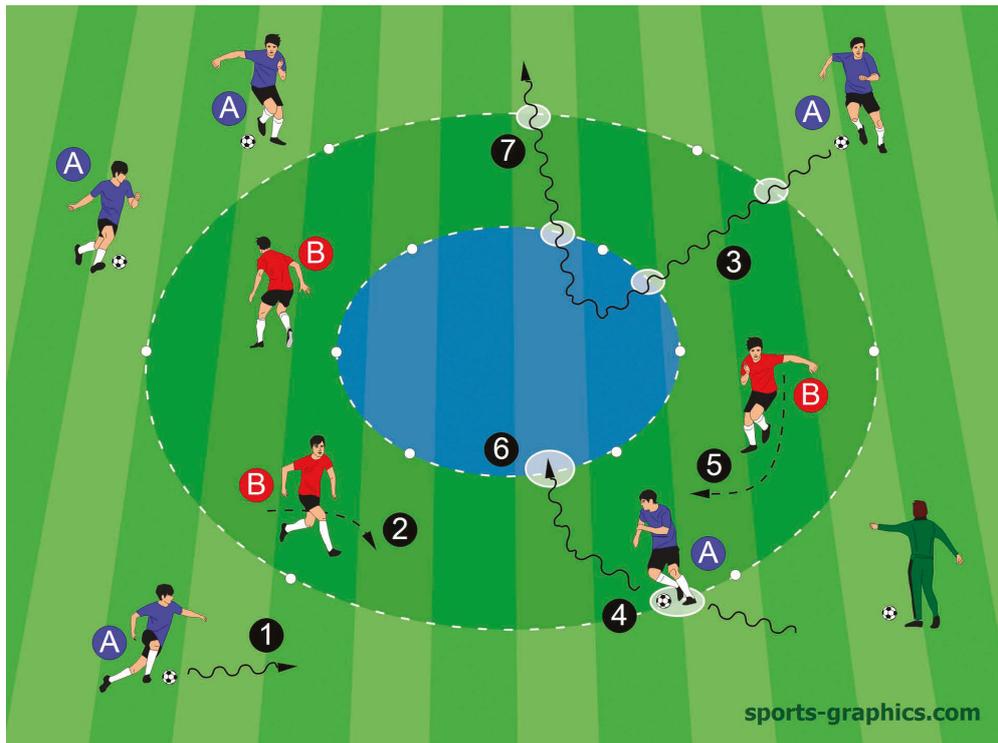
#### Durchführung, Prinzipien und Elemente

Die Spieler A passen sich außerhalb des Kreises die Bälle mit der Hand zu (vgl. 1) und versuchen, Lücken zu nutzen, um mit einem Lauf und dem Ball in der Hand zum Kern des Kreises vorzudringen (vgl. 2), ohne von den gegnerischen Spielern (vgl. Spieler B) mit der Hand berührt zu werden (vgl. 3). Die ballbesitzenden Spieler sollen Lücken im gegnerischen Defensivverbund vorbereitend provozieren, erkennen und mutig ausnutzen. Ein gestarteter Lauf Richtung Zentrum (vgl. 2) kann durch einen Rückpass abgebrochen werden. Der Fokus liegt auf der mutigen und bedingungslosen Ausrichtung in Richtung Zentrum. Trotzdem ist der Abbruch einer Handlung und eine entsprechende Neuausrichtung möglich.

#### Provokationsregeln, Punktesystem und Varianten

Die Anforderungen lassen sich steigern, indem die ballbesitzenden Spieler während des Laufs (vgl. 2) den Ball prellen, Laufaufgaben (z.B. Drehungen) ausführen oder den Ball am Fuß im Dribbling führen müssen. In einem zweiten Schritt können die Ballbesitzer gezwungen werden, nach Erreichen des Kerns, auch noch wieder zurück in den äußeren Bereich zu gelangen, ohne berührt zu werden. Die Intensität lässt sich durch einen zeitlimitierten Punktwettkampf steigern, indem Wertungen erzielt werden, wenn ein Spieler das Zentrum ohne Berührung durch einen Gegner erreicht (vgl. Team A) oder ein Ballbesitzer berührt werden kann (vgl. Team B). Als Alternative können auch die Spieler im Zentrum jeweils einen Ball in der Hand halten und versuchen, die einlaufenden Spieler von außen mit diesem Ball abzuwerfen (vgl. 4). Außerdem kann der Trainer mit einem Zuspiel eine 5-gegen-5-Spielsituation einleiten (vgl. 5).

## 2.2.2 Geozentrum – Fangspiel 2 (Dribbling)



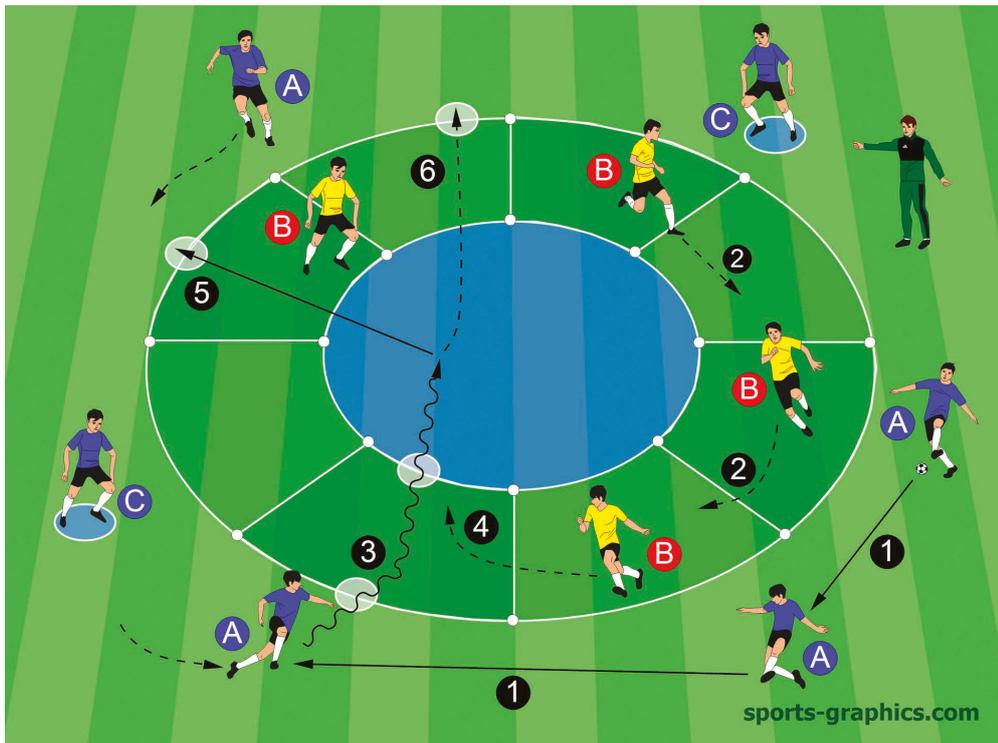
### Durchführung, Prinzipien und Elemente

Die Spieler A sind außerhalb des Kreises in Ballbesitz und bewegen sich im Dribbling (vgl. 1). Die Spieler B verteidigen das Zentrum und verschieben im Verbund (vgl. 2). Die Spieler A versuchen, Lücken zu erkennen und im Dribbling zu nutzen (vgl. 3), um ohne Berührung durch einen Gegner in das Innere des Kreises zu gelangen. Nach Eintritt in den Kreis (vgl. 4) dürfen die Spieler B aktiv werden (vgl. 5) und die Ballbesitzer mit der Hand berühren. Der Fokus liegt auf der mutigen und bedingungslosen Ausrichtung in Richtung Zentrum. Auch nach einer nicht gelungenen Aktion bleiben die Spieler in Ballbesitz und können kurze Zeit später einen neuen Angriff starten.

### Provokationsregeln, Punktesystem und Varianten

Die verteidigenden Spieler erhalten einen Punkt, wenn sie einen ballbesitzenden Gegner mit der Hand berühren. Die Angreifer erhalten einen Punkt, wenn sie ohne Gegnerberührung das Zentrum erreichen (vgl. 6). Weiterführend kann eine doppelte Wertung erzielt werden, wenn nach dem Erreichen des Zentrums auch wieder der äußere Bereich ohne gegnerische Berührung erreicht wird (vgl. 7). Die Anforderungen lassen sich steigern, indem die ballbesitzenden Spieler während des Laufs (vgl. 3) eine vorgegebene Finte ausführen müssen.

### 2.2.3 Ringplanet – Fangspiel 3 (Dribbling)



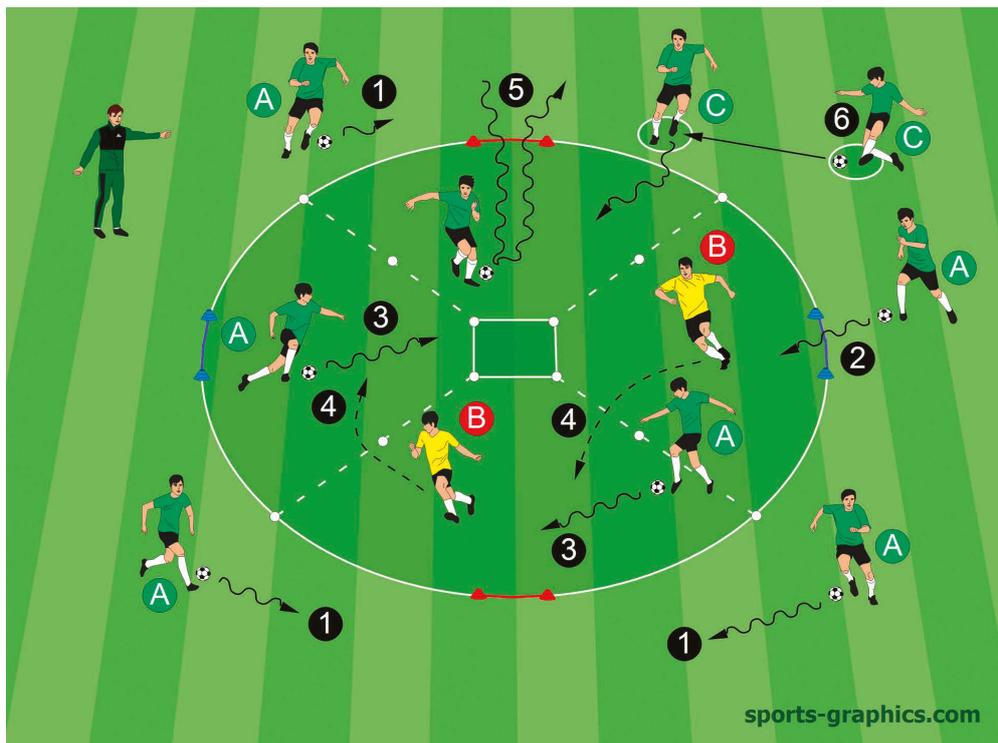
#### Durchführung, Prinzipien und Elemente

Die Spieler A lassen außerhalb des Kreises einen Ball zirkulieren (vgl. 1). Die Spieler B verschieben im Verbund und verteidigen das Zentrum (vgl. 2). Die Spieler A versuchen, mit einem ballbesitzenden Spieler im Dribbling in das Zentrum des Kreises einzudringen (vgl. 3), ohne dabei von einem Gegner mit der Hand berührt zu werden (vgl. 4). Nach dem erfolgreichen Erreichen des Zentrums muss der ballbesitzende Spieler einen anschließenden Pass aus dem Zentrum heraus anbringen (vgl. 5), um außen in Position zu laufen (vgl. 6) und somit einen Punktgewinn zu realisieren. Der Fokus liegt auf der mutigen und bedingungslosen Ausrichtung in Richtung Zentrum. Weiterführend wird nach Erreichen des Zentrums eine Anschlusshandlung (vgl. 5 und 6) gefordert. Die Aktionen in Richtung Zentrum sollen situationsgerecht vorbereitet (vgl. 1) und nach der Entscheidungsfindung nachhaltig und mutig umgesetzt werden (vgl. 3, 5 und 6).

#### Provokationsregeln, Punktesystem und Varianten

Zur Steigerung von Konzentration und Präzision kann den ballbesitzenden Spielern im Passspiel (vgl. 1) und während des Dribblings (vgl. 3) eine Ballkontaktanzahl vorgegeben werden. Weiterführend kann in der zentralen Zone vor dem Pass (vgl. 5) eine bestimmte Finte (Übersteiger, Passtäuschung, Schusstäuschung etc.) gefordert sein. Das Zahlenverhältnis sollte so gewählt sein, dass die Spieler außen in Überzahl agieren können (vgl. Spieler C).

## 2.2.4 Nukleus – Fangspiel 4 (Dribbling)



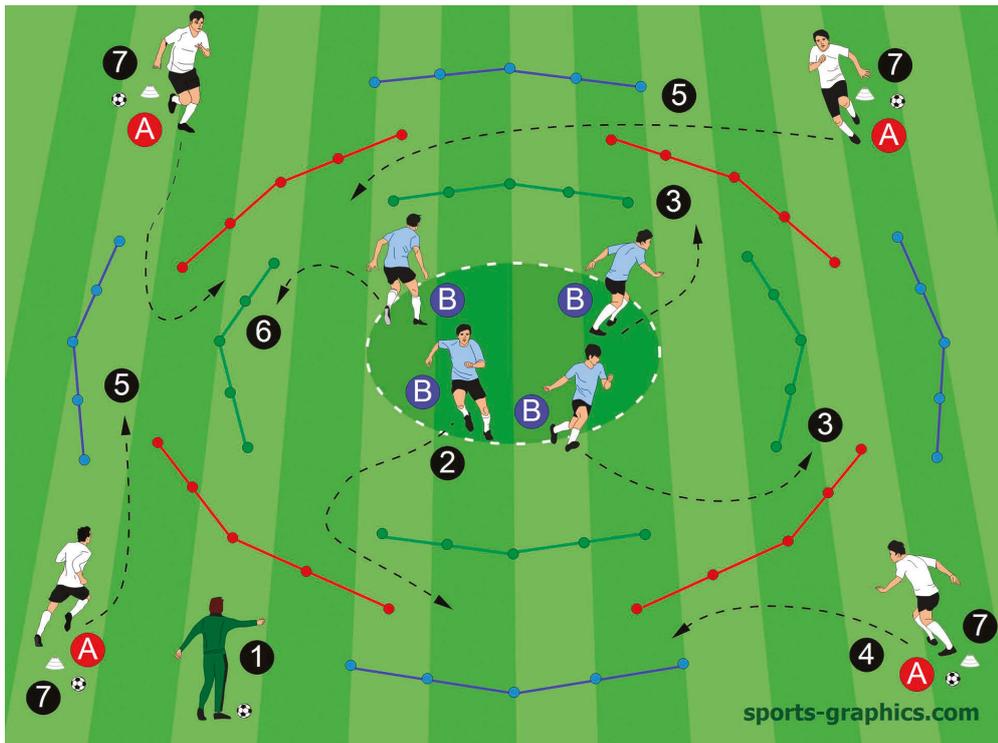
### Durchführung, Prinzipien und Elemente

Die Spieler A führen jeweils einen eigenen Ball und bewegen sich im Dribbling außen um den Kreis herum (vgl. 1). Die Spieler A versuchen, in den Kreis (vgl. 2), nach Möglichkeit durch das zentrale Feld, und wieder aus dem Kreis hinauszugelangen (vgl. 3), ohne dabei von einem der Spieler B mit der Hand berührt zu werden (vgl. 4). Dabei dürfen die Spieler nur durch eines der vier Hütchentore in den Kreis eintreten (vgl. 2) und müssen beim Verlassen ein anderes Hütchentor durchdribbeln, um eine Punktwertung zu erhalten. Die Spieler trainieren die Orientierung an Hütchentoren auf dem Kreisbogen und farbig bedingte Ein- und Austritte.

### Provokationsregeln, Punktesystem und Varianten

Eine einfache Wertung erhält der Spieler, wenn er durch ein andersfarbiges Hütchentor austritt. Eine doppelte Wertung wird erreicht, wenn er durch das gleichfarbige Hütchentor austritt und eine dreifache Wertung erhält er, wenn er dabei durch das zentrale Feld dribbeln kann. Das zentrale Feld kann als Sicherheitszone deklariert sein, in der die Fänger nicht agieren dürfen. Die Trainingsform lässt sich steigern, indem die ballbesitzenden Spieler pro bespieltem Kreissektor eine Finte ausführen müssen oder Dribblingvorgaben (links, rechts, wechselnd etc.) erfüllen müssen. Als Variante können Cutbewegungen mit Ein- und Austritt durch das gleiche Hütchentor kombiniert werden (vgl. 5). Zudem ist es denkbar, dass jeweils zwei Spieler als Team (vgl. Spieler C) agieren (vgl. 6).

## 2.2.5 Umlaufbahn – Fangspiel 5 (Hindernis)



### Durchführung, Prinzipien und Elemente

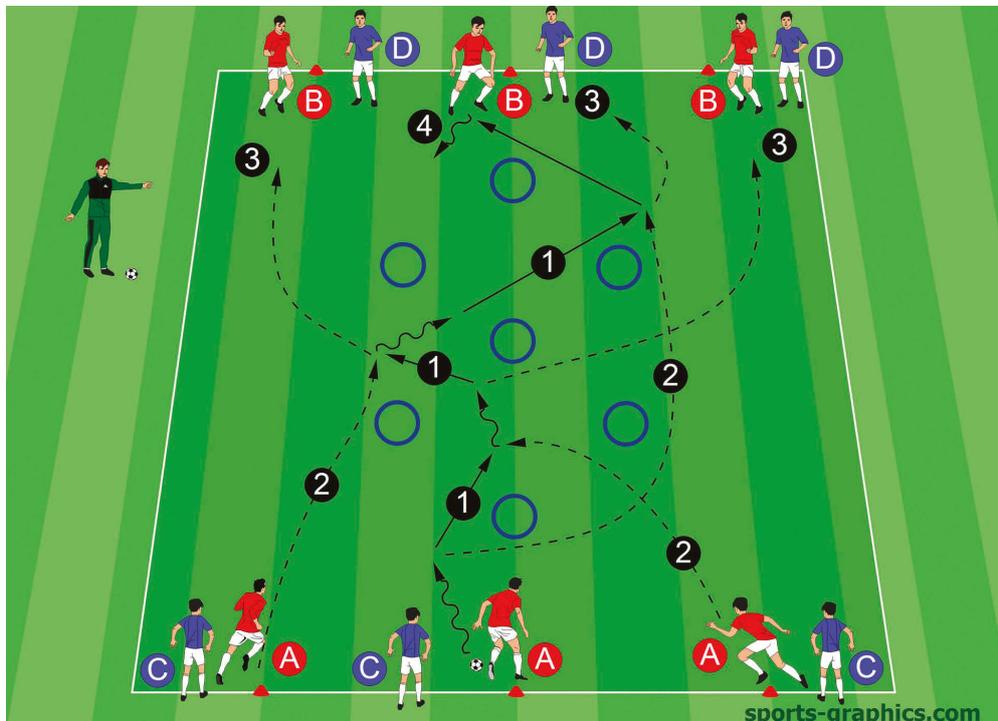
Das Feld besteht aus einem inneren zentralen Kreis und mehreren Kreislagen bzw. Bogenlinien, die farblich mit mehreren Markierungshütchen festgelegt werden. Außerhalb des Feldes befinden sich vier Startpositionen. Die Spieler A positionieren sich an den Startpositionen außen und die Spieler B positionieren sich im zentralen Kreis. Nach einem Trainersignal (vgl. 1) reagieren die Spieler B (vgl. 2) und starten, um das Kreisgebilde zu verlassen, ohne dabei von einem Gegner berührt zu werden. Dabei dürfen die Spieler B nicht über die Linien laufen (vgl. 3), sondern müssen mit entsprechenden Bogenläufen die Zwischenräume nutzen. Auch die Spieler A reagieren auf das Trainersignal (vgl. 4), dürfen ebenfalls nicht über die Linien treten (vgl. 5) und versuchen, die Spieler B zu fangen und mit der Hand zu berühren. Die Spieler B reagieren auf die Laufwege der Fänger und können die Linien strategisch nutzen (vgl. 6).

### Provokationsregeln, Punktesystem und Varianten

Das Fangspiel kann mit Ball durchgeführt werden und dadurch erschwert werden. Die Spieler A passen jeweils einen Ball in das Zentrum (vgl. 7) und die Spieler B müssen sich im Dribbling mit Ball am Fuß aus dem Zentrum befreien, ohne abgeschlagen zu werden. Die Punktwertung kann variiert werden, sodass ein Fänger mehr Punkte erhält, je näher am Zentrum er einen Gegner abfängt.

## 2.3 TECHNIKFORMEN MIT FOKUS AUF BALLHANDLING, KOORDINATION UND BEIDFÜSSIGKEIT

### 2.3.1 Asteroid – Staffelwettbewerb 1 (Passspiel)



#### Durchführung, Prinzipien und Elemente

Die Spieler agieren in Teams zu je drei Spielern. Team A beginnt in Ballbesitz und startet von den drei Startpositionen in Richtung Zentrum. Im Zentrum befinden sich mehrere Koordinationsreifen. Der jeweilige Ballführer passt seinen Ball tief an einem der Koordinationsreifen vorbei (vgl. 1) in den Lauf eines Mitspielers. Die Mitspieler laufen sich entsprechend mit tiefen Laufwegen frei (vgl. 2), dabei dürfen sie erst nach dem Pass starten. Der Ball muss den Reifen immer vor dem Passempfänger passiert haben (vgl. 1 und 2). Das agierende Team nimmt, nach einem abschließenden Pass zur neuen Gruppe, die wartende Position auf der gegenüberliegenden Seite ein (vgl. 3) und Team B startet einen neuen Durchlauf (vgl. 4).

#### Provokationsregeln, Punktesystem und Varianten

Anstatt der Koordinationsreifen können kreisförmige Felder mit Markierungshütchen gelegt werden. Dadurch entsteht mehr Handlungsspielraum für die Spieler und entsprechend vielfältige Variationsmöglichkeiten. Als Variation können die Spieler angehalten werden, während ihres Laufs (vgl. 2), mit einem Schritt den Koordinationsreifen betreten zu haben oder den Ball präzise in einem der markierten Felder mitzunehmen. Weiterhin können zwei Teams gleichzeitig starten, sodass das jeweils auf der anderen Seite spielende Team als Störfaktor einen komplexeren Trainingsreiz abbildet. Der Ablauf kann durch Pässe per Hand vorbereitet werden. Es ist darauf zu achten, dass die Spieler stets verschiedene Laufwege wählen.