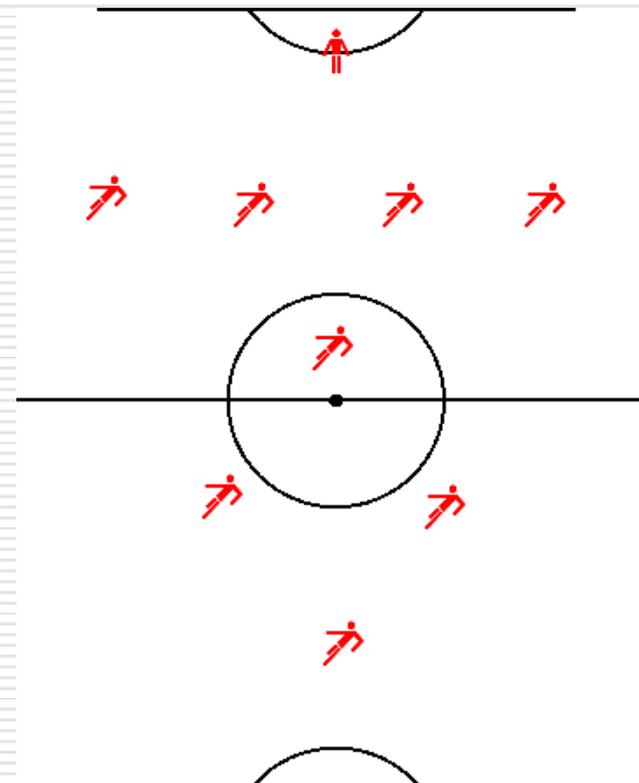
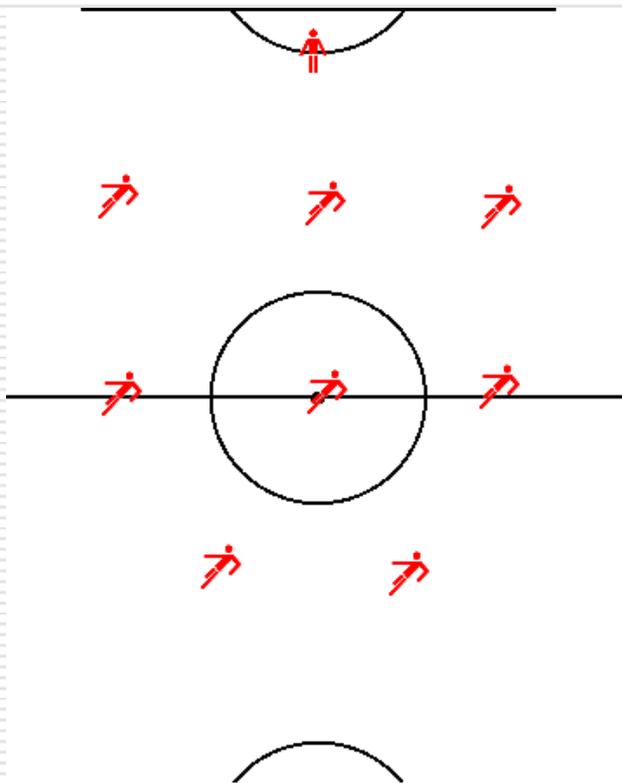


Systeme 9er Fußball

□ 1:3:3:2 „drei Linien“

□ 1:4:1:2:1





Inhalte 9er Fußball

- Erzieherische Aufgaben (Willensschulung, Zuverlässigkeit, Selbständigkeit, leistungsorientierte Lebensweise, Eigeninitiative, Ehrgeiz, Beharrlichkeit)
 - Verfeinerung der koordinativen Fähigkeiten – fußballspezifisch
 - Verbesserung und Automatisierung gekonnter Technikelemente – Erlernen neuer Technikelemente (Kopfball mit Richtungsänderung, seitlicher Volley, Fallrückzieher, Dribblings mit vielen Richtungs- und Tempoänderungen - Finten)
-



Inhalte 9er Fußball

- ❑ Kein Tempoverlust bei der Ballkontrolle
 - ❑ Präzise Pass- und Schusstechnik
 - ❑ Beidbeinigkeit
 - ❑ Korrekte Demonstration – exakte Korrekturen – Motivation
 - ❑ Einführung in individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Grundlagen (Freilaufen, Doppelpass, Hinterlaufen, Kombinationsspiel, Einführung 4er Abwehrkette, Überzahl gegen den Ball, erster Pass in die Tiefe, Defensivverhalten im 1:1 und 1:2)
-



Inhalte 9er Fußball

- Gestaffeltes, flexibles Angreifen
 - Verbesserung aerobe Ausdauer, Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit, plyometrisches Training, Lauf und Sprung ABC
 - Spiel mit und gegen Abseits
-



4+1:4+1 Offensive

- Dynamisches Öffnen der Räume
 - Raute/Dreiecksbildung für vertikales Spiel
 - Anbieten-Positionieren in offener Stellung
 - Abspielen – Freilaufen/Anbieten
 - Hinterlaufen
 - Eindribbeln eines Verteidigers ins Mittelfeld
-



4+1:4+1 Defensive

- Eng machen – Zentrum sichern – Block bilden
 - Übergeben / Übernehmen
 - Absichern – Abwehrdreieck
 - Gemeinsam attackieren (Doppeln, Absichern)
 - Ballorientiertes Verschieben – ballentfernte Zone leer
 - Ball jagen
-