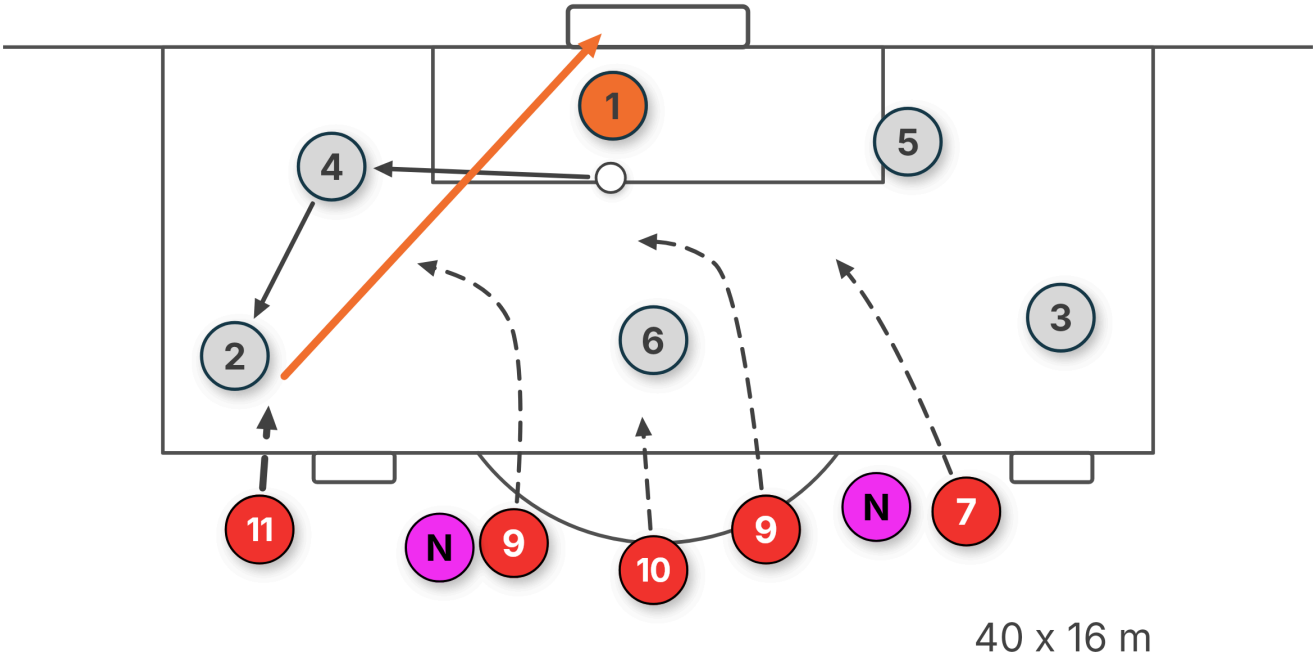
VERTEIDIGEN · OFFENSIVES DRITTEL · ÜBUNG 2

6V5 PLUS 2 MIT KONTER

Einheit: Pressing im 3-5-2



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
40x16 m	6v5+2	3	3 Min	1 Min	12 Min

ORGANISATION

Gespielt wird im Strafraum mit einem Torwart und einem großen Tor. Die gegnerische Mannschaft (Torwart, 4, 5, 2, 6 und 3) beginnt beim Torwart und baut auf, um 2 kleine Tore außerhalb des Strafraums anzugreifen. Unsere Mannschaft (11, die beiden Neuner, 10 und 7) presst von außerhalb des Strafraums. In der Grafik läuft die 11 die 2 an, erobert den Ball und kontert direkt auf das große Tor. Außerhalb des Strafraums stehen 2 neutrale Spieler. Die neutralen Spieler spielen immer mit der Mannschaft in Ballbesitz: Hat die gegnerische Mannschaft den Ball, helfen sie ihr, in die kleinen Tore zu treffen; erobert unsere Mannschaft den Ball, können sie ihr beim Torabschluss helfen. Es gibt keine Kontaktbegrenzung.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Das Spiel nach außen lenken. Schüsse auf die kleinen Tore zustellen. Den Ball erobern und schnell auf das Tor kontern.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball schnell laufen lassen, um Torchancen auf die kleinen Tore herauszuspielen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Spieltempo.
- Als Gruppe pressen.
- Schüsse durch die Linien zustellen.

MÖGLICHE VARIANTEN

Das Feld kann leicht auf 46 x 23 m vergrößert werden, um den Spielaufbau zu erleichtern.

Übung E2 · © 2026 Coaching Football