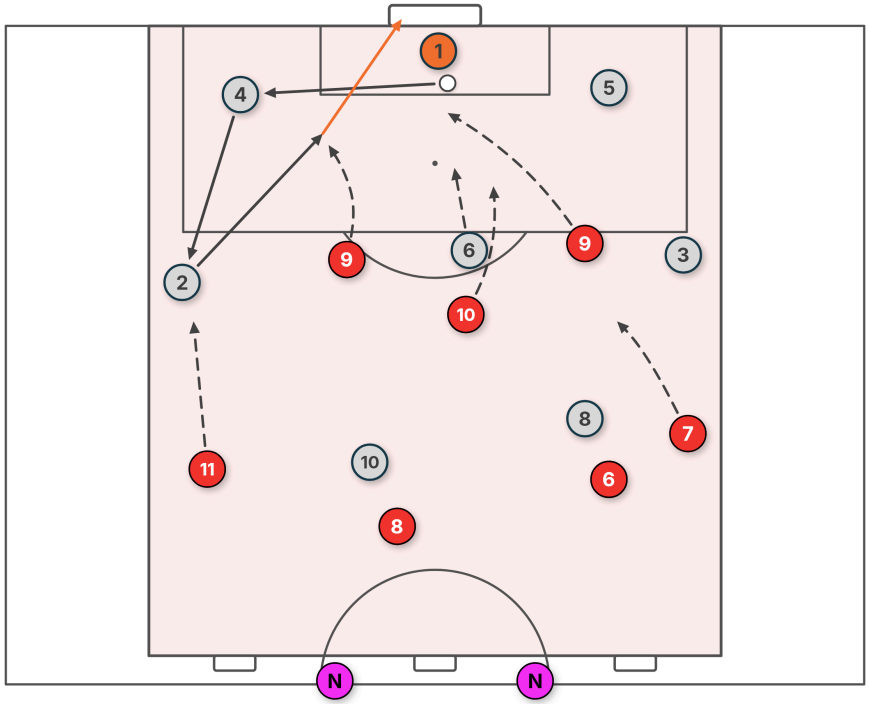
VERTEIDIGEN · OFFENSIVES DRITTEL · ÜBUNG 3

8V7 PLUS 2 MIT KONTER

Einheit: Pressing im 3-5-2



46 x 50 m

FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
46x50 m	8v7+2	3	4 Min	1,5 Min	16,5 Min

ORGANISATION

Die gegnerische Mannschaft (Torwart, 4, 5, 2, 6, 3, 8 und 10) beginnt beim Torwart und versucht, gegen das Pressing aufzubauen. Das Spielfeld ist 46 x 50 m groß und liegt in einer Spielfeldhälfte, schmaler als die volle Spielfeldbreite. Die gegnerische Mannschaft greift 3 kleine Tore auf der gegenüberliegenden Seite an; auf der hinteren Linie 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. Unsere Mannschaft (die beiden Neuner, 10, 11, 8, 6 und 7) versucht, den Ball zu erobern und sofort auf das Tor zu kontern.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Das Spiel nach außen lenken und kompakt bleiben. Den Ball erobern und schnell auf das Tor kontern.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball schnell laufen lassen, um den sofortigen Druck zu überspielen und in die kleinen Tore zu treffen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Kompakt bleiben.
- Das Spiel nach außen lenken.
- Schneller Konter auf das Tor.

MÖGLICHE VARIANTEN

Ein neutraler Spieler kann in der Mitte des Feldes ergänzt werden. Jeder Mannschaft kann 1 Feldspieler weggenommen werden.

Übung E3 · © 2026 Coaching Football