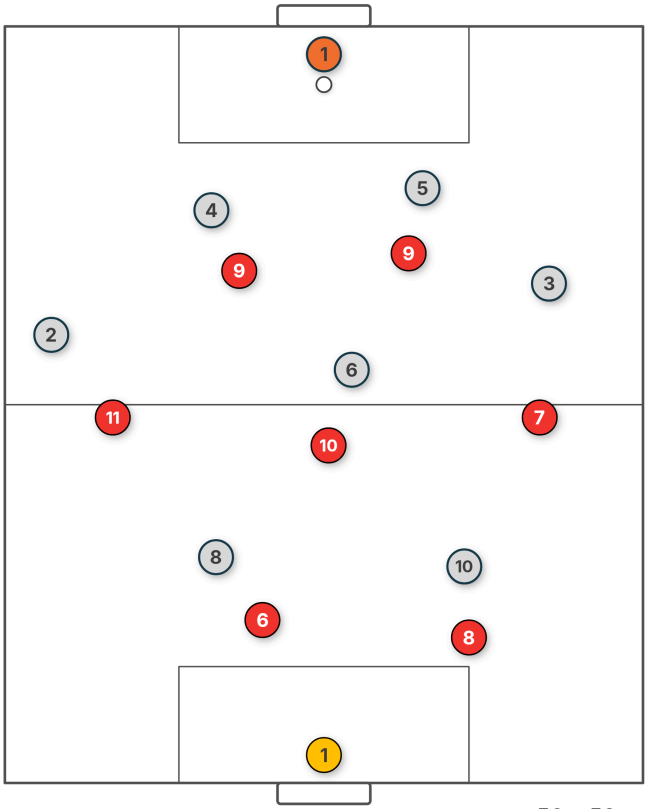
VERTEIDIGEN · OFFENSIVES DRITTEL · ÜBUNG 4

SPIEL 2-3-2 GEGEN 2-3-2

Einheit: Pressing im 3-5-2



50 x 59 m

FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
50x59 m	8v8	3	6 Min	2,5 Min	25,5 Min

ORGANISATION

Die Mannschaften spielen 2-3-2 gegen 2-3-2 auf einem Feld von 50 x 59 m mit 2 großen Toren und Torhütern. Das Spiel beginnt beim Torwart der gegnerischen Mannschaft.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Kompakt bleiben, das Spiel nach außen lenken, den Ball erobern und auf das Tor kontern.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball schnell laufen lassen, um das Pressing zu überspielen und ins gegenüberliegende Tor zu treffen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Kompakt bleiben.
- Als Gruppe verschieben.
- Das Spiel nach außen lenken.

MÖGLICHE VARIANTEN

Ein neutraler Spieler kann in der Mitte des Feldes ergänzt werden, um den Spielaufbau zu erleichtern.

Übung E4 · © 2026 Coaching Football