VERTEIDIGEN · ZONE 3 · OFFENSIVES DRITTEL · KOMPLETTE EINHEIT

PRESSING IM 3-5-2

4 Übungen · 66 Minuten

WAS IST DAS ZIEL DIESER EINHEIT?

Ziel dieser Einheit ist es, den vorderen Spielern im 3-5-2 beizubringen, den gegnerischen Spielaufbau erfolgreich anzulaufen und zu verhindern, dass der Gegner nach vorne spielt.

WIE IST DIE EINHEIT AUFGEBAUT?

Die Einheit beginnt mit einem 4v2 Rondo mit Konter. Danach folgt ein 6v5 plus 2 mit Konter rund um den Strafraum, dann ein 8v7 plus 2 mit Konter in einer Spielfeldhälfte, und zum Abschluss ein Spiel 2-3-2 gegen 2-3-2 mit 2 Toren und Torhütern.

WO AUF DEM SPIELFELD FINDET DAS STATT?

Das findet in Zone 3 statt, dem Drittel des Spielfelds, das am weitesten vom eigenen Tor entfernt ist.

ZENTRALE BOTSCHAFTEN IN DER EINHEIT

- Als Gruppe pressen
- Kompakt bleiben
- Das Spiel in eine Richtung lenken
- Schnell kontern

ABLAUF DER EINHEIT

#	ÜBUNG	FELD	DURCHGÄNGE × (BELASTUNG+PAUSE)	GESAMT
1	4v2 Rondo mit Konter	7 x 7 m	4 × (2+1)	12 Min
2	6v5 plus 2 mit Konter	40 x 16 m	3 × (3+1)	12 Min
3	8v7 plus 2 mit Konter	46 x 50 m	3 × (4+1,5)	16,5 Min
4	Spiel 2-3-2 gegen 2-3-2	50 x 59 m	3 × (6+2,5)	25,5 Min
	Gesamt			**66 Min**

MATERIAL FÜR DIE EINHEIT

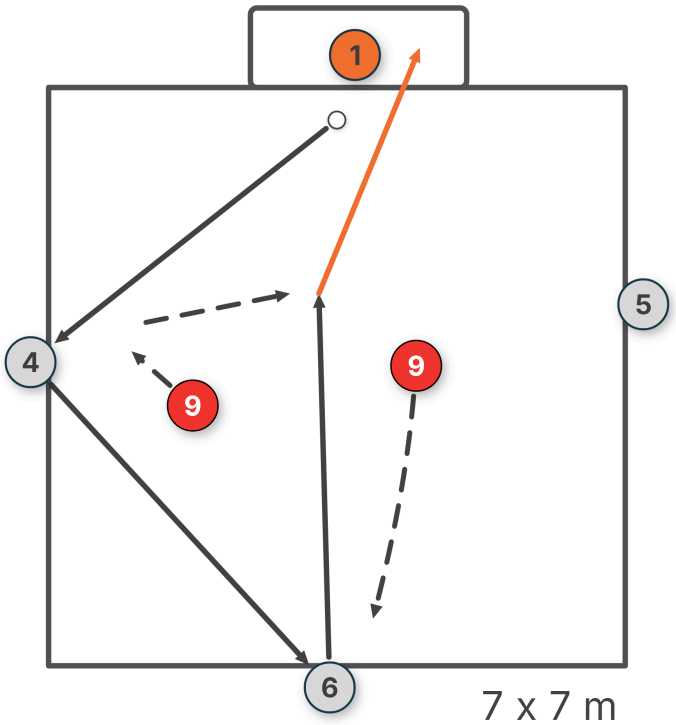
7 rote Leibchen, 4 weiße Leibchen (Torhüter und neutrale Spieler), 16 Hütchen, 2 große Tore, 3 kleine Tore, Bälle.

Pressing im 3-5-2 · © 2026 Coaching Football

VERTEIDIGEN · OFFENSIVES DRITTEL · ÜBUNG 1

4V2 RONDO MIT KONTER

Einheit: Pressing im 3-5-2



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
7x7 m	4v2	4	2 Min	1 Min	12 Min

ORGANISATION

Das Spiel beginnt beim Torwart. Der Torwart, die 4, die 5 und die 6 spielen ein Rondo 4 gegen 2 gegen die beiden Neuner in einem Feld von 7 x 7 m, mit einem großen Tor hinter dem Torwart. Die gegnerische Mannschaft erzielt für je 4 Pässe einen Punkt. Die Neuner punkten, indem sie den Ball erobern und ins große Tor treffen.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Kompakt bleiben, als Paar arbeiten und das Spiel in eine Richtung lenken.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball schnell laufen lassen und Pässe erfolgreich spielen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Spieltempo.
- Kompakt bleiben.
- Das Spiel in eine Richtung lenken.

MÖGLICHE VARIANTEN

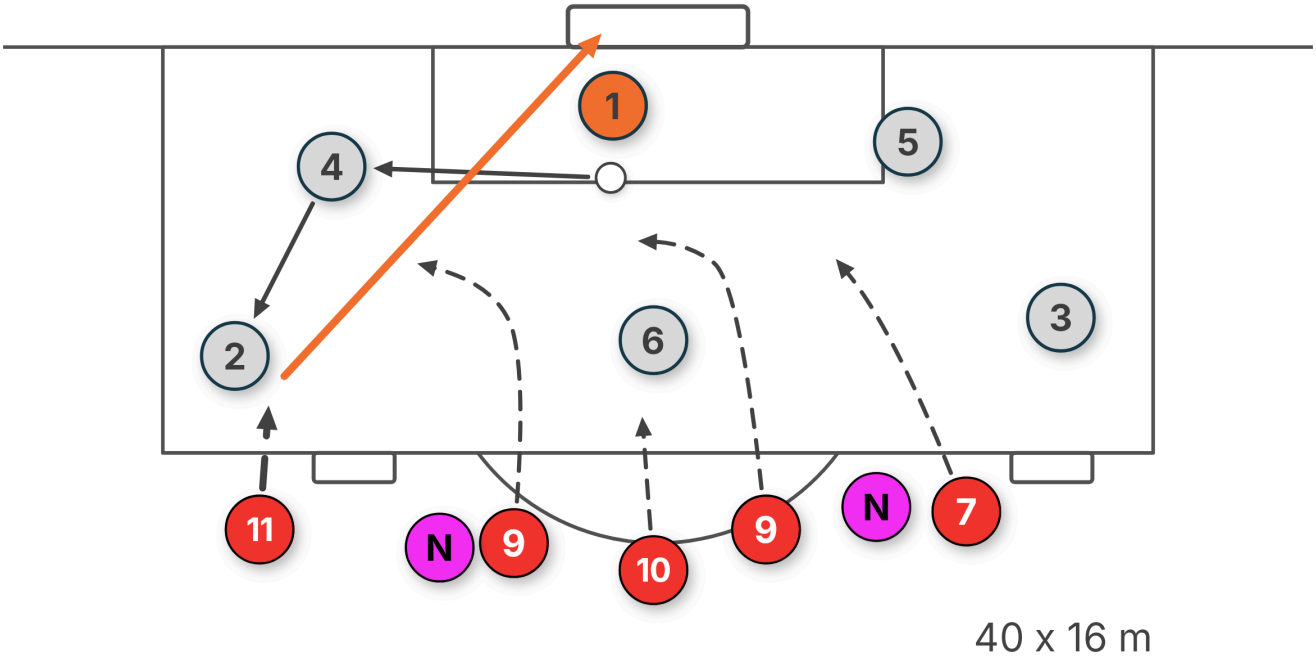
Ist der Ballgewinn zu leicht, kann die 6 in die Mitte des Feldes gestellt und eine 8 an der unteren Seite des Feldes ergänzt werden, sodass ein 5 gegen 2 entsteht.

Übung E1 · © 2026 Coaching Football

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

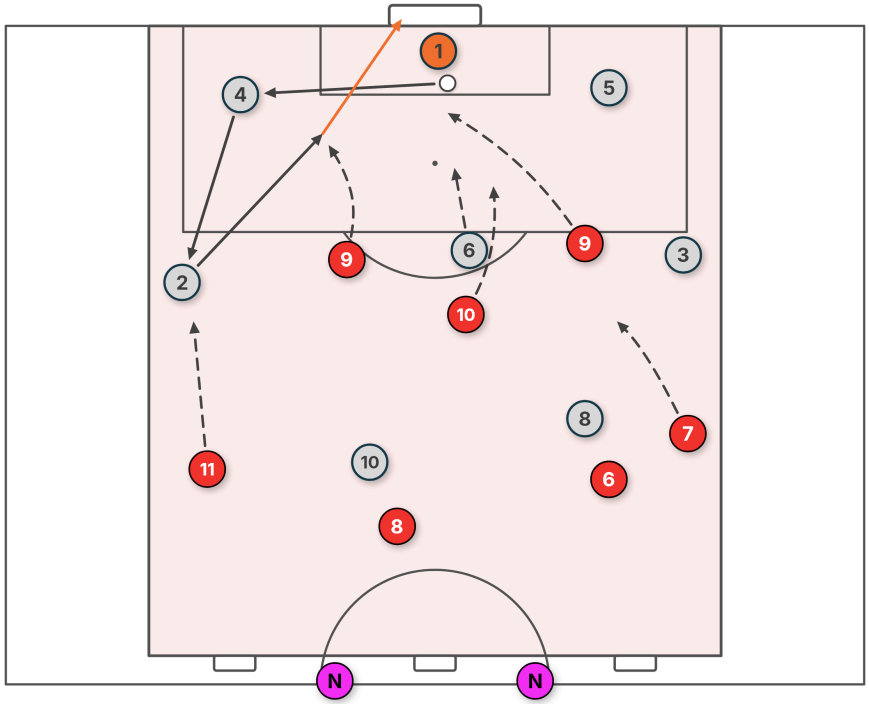
Das Feld kann leicht auf 46 x 23 m vergrößert werden, um den Spielaufbau zu erleichtern.

Übung E2 · © 2026 Coaching Football

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

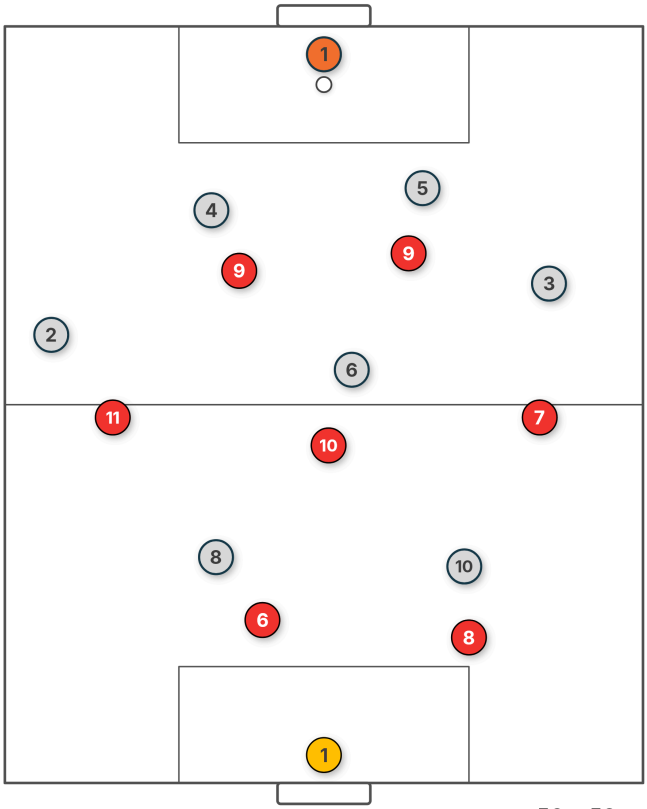
Ein neutraler Spieler kann in der Mitte des Feldes ergänzt werden. Jeder Mannschaft kann 1 Feldspieler weggenommen werden.

Übung E3 · © 2026 Coaching Football

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