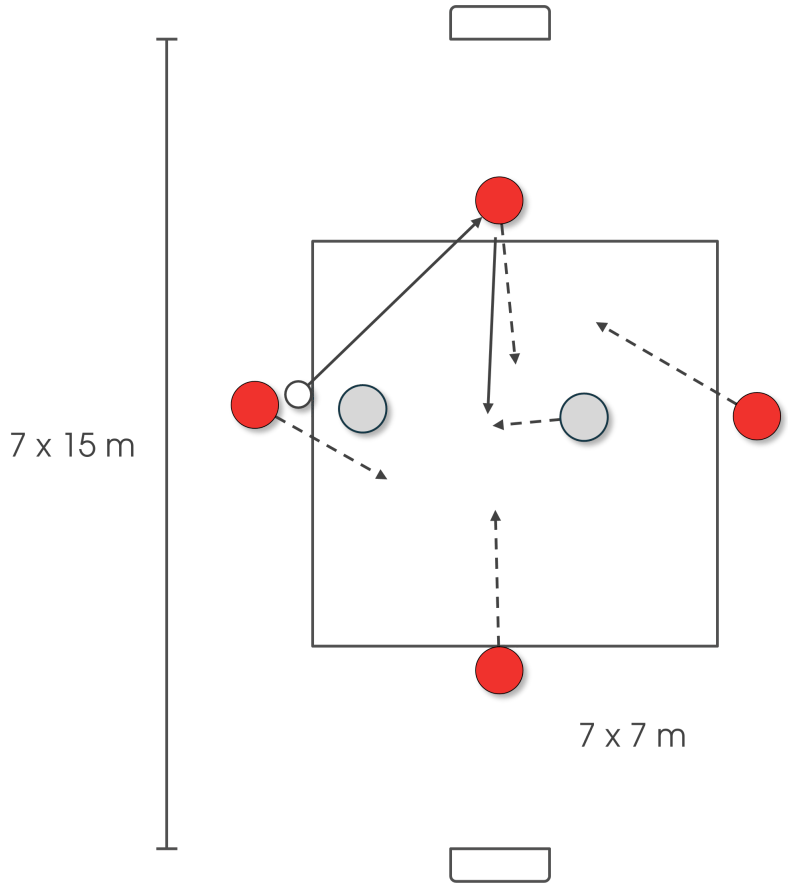
UMSCHALTEN NACH BALLVERLUST · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG TD2S3E1

RONDO 4V2 MIT KLEINEN TOREN

Einheit 3: Im Umschalten nach vorne pressen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
7x15 m	4v2	4	3 Min	1 Min	16 Min

ORGANISATION

Die Mannschaft spielt ein Rondo 4 gegen 2 in einem Feld von 7 x 7 m. Für je 5 erfolgreiche Pässe gibt es einen Punkt. Gewinnt die gegnerische Mannschaft den Ball, kann sie schnell auf die 2 kleinen Tore treffen.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Den Ball schnell laufen lassen, um für je 5 Pässe Punkte zu erzielen. Bei Ballverlust sofort reagieren, ins Feld schieben, pressen und Druck auf den Ballführenden ausüben.

FOKUS DES GEGNERS

Als Pärchen schnell verschieben, um den Ball zu erobern, und dann sofort versuchen, auf eines der 2 kleinen Tore außerhalb des Feldes zu treffen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Spieltempo.
- Als Gruppe pressen.
- Umschalten antizipieren.

MÖGLICHE VARIANTEN

Für die verteidigende Mannschaft können 2 weitere kleine Tore hinzukommen.

Übung TD2S3E1 · © 2026 Coaching Football