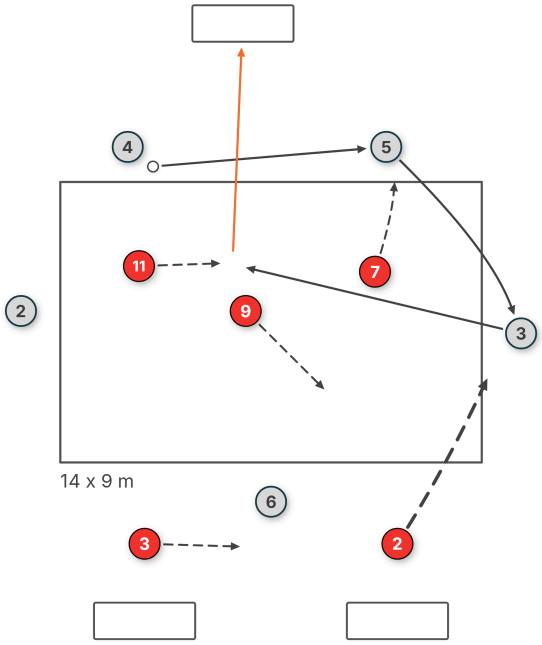
VERTEIDIGEN · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG 1

5V5 MIT 3 MINITOREN

Einheit: Innenverteidiger mit den Flügelspielern pressen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
14 x 9 m	5v5	4	2,5 Min	1,5 Min	16 Min

ORGANISATION

Das Spiel beginnt bei der 4. Die 4, 5, 2, 3 und 6 der gegnerischen Mannschaft bleiben außerhalb eines Feldes von 14 x 9 m und spielen 5 gegen 3 um die 11, die 9 und die 7 unserer Mannschaft, die innen pressen. Die Außenverteidiger unserer Mannschaft (2 und 3) starten außerhalb unterhalb des Feldes und sichern 2 Minitore, die 5 m dahinter stehen. Die gegnerische Mannschaft darf nach 3 Pässen in diese Tore treffen; die Zählung beginnt von vorn, sobald ein Verteidiger den Ball berührt. Geht der Ball zum gegnerischen Außenverteidiger auf seiner Seite, rückt der Außenverteidiger unserer Mannschaft heraus und presst, und der andere Außenverteidiger verschiebt, um das ballnahe Tor zu sichern. Unsere Mannschaft trifft in 1 Minitor, das 5 m hinter der oberen Seite des Feldes steht. In der Grafik geht der Pass der gegnerischen 3 nach innen zur 11 unserer Mannschaft, die auf das obere Tor schießt, und die 9 bewegt sich nach rechts unten.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Hoch pressen und den Ball früh erobern. Die Momente erkennen, in denen der gegnerische Außenverteidiger frei ist, und mit den Außenverteidigern herausrücken. Die Außenverteidiger hinter der Kette einsetzen, um Schüsse auf die Minitore zuzustellen.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball schnell laufen lassen, um 3 Pässe zu spielen, bevor in die 2 Minitore getroffen wird.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Winkel beim Pressen.
- Timing beim Pressen.
- Kommunikation.

MÖGLICHE VARIANTEN

Das Feld vergrößern und einen neutralen Spieler ins Feld stellen.

Übung E1 · © 2026 Coaching Football