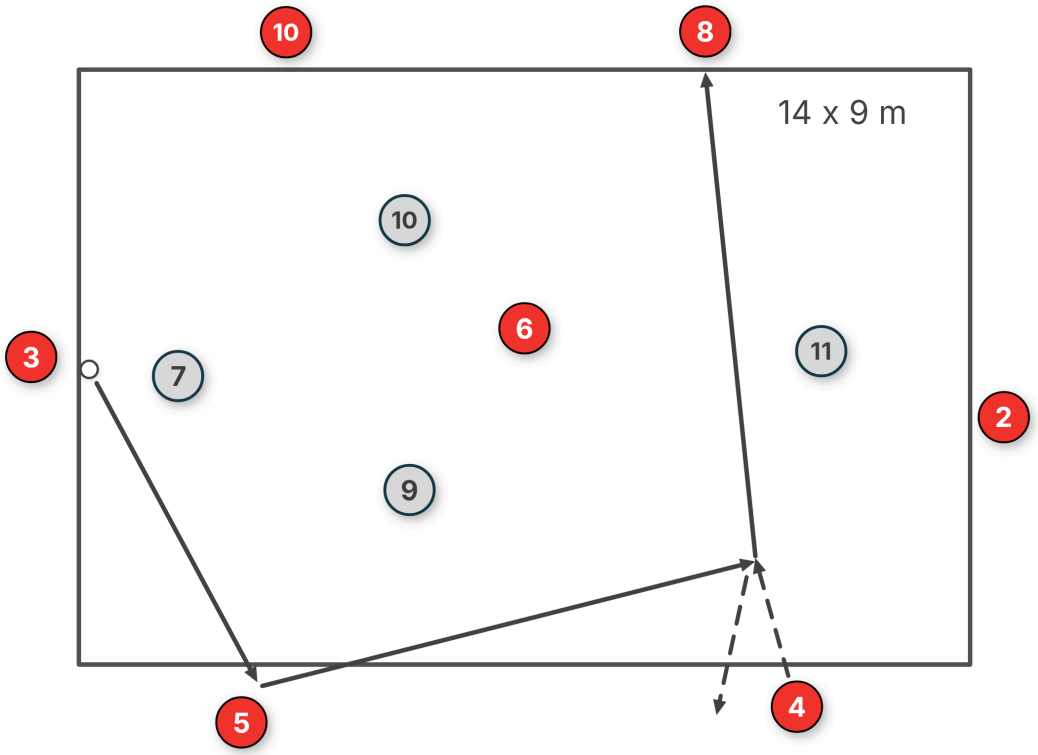
ANGRIFF · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG 2

RONDO 7V4

Einheit: Einen Innenverteidiger ins Mittelfeld holen, um Überzahl zu schaffen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
14 x 9 m	7v4	4	3 Min	1 Min	16 Min

ORGANISATION

Die Spieler spielen im markierten Feld ein Rondo 7 gegen 4. Wenn Platz da ist, suchen sie einen der Grundlinienspieler im Feld; er spielt einen Pass und geht für einen Punkt wieder raus auf seine Linie.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Den Ball schnell laufen lassen, damit Raum entsteht und die Außenspieler hereinkommen können, und sie dann für einen Punkt finden.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball so schnell wie möglich erobern und danach für einen Punkt aus dem Feld dribbeln.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Spieltempo.
- Die Momente erkennen, in denen der Außenspieler hereinkommt.
- Nach dem Pass zurückarbeiten.

MÖGLICHE VARIANTEN

Ist es zu leicht, kommt ein weiterer Verteidiger dazu.

Übung E2 · © 2026 Coaching Football