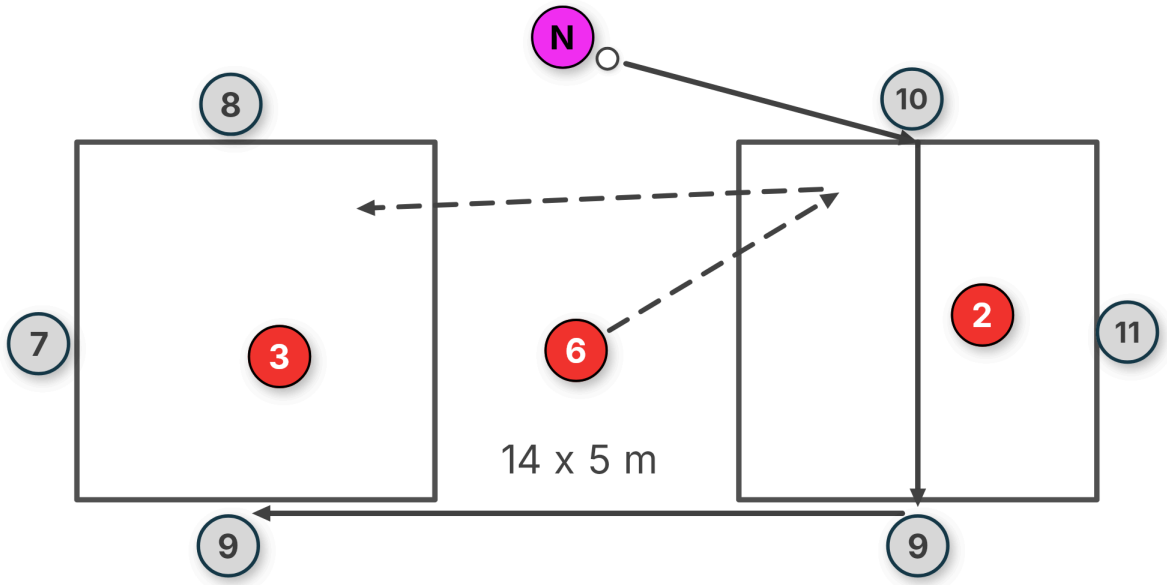
VERTEIDIGEN · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG 1

RONDO 3V1 AUF 3V2

Einheit: Überzahl auf den Flügeln mit einem Mittelfeldspieler verteidigen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
14 x 5 m	3v1 / 3v2	5	3 Min	1 Min	20 Min

ORGANISATION

Die Mannschaften spielen auf jeder Seite ein Rondo 3 gegen 1, mit einem neutralen Spieler für die Spielverlagerung. Kommt der Ball in ein äußeres Feld, darf die freie 6 dazukommen, sodass ein 3 gegen 2 entsteht.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Auf schnelles Verschieben achten, um auf den Außenbahnen mitzuverteidigen. Nach Ballgewinn dribbeln sie aus dem Feld heraus und bekommen einen Punkt.

FOKUS DES GEGNERS

Darauf achten, den Ball schnell zwischen den Feldern zu verlagern; nach jeweils 5 angekommenen Pässen gibt es einen Punkt.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Spieltempo.
- Schnelles Verschieben.
- Kommunikation.

MÖGLICHE VARIANTEN

Die Felder können direkt nebeneinander gestellt werden, wenn der Weg zum Verschieben zu weit ist.

Übung E1 · © 2026 Coaching Football