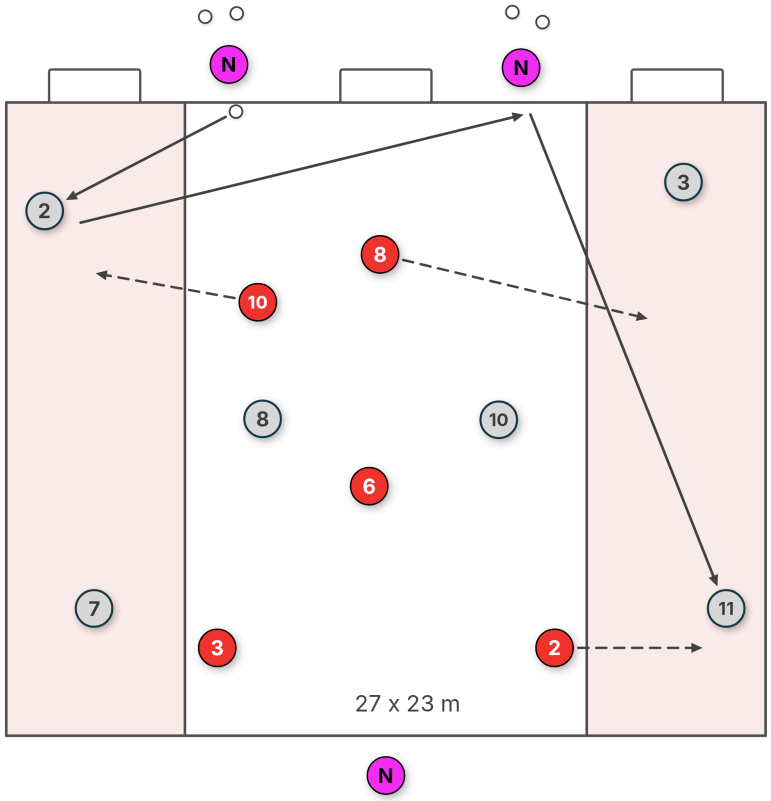
VERTEIDIGEN · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG 2

5V6 PLUS 3 IN 3 ZONEN

Einheit: Überzahl auf den Flügeln mit einem Mittelfeldspieler verteidigen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
27 x 23 m	5v6+3	4	4 Min	1 Min	20 Min

ORGANISATION

Die Mannschaften spielen 5 gegen 6 plus 3 in 3 Zonen, mit 3 Toren für unsere Mannschaft. Die gegnerische Mannschaft beginnt immer und bekommt für jeweils 5 Pässe einen Punkt. Es dürfen immer nur 2 Verteidiger gleichzeitig in die äußeren Zonen.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Auf schnelles Verschieben achten, um auf den Außenbahnen zu helfen. Nach Ballgewinn schnell auf die Minitore kontern.

FOKUS DES GEGNERS

Darauf achten, den Ball schnell laufen zu lassen, um Pässe anzubringen, und dabei die gesamte Breite des Feldes zu nutzen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Spieltempo.
- Als Mannschaft verschieben.
- Kommunikation.

MÖGLICHE VARIANTEN

Ist das Verteidigen zu leicht, kann ein neutraler Spieler in der Mitte ergänzt werden.

Übung E2 · © 2026 Coaching Football