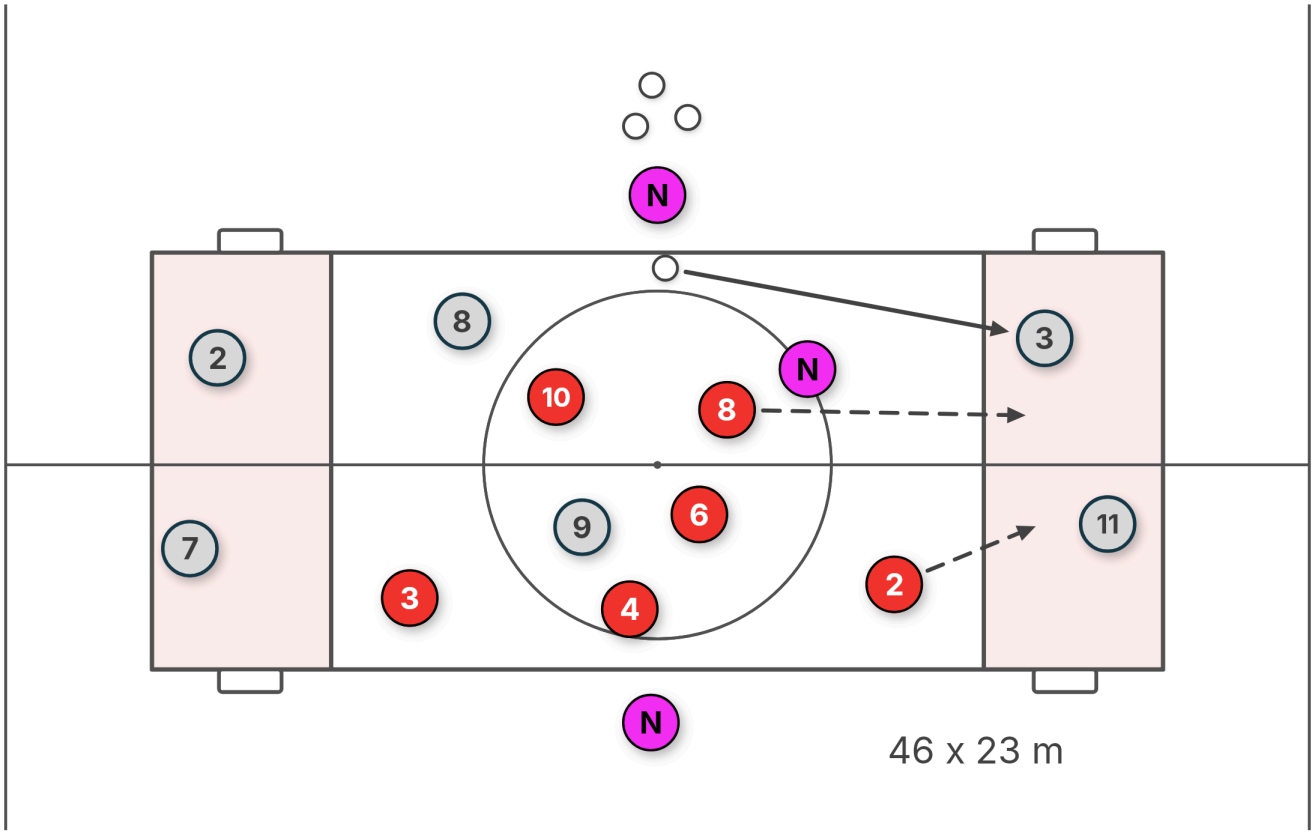
VERTEIDIGEN · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG 3

6V6 PLUS 3 IN 3 ZONEN

Einheit: Überzahl auf den Flügeln mit einem Mittelfeldspieler verteidigen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
46 x 23 m	6v6+3	4	4 Min	1 Min	20 Min

ORGANISATION

Die gegnerische Mannschaft beginnt jeden Angriff und darf nach 5 Pässen in die 2 Tore vor ihr treffen. Unsere Mannschaft darf immer nur 2 Spieler gleichzeitig in den äußeren Zonen haben und kontert nach Ballgewinn auf die Minitore vor ihr.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Auf schnelles Verschieben als Gruppe achten, um den Ball auf den Außenbahnen zu pressen und schnell auf die 2 Minitore kontern zu können.

FOKUS DES GEGNERS

Darauf achten, den Ball schnell laufen zu lassen und das ganze Feld zu nutzen, um nach 5 Pässen auf die Minitore gehen zu können.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Spieltempo.
- Als Gruppe verschieben.
- Kommunikation.

MÖGLICHE VARIANTEN

Ist es zu schwer, den Raum abzudecken, kann der neutrale Spieler herausgenommen werden.

Übung E3 · © 2026 Coaching Football