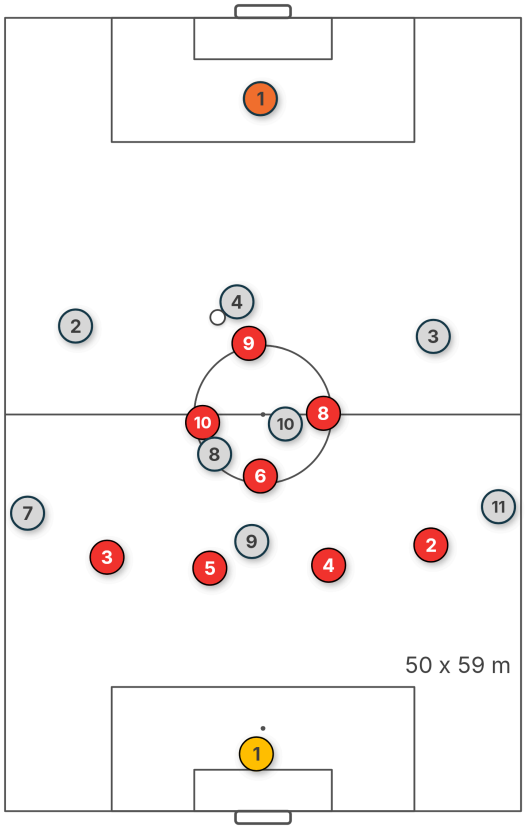
VERTEIDIGEN · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG 4

SPIEL 4-3-1 GEGEN 3-2-3

Einheit: Überzahl auf den Flügeln mit einem Mittelfeldspieler verteidigen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
50 x 59 m	9v9	3	6 Min	2 Min	24 Min

ORGANISATION

Die Mannschaften spielen ein Spiel 4-3-1 gegen 3-2-3 mit 2 großen Toren und Torhütern auf einem Feld von 50 x 59 m.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Darauf achten, den freien Mittelfeldspieler auf die Außenbahn verschieben zu lassen, um die dort ganz natürlich entstehende Überzahl mitzuverteidigen.

FOKUS DES GEGNERS

Darauf achten, den Ball schnell auf die Außenbahnen zu bringen, um die eigene Überzahl zu nutzen und ins große Tor zu treffen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Spieltempo.
- Als Gruppe verschieben.
- Kommunikation.

MÖGLICHE VARIANTEN

Ist das Verteidigen zu leicht, kann das Feld verlängert werden.

Übung E4 · © 2026 Coaching Football