VERTEIDIGEN · ZONE 2 · MITTLERES DRITTEL · KOMPLETTE EINHEIT

ÜBERZAHL AUF DEN FLÜGELN MIT EINEM MITTELFELDSPIELER VERTEIDIGEN

4 Übungen · 84 Min

WAS IST DAS ZIEL DIESER EINHEIT?

Ziel dieser Einheit ist es, der Mannschaft beizubringen, wie sie ihren freien Mittelfeldspieler nutzt, um die Überzahl auf den Außenbahnen mitzuverteidigen.

WIE IST DIE EINHEIT AUFGEBAUT?

Die Einheit beginnt mit einem doppelten Rondo und geht dann in eine Spielform in 3 Zonen über. Danach spielt die Mannschaft eine erweiterte Spielform in 3 Zonen, bevor sie mit einem Spiel 4-3-1 gegen 3-2-3 abschließt.

WO AUF DEM SPIELFELD FINDET DAS STATT?

Diese Einheit findet in Zone 2 statt, dem mittleren Drittel des Spielfelds.

ZENTRALE BOTSCHAFTEN IN DER EINHEIT

- Spieltempo
- Schnelles Verschieben im Mittelfeld
- Kompakt bleiben
- Hinter den Ball kommen

ABLAUF DER EINHEIT

#	ÜBUNG	FELD	DURCHGÄNGE × (BELASTUNG+PAUSE)	GESAMT
1	Rondo 3v1 auf 3v2	14 x 5 m	5 × (3+1)	20 Min
2	5v6 plus 3 in 3 Zonen	27 x 23 m	4 × (4+1)	20 Min
3	6v6 plus 3 in 3 Zonen	46 x 23 m	4 × (4+1)	20 Min
4	Spiel 4-3-1 gegen 3-2-3	50 x 59 m	3 × (6+2)	24 Min
	Gesamt			**84 Min**

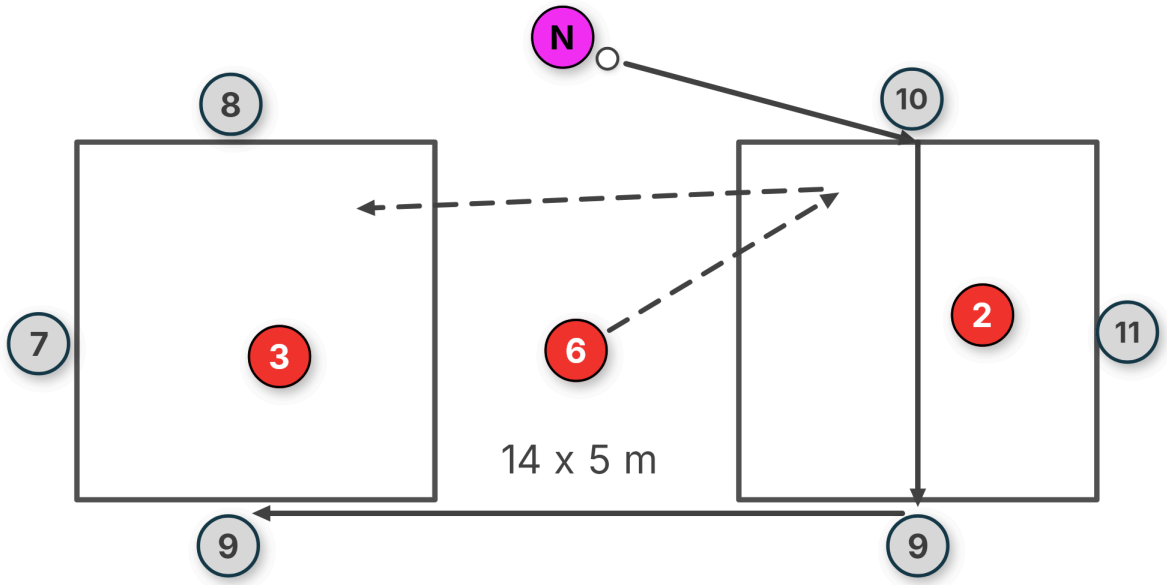
MATERIAL FÜR DIE EINHEIT

2 große Tore, 4 Minitore, 8 gelbe Leibchen, 3 rote Leibchen, 16 weiße Hütchen, ausreichend Bälle

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

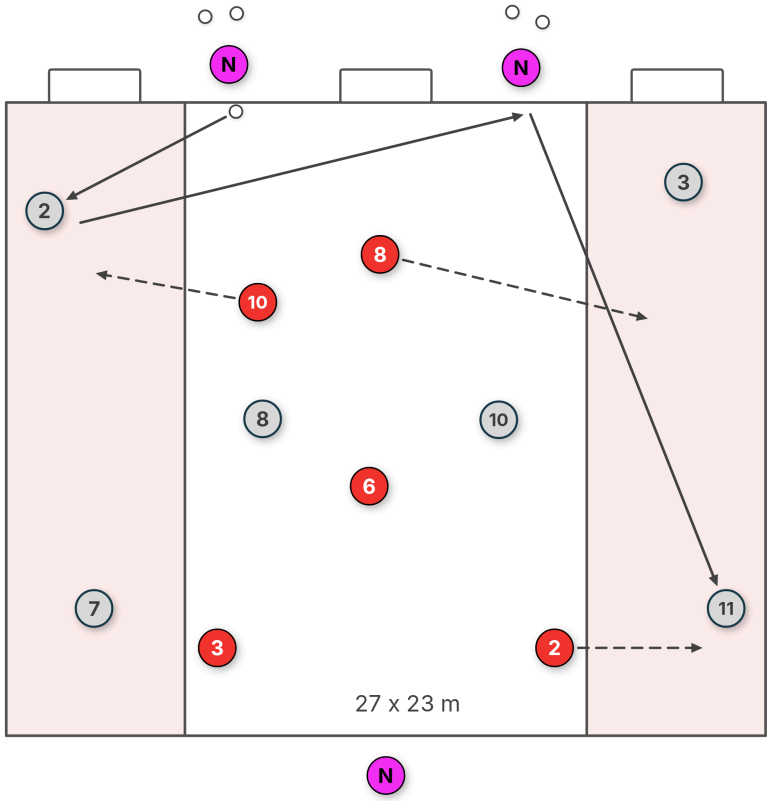
Die Felder können direkt nebeneinander gestellt werden, wenn der Weg zum Verschieben zu weit ist.

Übung E1 · © 2026 Coaching Football

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

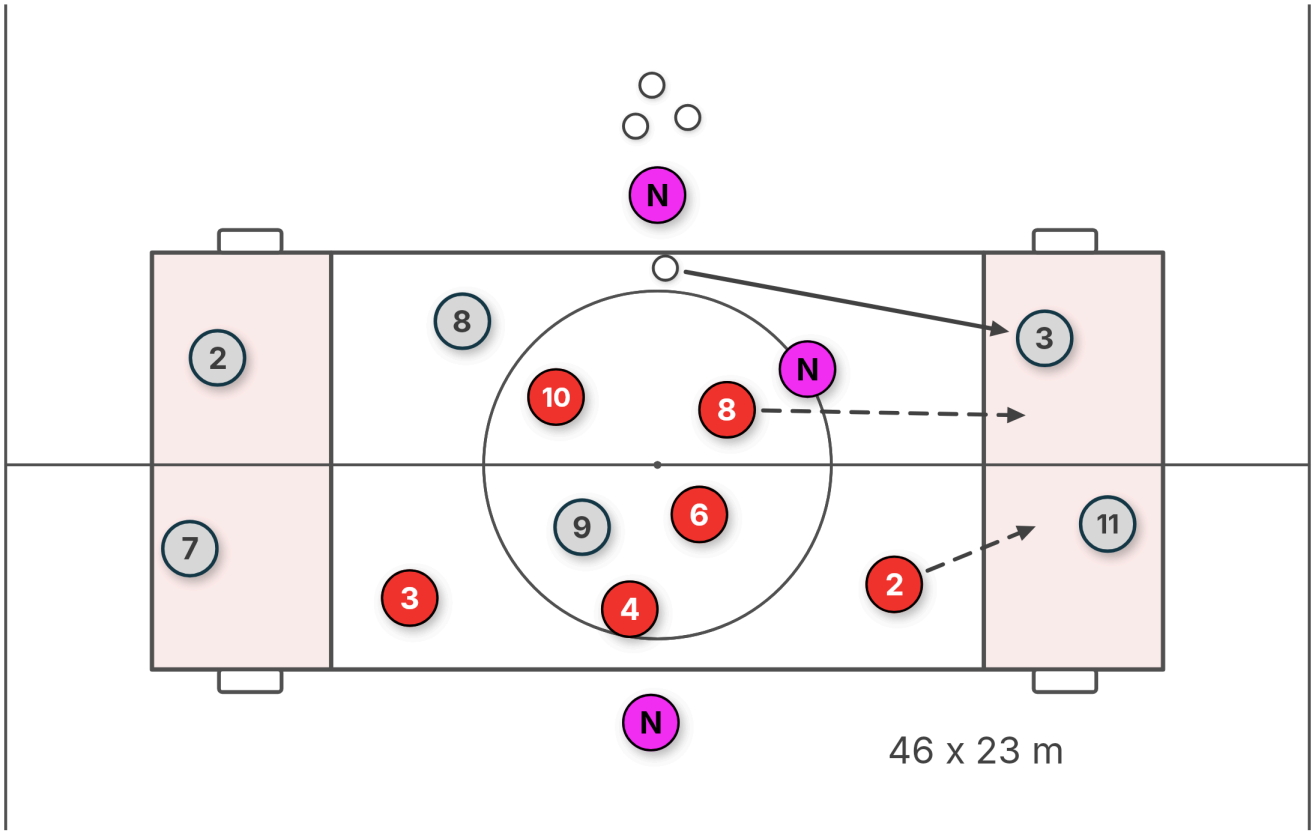
Ist das Verteidigen zu leicht, kann ein neutraler Spieler in der Mitte ergänzt werden.

Übung E2 · © 2026 Coaching Football

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

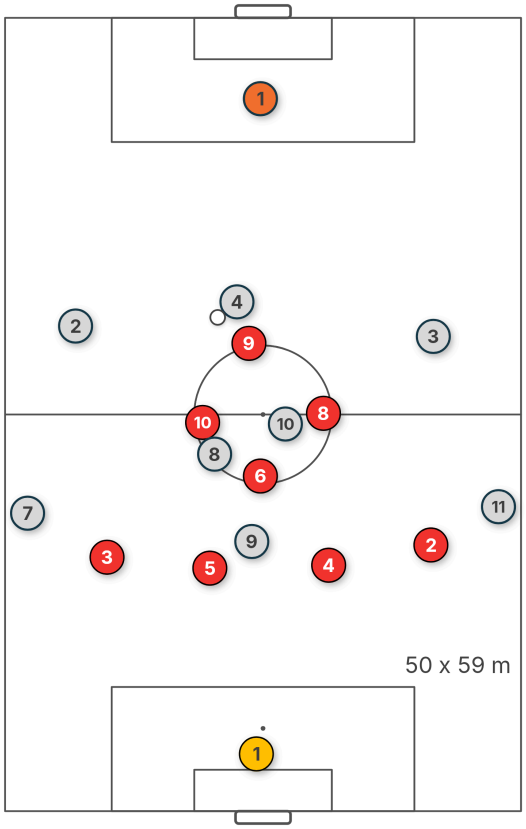
Ist es zu schwer, den Raum abzudecken, kann der neutrale Spieler herausgenommen werden.

Übung E3 · © 2026 Coaching Football

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