ANGRIFF · ZONE 1 · VERTEIDIGUNGSDRITTEL · KOMPLETTE EINHEIT

SPIELAUFBAU VON HINTEN

4 Übungen · 77 Min

WAS IST DAS ZIEL DIESER EINHEIT?

Ziel dieser Einheit ist es, der Mannschaft zu vermitteln, was zu tun ist, wenn der Gegner bei Abstößen oder im eigenen Drittel hoch presst: das Pressing anlocken, um es zu überspielen und ins Mitteldrittel zu kommen.

Das Spiel beginnt kurz zu einem Innenverteidiger. Ziel ist, dass sich die gegnerische 9 im Pressing festlegt, sie auf eine Seite des Spielfelds zu ziehen und den Ball dann schnell nach vorne zu bringen. Die Mannschaft soll nach vorne spielen und nicht durch eine Ansammlung eng stehender Spieler. Klappt es nicht, spielt die Mannschaft kurz in den Druck, der Gegner gewinnt den Ball und trifft schnell.

WIE IST DIE EINHEIT AUFGEBAUT?

Die Einheit beginnt mit einem 6v3-Rondo mit Konter, geht weiter mit einem 6v4 plus 2 mit Konter und einem 8v6 plus 2 mit Konter und endet mit einem Spiel 7v7.

WO AUF DEM SPIELFELD FINDET DAS STATT?

Sie findet in Zone 1 statt, dem Verteidigungsdrittel, mit dem Ziel, ins Mitteldrittel zu kommen.

ZENTRALE BOTSCHAFTEN IN DER EINHEIT

- Spieltempo
- Den Ball schnell laufen lassen
- Timing des Passes
- Winkel des Passes

ABLAUF DER EINHEIT

#	ÜBUNG	FELD	DURCHGÄNGE × (BELASTUNG+PAUSE)	GESAMT
1	6v3 mit Konter	9 x 9 m (2 Minitore 5 m oberhalb, großes Tor 5 m dahinter)	4 × (2,5+1)	14 Min
2	6v4 plus 2 mit Konter	46 x 27 m im Verteidigungsdrittel	4 × (3+1,5)	18 Min
3	8v6 plus 2 mit Konter	50 x 37 m im Verteidigungsdrittel	3 × (4+2)	18 Min
4	Spiel 7v7	50 x 59 m	3 × (6+3)	27 Min
	Gesamt			**77 Min**

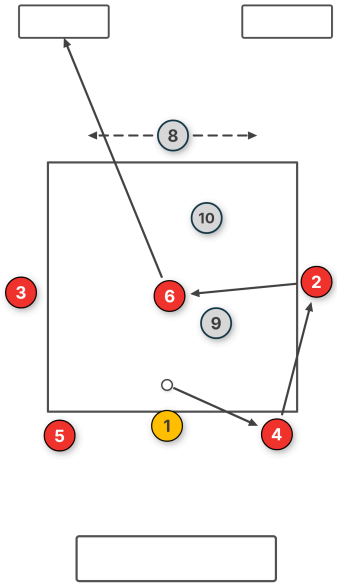
MATERIAL FÜR DIE EINHEIT

Leibchen für 2 Mannschaften, 2 Leibchen für neutrale Spieler, 2 Torwarttrikots, Hütchen, 2 große Tore, 3 Minitore, Bälle.

ANGRIFF · VERTEIDIGUNGSDRITTEL · ÜBUNG 1

6V3 MIT KONTER

Einheit: Spielaufbau von hinten



9 x 9 m

FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
9 x 9 m	6v3	4	2,5 Min	1 Min	14 Min

ORGANISATION

Das Spiel beginnt mit einem Abstoß des Torwarts. Das Feld ist 9 x 9 m groß, mit 2 Minitoren 5 m oberhalb des Feldes und 1 großen Tor 5 m hinter der unteren Linie. Die 2, 3, 4 und 5 unserer Mannschaft spielen außerhalb des Feldes und müssen auf ihrer Seite bleiben; die 6 spielt innen. Die gegnerische 9 und 10 pressen im Feld. Die gegnerische 8 bleibt hinter der hinteren Linie und verschiebt hin und her, um Schüsse auf die Minitore zu verhindern. Findet unsere Mannschaft die 2, die 3 oder die 6 frei, darf auf ein Minitor geschossen werden. Gewinnt der Gegner den Ball, kontert er auf das große Tor.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Den Ball so laufen lassen, dass die 9 und die 10 verschieben müssen, und den freien Spieler finden. Auch die 8 auf eine Seite locken und dann schnell auf die andere Seite spielen, um im Minitor abzuschließen.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball gewinnen und schnell auf das große Tor treffen. Die 8 verschiebt entlang der Linie, um Schüsse auf die Minitore zu blocken.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Spieltempo.
- Den Ball schnell laufen lassen.
- Timing des Passes.
- Winkel des Passes.

MÖGLICHE VARIANTEN

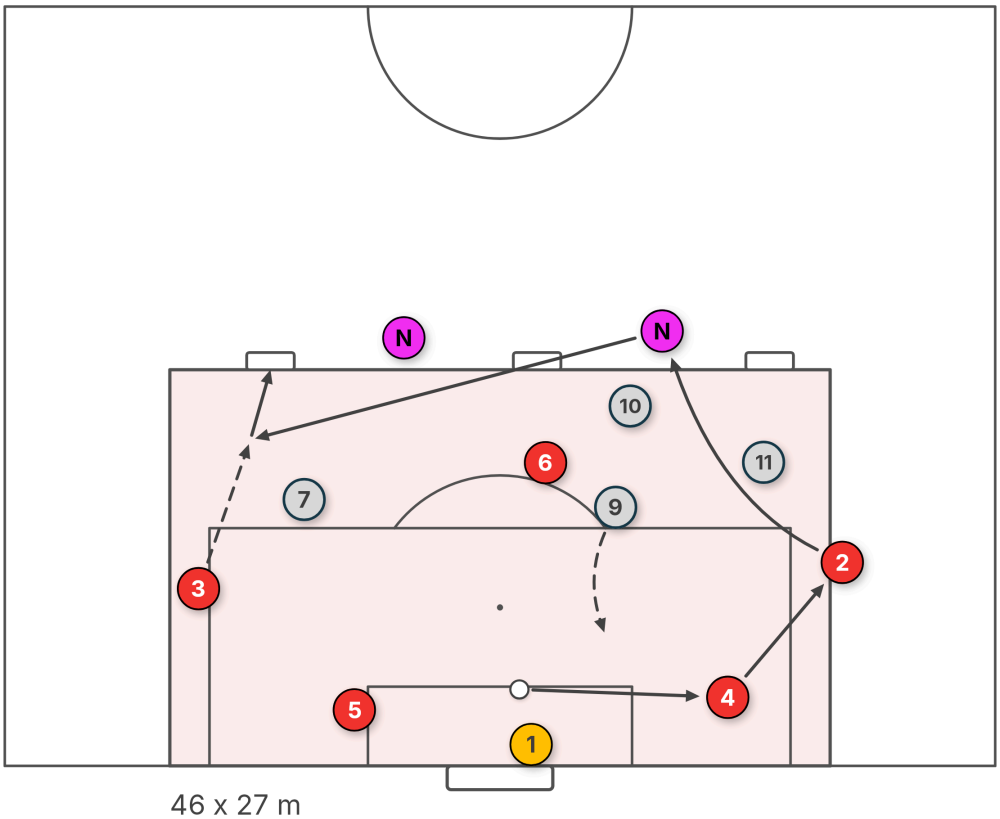
Ist es zu leicht, die 8 ins Feld nehmen und an ihrer Stelle eine gegnerische 6 hinzufügen.

Übung E1 · © 2026 Coaching Football

ANGRIFF · VERTEIDIGUNGSDRITTEL · ÜBUNG 2

6V4 PLUS 2 MIT KONTER

Einheit: Spielaufbau von hinten



46 x 27 m

FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
46 x 27 m	6v4+2	4	3 Min	1,5 Min	18 Min

ORGANISATION

Das Spiel beginnt mit einem Abstoß des Torwarts. Das Feld ist 46 x 27 m groß und liegt im Verteidigungsdrittel. Unsere Mannschaft (Torwart, 5, 4, 3, 2 und 6) spielt gegen die gegnerische 7, 9, 10 und 11. Auf der oberen Linie stehen 3 Minitore, dazwischen 2 neutrale Spieler. Die neutralen Spieler dürfen das Feld nicht betreten und bleiben draußen. Unsere Mannschaft trifft in die Minitore und kann dafür die neutralen Spieler nutzen. Gewinnt der Gegner den Ball, kontert er auf das große Tor.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Das Pressing anlocken, den Ball schnell laufen lassen, die 9 auf eine Seite festlegen und dann den Ball nach vorne bringen, um in die Minitore zu treffen.

FOKUS DES GEGNERS

Hoch pressen, den Ball gewinnen und schnell auf das große Tor treffen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

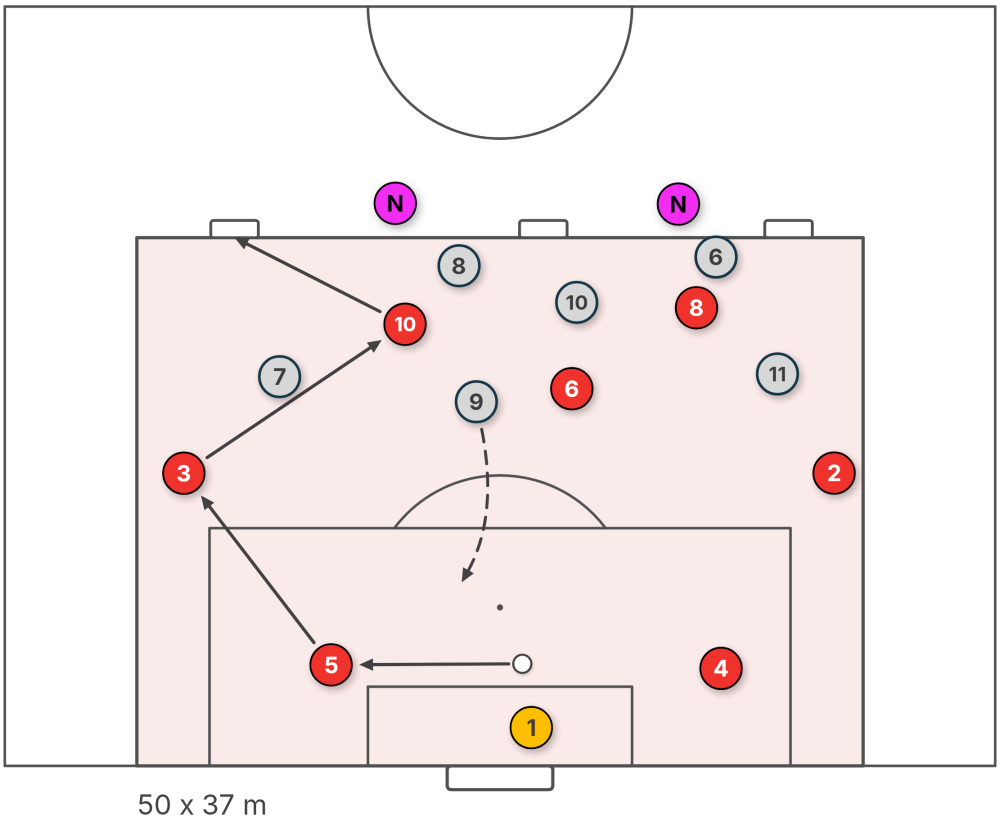
- Spieltempo.
- Den Ball schnell laufen lassen.
- Timing des Passes.
- Winkel des Passes.

Übung E2 · © 2026 Coaching Football

ANGRIFF · VERTEIDIGUNGSDRITTEL · ÜBUNG 3

8V6 PLUS 2 MIT KONTER

Einheit: Spielaufbau von hinten



50 x 37 m

FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
50 x 37 m	8v6+2	3	4 Min	2 Min	18 Min

ORGANISATION

Das Spiel beginnt mit einem Abstoß des Torwarts. Das Feld ist 50 x 37 m groß und liegt im Verteidigungsdrittel. Unsere Mannschaft (Torwart, 5, 4, 3, 2, 6, 8 und 10) spielt gegen die gegnerische 6, 7, 8, 9, 10 und 11. Auf der oberen Linie stehen 3 Minitore, dazwischen 2 neutrale Spieler. Die neutralen Spieler dürfen das Feld nicht betreten und bleiben draußen. Unsere Mannschaft trifft in die Minitore und kann dafür die neutralen Spieler nutzen. Gewinnt der Gegner den Ball, kontert er auf das große Tor.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Das Pressing anlocken, den Ball schnell laufen lassen, die 9 auf eine Seite festlegen und dann den Ball nach vorne bringen, um in die Minitore zu treffen.

FOKUS DES GEGNERS

Hoch pressen, den Ball gewinnen und schnell auf das große Tor treffen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

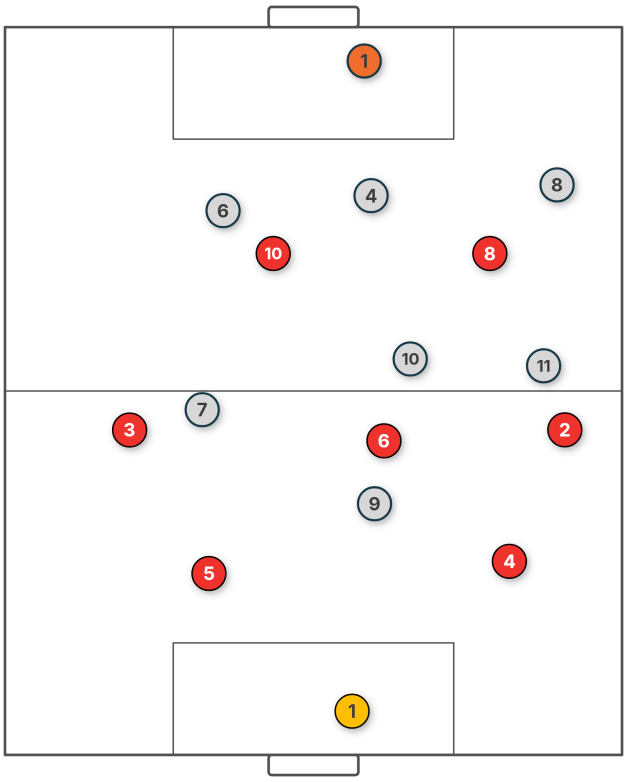
- Spieltempo.
- Den Ball schnell laufen lassen.
- Timing des Passes.
- Winkel des Passes.

Übung E3 · © 2026 Coaching Football

ANGRIFF · VERTEIDIGUNGSDRITTEL · ÜBUNG 4

SPIEL 7V7

Einheit: Spielaufbau von hinten



50 x 59 m

FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
50 x 59 m	7v7	3	6 Min	3 Min	27 Min

ORGANISATION

Zwei Mannschaften spielen 7v7 mit Torhütern auf einem 50 x 59 m großen Feld mit 2 großen Toren. Das Spiel beginnt mit einem Abstoß des Torwarts.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Das Pressing in der eigenen Hälfte anlocken. Wenn der Gegner presst, schnell nach vorne spielen und sein Tor angreifen.

FOKUS DES GEGNERS

Hoch pressen und den Ball in der Hälfte unserer Mannschaft gewinnen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Spieltempo.
- Den Ball schnell laufen lassen.
- Timing des Passes.
- Winkel des Passes.

Übung E4 · © 2026 Coaching Football