

KAPITEL 1 • VERTEIDIGUNG IM WANDEL	8
Zu diesem Buch	10
KAPITEL 2 • INDIVIDUALTAKTIK	14
Situatives Abwehrverhalten	16
Frontales 1 gegen 1 am Flügel – Kurze Distanz	20
Frontales 1 gegen 1 am Flügel – Weite Distanz	26
Frontales 1 gegen 1 im Zentrum – Kurze Distanz	30
1 gegen 1 im Rücken des Angreifers – Im Zentrum	34
1 gegen 1 im Rücken des Angreifers – Am Flügel	44
1 gegen 2 im Zentrum	48
1 gegen 2 am Flügel	50
KAPITEL 3 • GRUPPENTAKTIK	54
Zu zweit verteidigen	56
2 gegen 1 – in Überzahl verteidigen	58
Außenverteidiger mit Sechser	62
Außenverteidiger mit äußerem Mittelfeldspieler	70
Außenverteidiger mit Innenverteidiger	78
Innenverteidiger mit Sechser	86
2 gegen 2 – in Gleichzahl verteidigen	90
2 gegen 2 im Zentrum – frontal	92
2 gegen 2 im Zentrum – im Rücken der Angreifer	96
2 gegen 2 im Zentrum – Angreifer gestaffelt	100
2 gegen 2 am Flügel – mit Hinterlaufen	104
2 gegen 2 am Flügel – Zusammenspiel mit der Spitze	108
2 gegen 3 – in Unterzahl verteidigen	112
2 gegen 3 im Zentrum	116
KAPITEL 4 • DER WEG ZUR VIERERKETTE	118
Einführen der Viererkette	120
Seitliches Verschieben	122
Die Höhe halten	124
Zurückweichen	126
Vorschieben	128
Viererkette in unterschiedlichen Höhen	130
Basistraining Viererkette	132
Verbesserung des Raumgefühls	134
Viererkette in Überzahl	138
Viererkette in Gleich- und Unterzahl	140
Hinführendes Training	142
KAPITEL 5 • DIE VIERERKETTE IM DETAIL	144
Abwehrspiel unter der Lupe	146
Ball im Halbfeld	148
Anspiel ins Zentrum	152

Ball am Flügel	154
Flugball auf die Viererkette	158
Das Verhalten dem Gegner anpassen	160
Ball im Halbfeld – Gegner im 4-4-2	162
Ball im Halbfeld – Gegner im 4-2-3-1	164
Ball am Flügel – Gegner im 4-4-2	166
Ball am Flügel – Gegner im 4-2-3-1	168
Das Training der Viererkette	170
Abwehrverhalten im Zentrum	172
Abwehrverhalten am Flügel	174
Viererkette plus Sechser	176
Viererkette plus Mittelfeldreihe	178
Hohe Kette	179
Auf Spielverlagerungen reagieren	180
KAPITEL 6 • MITTELFELDPRESSING	184
Pressingformen im Detail	186
Spielverhalten im Mittelfeldpressing	188
Im 4-4-2 gegen 4-4-2 nach innen lenken	190
Mit der Raute gegen 4-4-2 nach außen lenken	198
Mit der Raute gegen 4-4-2 nach innen lenken	202
Im 4-3-3 gegen 4-4-2 nach innen lenken	206
Im 4-2-3-1 gegen 4-4-2 nach innen lenken	208
Trainieren des Mittelfeldpressings	210
Hinführendes Training	212
Wettspielnahes Training	222
KAPITEL 7 • ANGRIFFSPRESSING	226
Offensiv verteidigen	228
Lenkendes Angriffspressing	230
Pressingopfer	236
Situatives Angriffspressing	238
KAPITEL 8 • ABWEHRPRESSING	242
Tief gestaffelt und sicher verteidigen	244
Im 4-4-2 gegen 4-4-2 nach innen lenken	246
Im 4-4-2 gegen 4-4-2 nach außen lenken	248
Wettspielnahes Training	250
KAPITEL 9 • AUF ABWEHR UMSCHALTEN	252
Umschalten nach Ballverlust	254
Das Umschalten trainieren	256
Zurückziehen in eine kompakte Ordnung	258
Die Höhe halten	262
Gegenpressing	264