

≡ Inhaltsverzeichnis ≡

| | |
|---|---|
| <p>Vorwort _____ 6 Martin Hasenpflug</p> <p>Legende _____ 8 Erläuterung der Grafiken</p> <p>Viererkette einführen _____ 9 Ballorientiertes Verteidigen</p> <p>Definition Pressing _____ 17 Balleroberung mit System</p> <p>Pressing für Anfänger _____ 22 Balleroberung durch frontales Anlaufen</p> <p>Mittelfeldpressing _____ 26 Steuerung des Gegners</p> <p>Abwehrpressing _____ 30 Verteidigung total</p> <p>Angriffspressing _____ 33 Balleroberung total</p> <p>Balleroberung im Zentrum _____ 36 Angriff nach innen lenken</p> <p>Balleroberung Außenbahn _____ 42 Angriff nach außen lenken</p> | <p>Pressingopfer _____ 45 Den schwächsten Gegenspieler doppeln</p> <p>Antipressingball _____ 48 Lösen aus dem Pressing des Gegners</p> <p>Spielaufbau _____ 53 Balltransport in die gegnerische Hälfte</p> <p>Angreifen für Anfänger _____ 57 Das Steil-Klatsch-Dreh-Prinzip</p> <p>Umschalten bei Ballverlust _____ 62 Gegenpressing oder Zurückziehen?</p> <p>Umschalten bei Ballgewinn _____ 70 Ballsicherung oder Gegenangriff?</p> <p>Abschlussspiele _____ 82 Große Spielformen für das Training</p> <p>Grundformationen _____ 85 Charakteristik gängiger Formationen</p> <p>Standardsituationen _____ 96 Erfolgreich ausführen und verteidigen</p> <p>150 attraktive Übungen _____ 99 Nach Schwerpunkten gruppiert</p> |
|---|---|