

≡ Inhaltsverzeichnis ≡

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