

Inhalt

Vorwort	8
Definition Pressing	9
Partielles Pressing	12

Vorüberlegungen	13
Spieler vom Pressing befreien	13
Wann sollte das Pressing vermieden werden?	15

Grundlagen schaffen	16
----------------------------------	-----------

Das Doppeln	16
--------------------------	-----------

Das Defensivspiel der Viererkette	22
Die Grundaufstellung in Zonen	23
Die 2 Grundmuster der Viererkette	24
Regeln zur Viererkette	27
weitere Verhaltensweisen	27
Zusammenfassung	29
Statische Übungen	30
Dynamische Übungen	32
Weiterführende Übungen	33

Das Verschieben	34
Übung zum Verschieben	35

Pressingzonen	37
1a. Normales Abwehrpressing	37
1b. Extremes Abwehrpressing	38
2. Das Mittelfeldpressing	39

3a. Angriffspressing (Forechecking)	40
3b. Extremes Angriffspressing	40

Grundgedanke der Abhandlung

Abwehrpressing

Aspekte für ein erfolgreiches Abwehrpressing	43
Wann macht Abwehrpressing Sinn?	44
Wie wird verschoben, wenn der gegnerische Außenverteidiger angespielt wird?	45
Zusammenfassung der Handlungen	49
Wie wird verschoben, wenn der gegnerische Sechser angespielt wird?	50
Zusammenfassung der Handlungen	53
 Abwehrpressing in Unterzahl	54
Weitere Erläuterungen des Handelns.....	58

Spezielle Trainingsübungen für das Abwehrpressing

Mittelfeldpressing

Mittelfeldpressing über die gesamte Spielzeit?.....	64
Beispiel 1 eines Mittelfeldpressings	65
Beispiel 2 eines Mittelfeldpressings	69
Übung von Horst Hrubesch	72
Weitere Übungen zum Mittelfeldpressing	75
Fehler beim Mittelfeldpressing	81

Angriffspressing (Forechecking)	85
Vorbereitende Übungen	91
Wie wird reagiert, wenn das Pressing scheitert?.....	93
Übungen zum "normalen Angriffspressing"	94
Pressing mit "weiten Bällen"	99
Seitliches Anlaufen eines Innenverteidigers	101
 Extremes Angriffspressing	 103
 Literaturverzeichnis	 104