

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 | 41 |
| Abwehrpressing | 42 |
| 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 | 59 |
| Mittelfeldpressing | 63 |
| 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 |