

# ***Möglichkeiten des Pressings***

*Michael Urbansky*

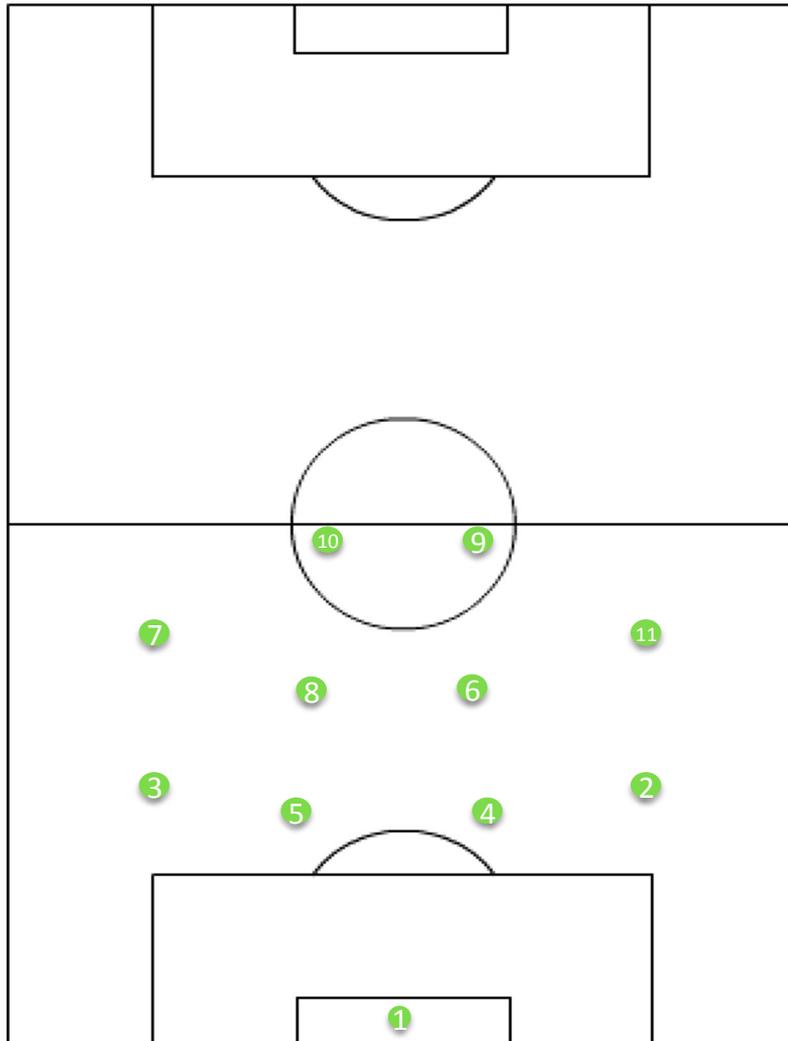
# Einführung

*Das Pressing beinhaltet im Rahmen des mannschaftstaktischen Abwehrverhaltens den geplanten Versuch, den Gegner im Spielaufbau zu Fehlern zu zwingen und ihn dabei bewusst in bestimmte Räume zu zwingen. Es zielt darauf ab, in Ballnähe Überzahl zu schaffen und den Ball aktiv zu gewinnen. Grundvoraussetzung sind das ballorientierte Verschieben sowie enge Abstände zwischen den einzelnen Mannschaftsteilen.*

*Die eigene Pressingstrategie wird von folgenden Faktoren beeinflusst:*

- ✧ eigene defensive Grundordnung*
- ✧ gegnerische offensive Grundordnung*
- ✧ Besetzung der Offensivpositionen (z.B. individuelle Stärken/ Schwächen der Stürmer)*
- ✧ Ort des Ballgewinns (innen/ außen)*
- ✧ Höhe des Pressings (Abwehr-/ Mittelfeld-/ oder Angriffszone)*

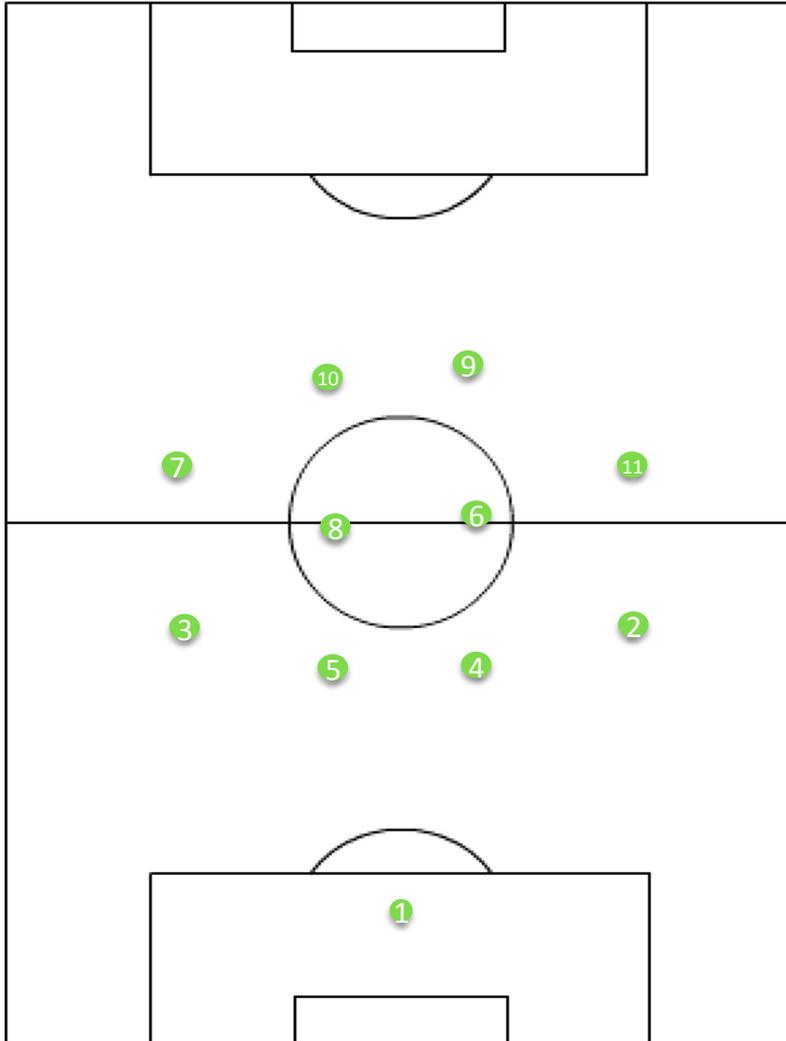
# Pressingarten



## 1. Abwehrpressing (hier 4-4-2 mit flacher Vier)

- ❖ defensivste Verteidigungsstrategie
- ❖ abwartende Haltung, Mannschaftsverbund zieht sich bis in die eigene Hälfte zurück
- ❖ häufig bei spielstarkem Gegner praktiziert
- ❖ Ziel: kompakt stehen, um dem Gegner wenig Spielraum zu bieten
- ❖ *Vorteile:*
  - sehr kompakter Mannschaftsverbund, kaum Anfälligkeit für ein Zuspiel in den Rücken
  - bei erfolgreicher Balleroberung – viel Raum zum Kontern
- ❖ *Nachteile:*
  - meist nur reagieren auf Aktionen des Gegners
  - nach Ballverlust weite Wege in die Ordnung
  - Gegner kann hohe Bälle in den torgefährlichen Raum spielen, ein Ballverlust beim zweiten Ball könnte gefährlich werden

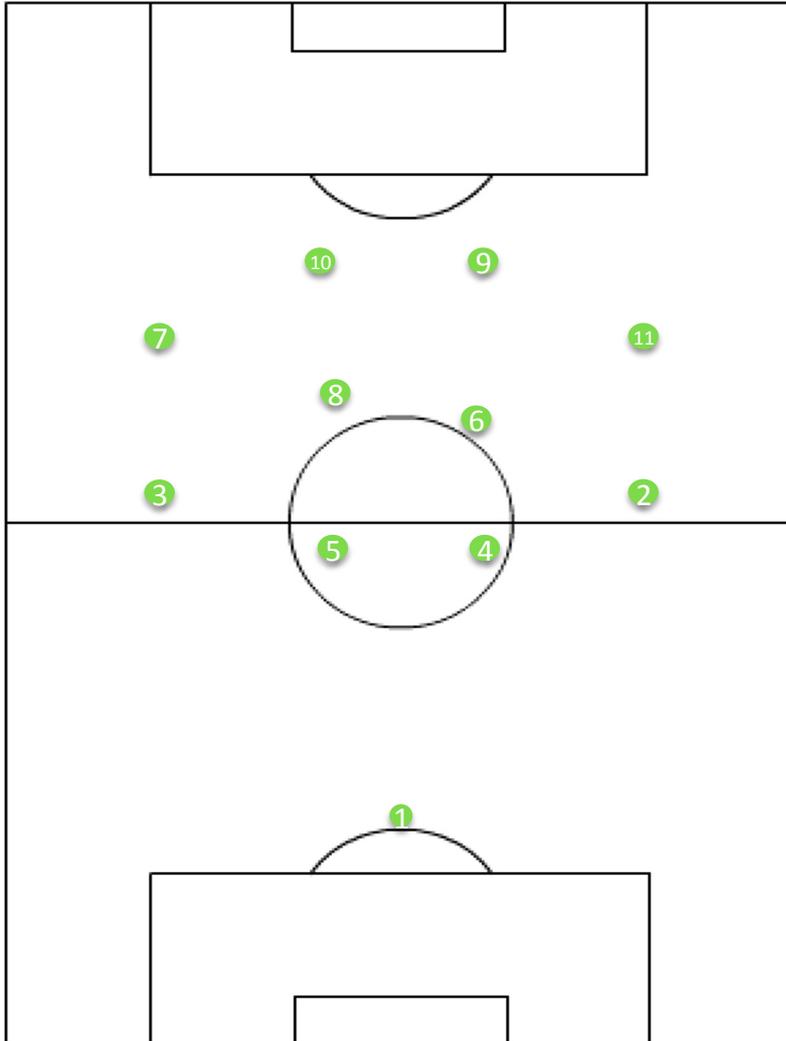
# Pressingarten



## 2. Mittelfeldpressing (hier 4-4-2 mit flacher Vier)

- ☛ häufigste Pressingart,
- ☛ wird von vielen Mannschaften praktiziert
- ☛ Aktionsraum ca. 15m in der eigenen und gegnerischen Hälfte
- ☛ wichtig: enge Abstände zwischen den Mannschaftsteilen
- ☛ *Vorteile:*
  - nicht zu weit vom gegnerischen Tor entfernt, gutes Zusammenspiel mit dem Torhüter bei lang gespielten Bällen möglich
  - kurzer Weg zum gegnerischen Tor = ideale Voraussetzung für schnelles Umschalten
- ☛ *Strategien:*
  - gelenkt (innen/ außen, kombiniert)
  - Pressingopfer
  - Impulsgeber (ST, IV)

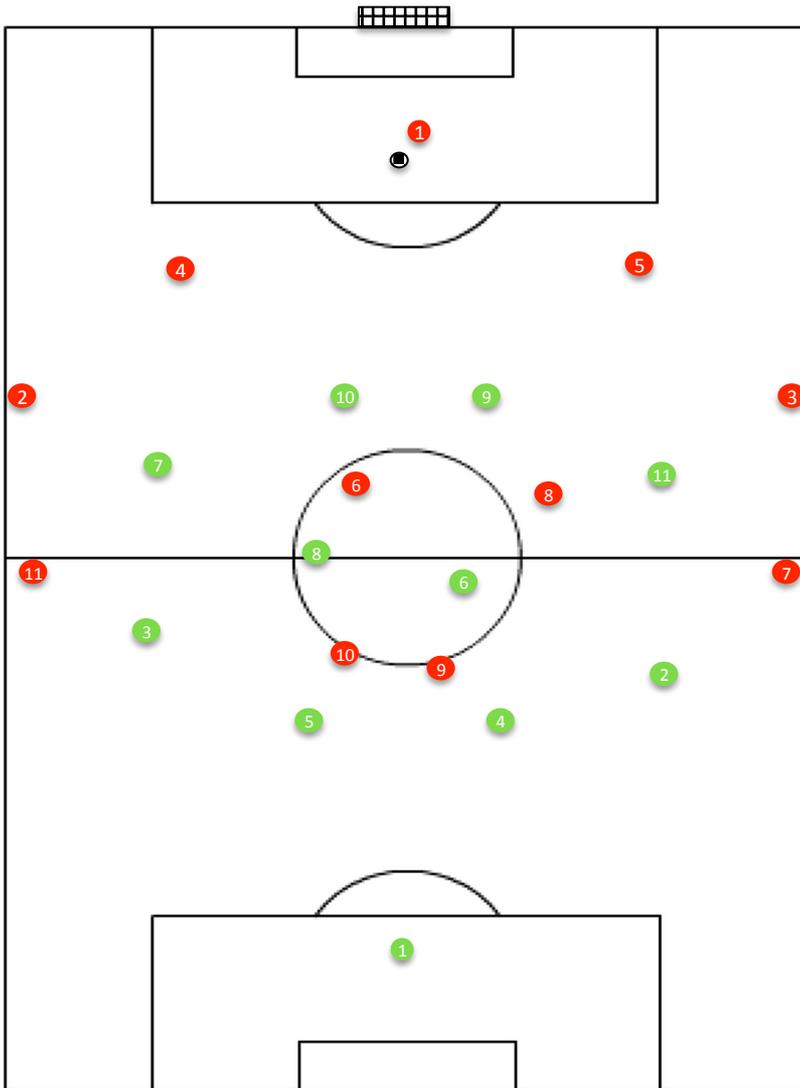
# Pressingarten



## 3. Angriffspressing (hier 4-4-2 mit flacher Vier)

- ❖ offensivste Form der Verteidigung
- ❖ Angriffspressing entsteht meist aus dem Mittelfeldpressing (fließende Übergänge)
- ❖ *Zeitpunkt:*
  - zu Beginn des Spiels, um den Gegner zu überraschen
  - nach der Halbzeitpause
  - Rückstand, kurz vor Spielende
- ❖ *Ort:*
  - im zentralen Bereich
  - am Flügel
  - beim Torwartabstoß vom Boden
  - beim Einwurf
- ❖ *Strategien:*
  - gelenkt (nach innen oder außen)
  - spezielle Spielsituationen (Gegner mit dem Gesicht zum eigenen Tor, „toter“ Ball)
  - „Pressingopfer“
  - Impulsgeber (Stürmer, Innenverteidiger)

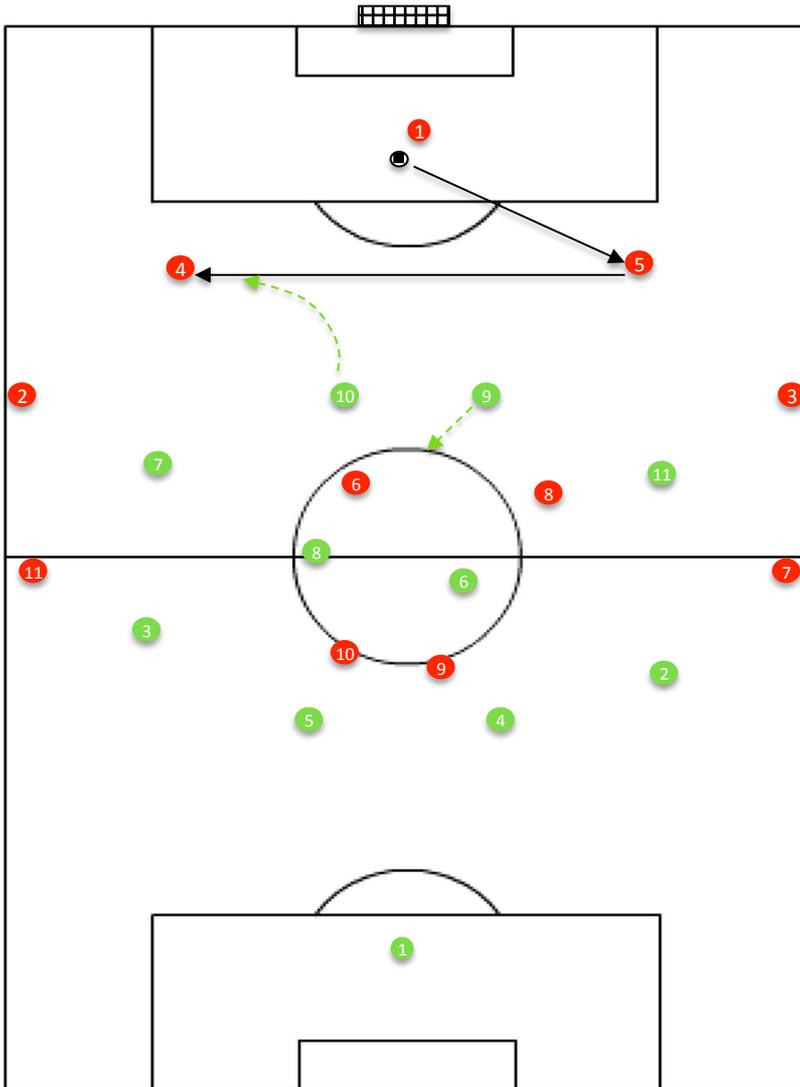
# Mittelfeldpressing



**Bsp.: nach innen gelenktes Mittelfeldpressing aus dem 4-4-2 („flache Vier“) gegen 4-4-2 („flacher Vier“)**

- kompakter Mannschaftsverbund, ST (10, 9) ca. 15-20 m in der gegnerischen Hälfte, Blocktiefe 30-35m
- ein Anspiel auf einen der beiden Innenverteidiger (4, 5) wird zugelassen

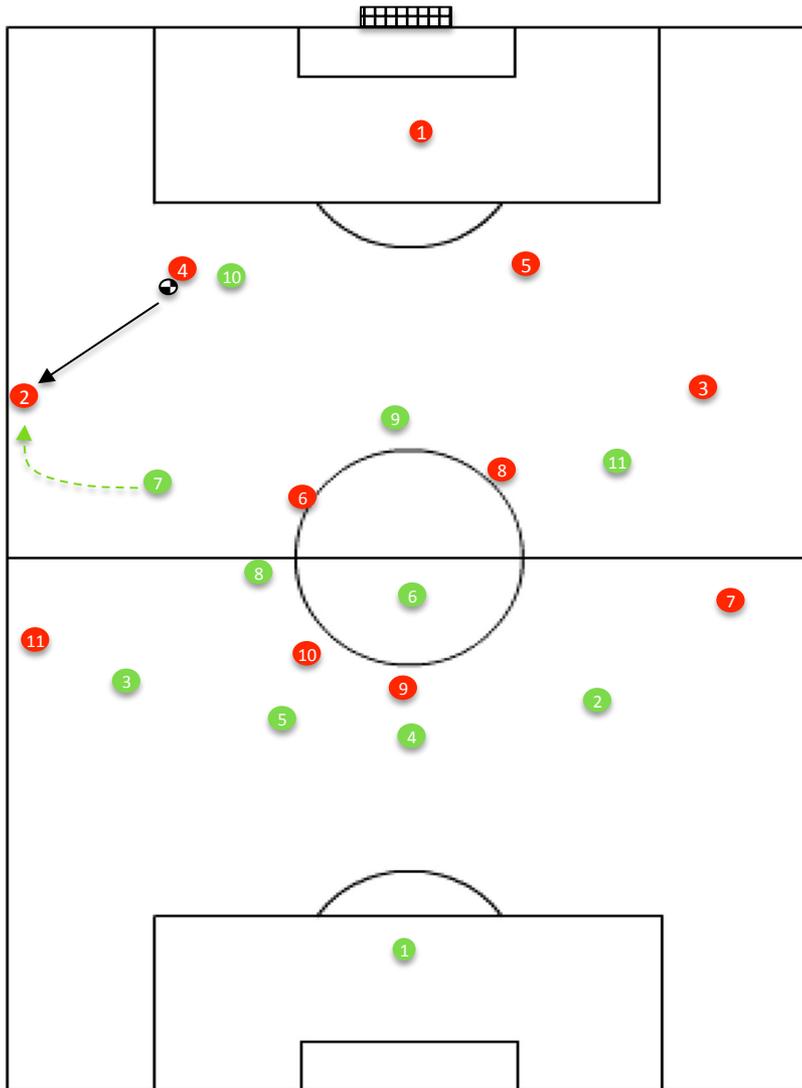
# Mittelfeldpressing



## Phase 1: Anlaufen der Stürmer und Lenken des Spielaufbaus auf den Außenverteidiger

- ☒ der ballnahe Stürmer (10) läuft den Innenverteidiger (4) im Bogen an und stellt einen Rückpass zum anderen IV (5) zu
- ☒ hierdurch lenkt der Stürmer (10) den Angriff des Gegners auf eine Seite
- ☒ der ballferne Stürmer (9) lässt sich etwas fallen
- ☒ der äußere Mittelfeldspieler (7) stellt zunächst das Zentrum zu und erzwingt einen Pass auf den Außenverteidiger (2)

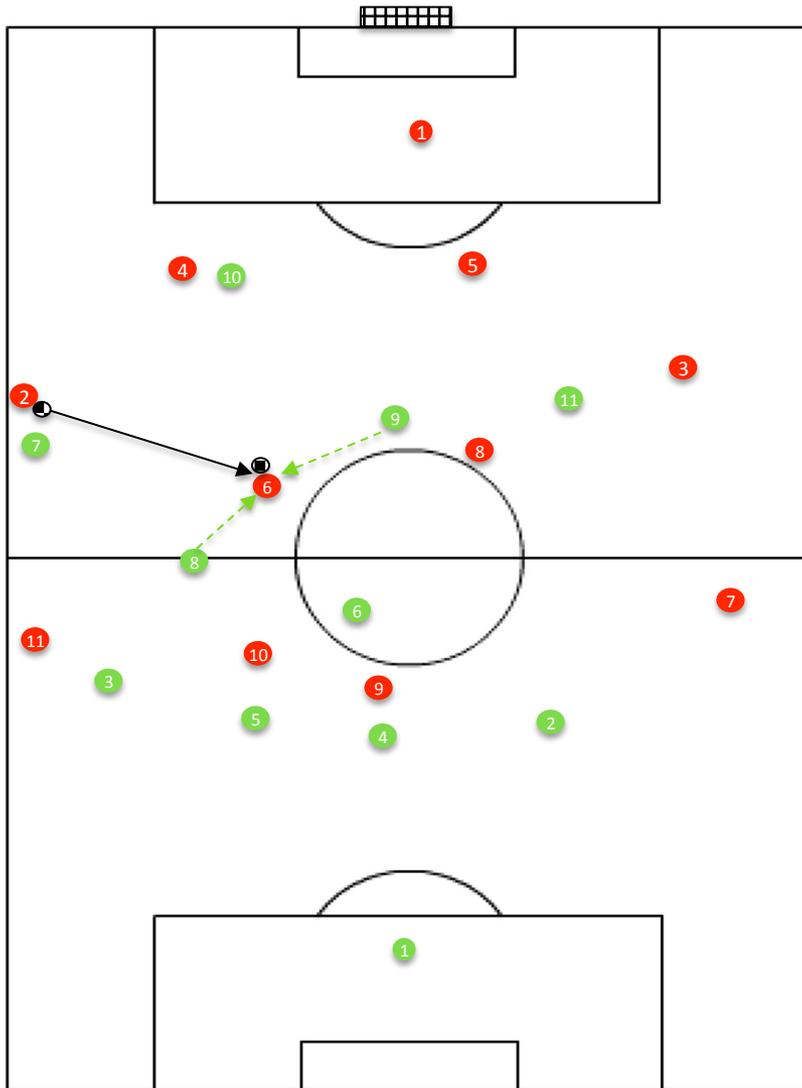
# Mittelfeldpressing



## Phase 2: Anlaufen und Lenken des Spielaufbaus in das Zentrum

- ⚽ ist der Ball zum Außenverteidiger (2) gespielt, läuft der äußere Mittelfeldspieler (7) diesen im Bogen an und stellt den Passweg entlang der Seitenlinie zu (Laufweg erst zur Linie dann zum Ballbesitzer)
- ⚽ der Rest der Mannschaft verschiebt ballorientiert

# Mittelfeldpressing



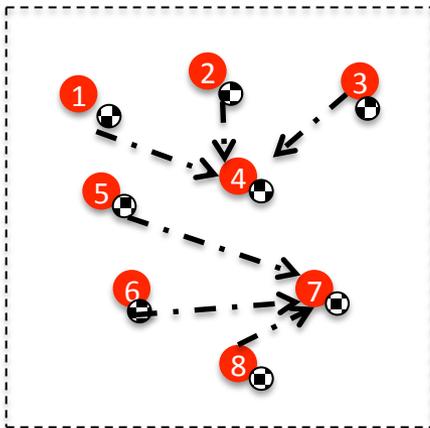
## Phase 3: „Angebot machen“ und Doppeln im Zentrum

- ☛ ist der Ball beim Außenverteidiger (2), steht der zentrale MF-Spieler (8) noch nicht zu dicht an seinem Gegenspieler (6) und lässt bewusst ein Anspiel auf diesen zu (Angebot machen)
- ☛ 10 bleibt beim ballnahen IV (4) um einen Rückpas vom AV (2) zu verhindern
- ☛ mit dem Anspiel des AV (2) auf den ZMF (6) macht 8 sofort Druck auf den Ball
- ☛ 9 kommt zum Doppeln nach hinten hinzu
- ☛ 6 orientiert sich Richtung Abwehrkette und sichert 8 im Rücken
- ☛ der ballferne äußere Mittelfeldspieler (11) steht etwas höher, um einen Pass zum ballentfernten IV (5) sofort attackieren zu können

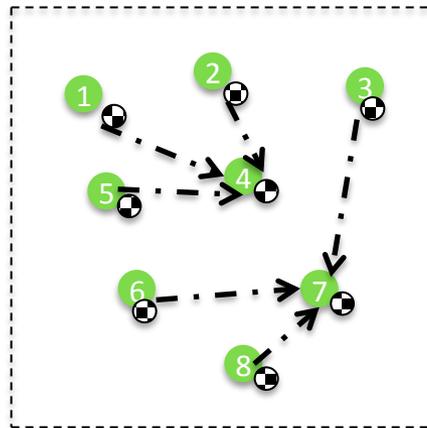
# Trainingsformen zum Pressing

- Erwärmung -

## „Einkreisen“



4,7  
T

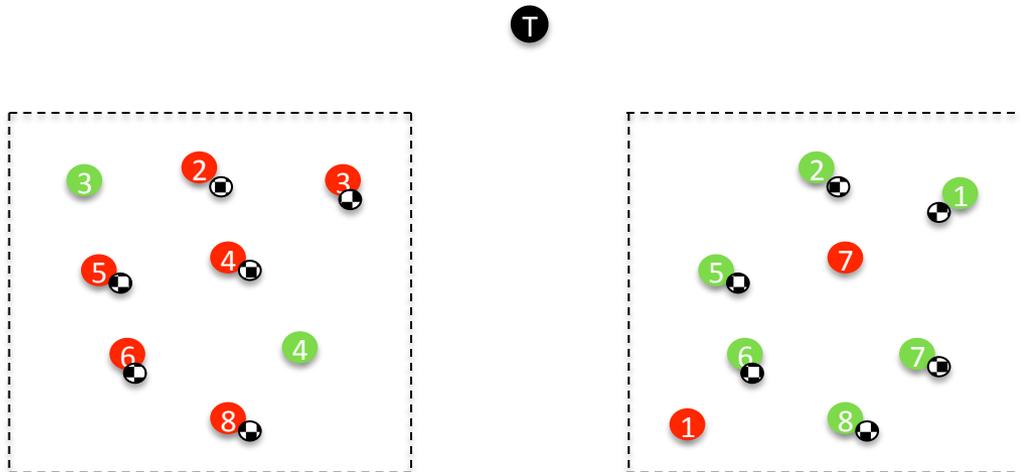


- ☒ in 2 Quadraten (Größe je nach Spielerzahl) bewegen sich die Spieler frei im Raum mit je einem Ball am Fuß
- ☒ jeder Spieler bekommt eine Nummer zugewiesen
- ☒ auf Kommando des Trainers (1-2 Zahlen nennen) bleiben die betreffenden Spieler am Ort stehen und werden von den anderen Spielern ohne Ball in gleicher Anzahl gestellt und eingekreist
- ☒ anschließend beginnt die Übung von vorne
- ☒ **Schwerpunkte:**
  - Ballführung
  - Orientierung im Raum
  - Kommunikation
  - Stellen des Ball führenden Spielers

# Trainingsformen zum Pressing

## - Erwärmung -

### „Bälle klauen“

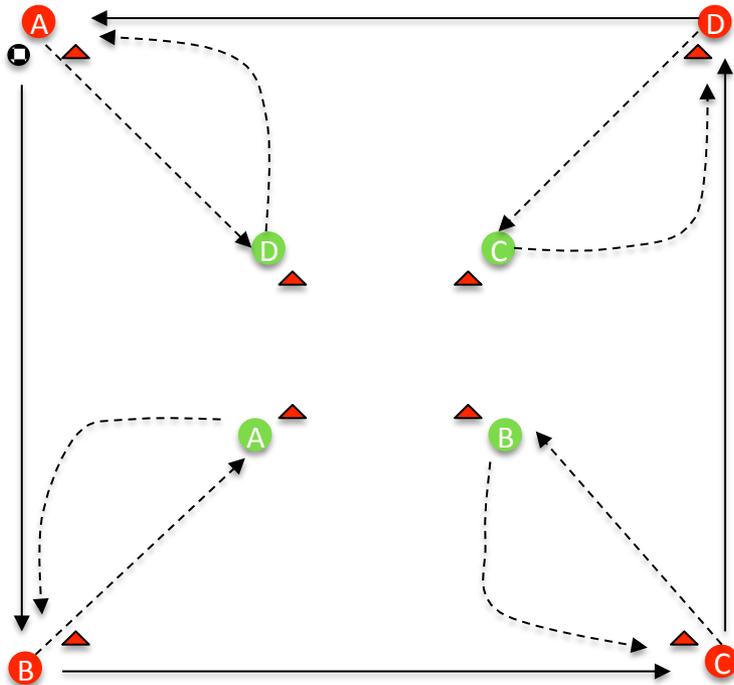


- ☒ in 2 Quadraten (Größe je nach Spielerzahl) bewegen sich die Spieler frei im Raum mit je einem Ball am Fuß
- ☒ zwei Spieler (aus dem anderen Quadrat) besitzen keinen Ball
- ☒ auf Kommando des Trainers versuchen die beiden Spieler ohne Ball den anderen Spielern die Bälle zu „klauen“ und aus dem Feld zu befördern
- ☒ **Schwerpunkte:**
  - Ballführung
  - Orientierung im Raum
  - Kommunikation
  - Stellen des Ball führenden Spielers
  - Doppeln

# Trainingsformen zum Pressing

## - Erwärmung -

### „Passquadrat mit Anlaufen“

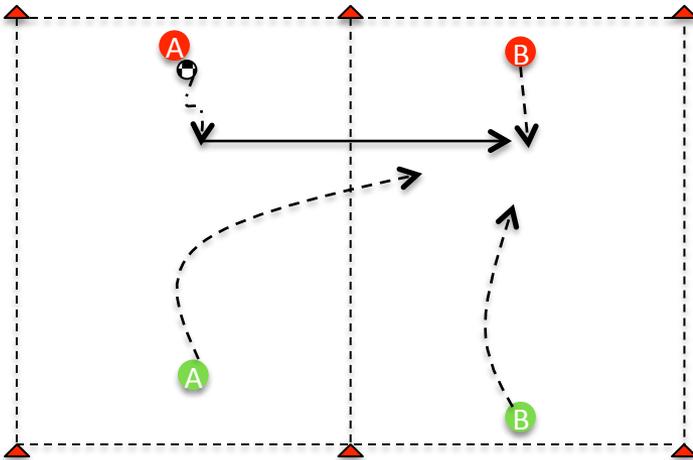


- ☒ Quadrat mit Seitenlänge 10-15m, an jeder Ecke ein Spieler
- ☒ in der Mitte ein weiteres, kleineres Quadrat mit jeweils einem Spieler an der Ecken
- ☒ Pass von **A** zu **B** und weiter zu **C** und **D**
- ☒ mit dem Pass von **A** zu **B** läuft **A** **B** im Bogen an und übernimmt seine Position, nach dem Pass von **B** zu **C** übernimmt **B** die Position von **A** usw.
- ☒ Variation: mit 2 Bällen gleichzeitig (diagonal gegenüber beginnen)
- ☒ **Schwerpunkte:**
  - den Pass anlaufen, Bogenlauf Abklemmen, Passen, Ballan- und -mitnahme

# Trainingsformen zum Pressing

## - Hinführung -

### „Linienspiel“

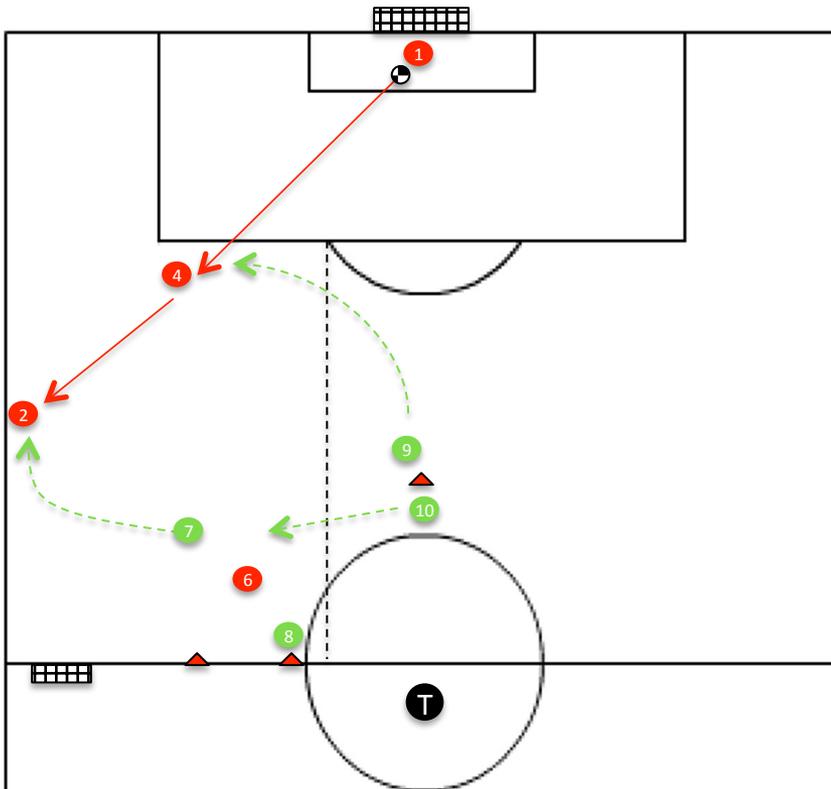


- ❖ in einem Feld von ca. 10 m Länge und 10 m spielen 2 Teams gegeneinander im 2 gegen 2
- ❖ am Beginn der Übung starten beide Teams von den Linien aus
- ❖ das Ball besitzende Team hat das Ziel über die gegenüberliegende Linie zu dribbeln, die beiden Spieler dürfen dabei jedoch ihre Spielfeldhälfte nicht verlassen (in der Abbildung links das rote Team)
- ❖ das grüne Team soll dies verhindern, beide Spieler dürfen sich dabei im gesamten Feld bewegen
- ❖ das grüne Team soll dabei durch geschicktes anlaufen und lenken des Ball besitzenden Teams versuchen, Überzahl in Ballnähe (2 gegen 1) zu schaffen und den Ball zu gewinnen
- ❖ Variation: Start der Übung mit einem Pass von grün zu rot
  
- ❖ **Schwerpunkte:**
  - Anlaufen (Bogenlauf), Abklemmen, Lenken, Doppeln

# Trainingsformen zum Pressing

## - Hauptteil -

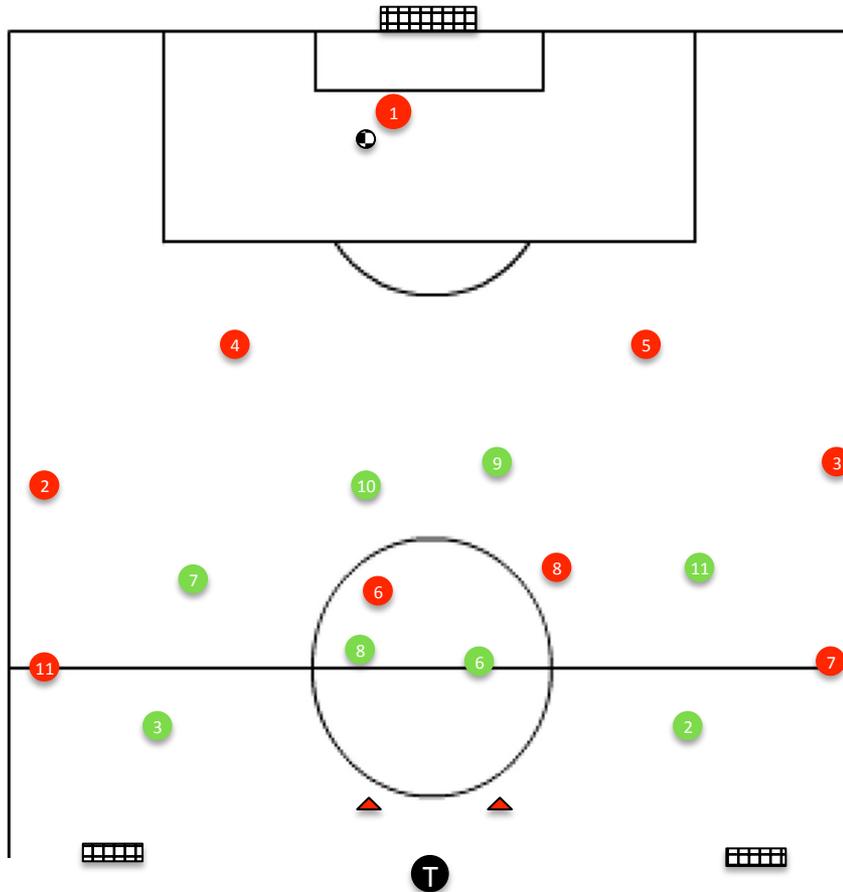
### Ausschnitt 4 vs 3 nach innen gelenkt



- ❖ Spielfeldausschnitt siehe Grafik
  - ❖ das rote Team eröffnet beim Torwart und hat als Ziele ein Passtor bzw. ein Dribbeltor an der Mittellinie
  - ❖ das grüne Team versucht nach Ballgewinn auf das große Tor abzuschließen
  - ❖ die Aktion startet immer mit einem Anspiel des TW auf den Innenverteidiger (4), dieser spielt den Ball weiter auf den Außenverteidiger (2)
  - ❖ die Startposition der beiden zentralen MF-Spieler (6, 8) ist auf Höhe des Hütchentores
  - ❖ (7) positioniert sich zu Beginn der Aktion am Schnittpunkt von Hütchentor und Startpunkt der beiden Stürmer
  - ❖ der zweite Stürmer (10) darf erst loslaufen, wenn der Ball zum Außenverteidiger gespielt wurde
  - ❖ Je nach Pressingstrategie versucht das grüne Team nach innen oder außen zu lenken
  - ❖ im dargestellten Beispiel wird nach innen gelenkt und ein Anspiel auf (6) zugelassen
- ❖ **Schwerpunkte:**
- Anlaufen (Bogenlauf), Abklemmen, Lenken, Doppeln, Umschalten DEF-OFF mit Torabschluss

# Trainingsformen zum Pressing

## - Hauptteil -



### Mannschaftstaktik 8 gegen 8

- ☒ in einem 2/3 Feld spielen 2 Teams gegeneinander im 8:8 gegeneinander, das rote Team spielt dabei ohne Stürmer, das grüne Team entsprechend ohne Innenverteidiger (beide aus der Grundordnung 4-4-2 mit flacher Vier)
- ☒ Das rote Team eröffnet die Aktion mit einem Anspiel des TW auf einen Innenverteidiger und hat dabei 2 Passtore sowie ein Dribbeltor als Ziele
- ☒ Das grüne Team verteidigt dabei entsprechend der Pressingstrategie (hier: nach innen gelenktes MF\_Pressing) und versucht nach Ballgewinn auf das Normaltor mit Torhüter abzuschließen
- ☒ T: Position des Trainers
- ☒ **Schwerpunkte:**
  - komplexes Mannschaftstaktisches Verhalten gegen den Ball, Zusammenspiel ST, MF-Spieler, AV (Sichern, Stellen, Lenken, Kommunikation, ballorientiertes Verschieben, offensives Verteidigen)