

Steven Turek

# PRESSING - SPIELFORMEN

Spieler & Mannschaften mit hoher Intensität entwickeln

- Ausbildungs- & Entwicklungsansätze
- 15 Individuelle Spielformen
- 10 Kleinspielformen
- 10 Großspielformen
- Coaching – Spielprinzipien – Tipps & Hinweise

FOTO:  
JOSE BRETON - PICS ACTION  
SHUTTERSTOCK.COM

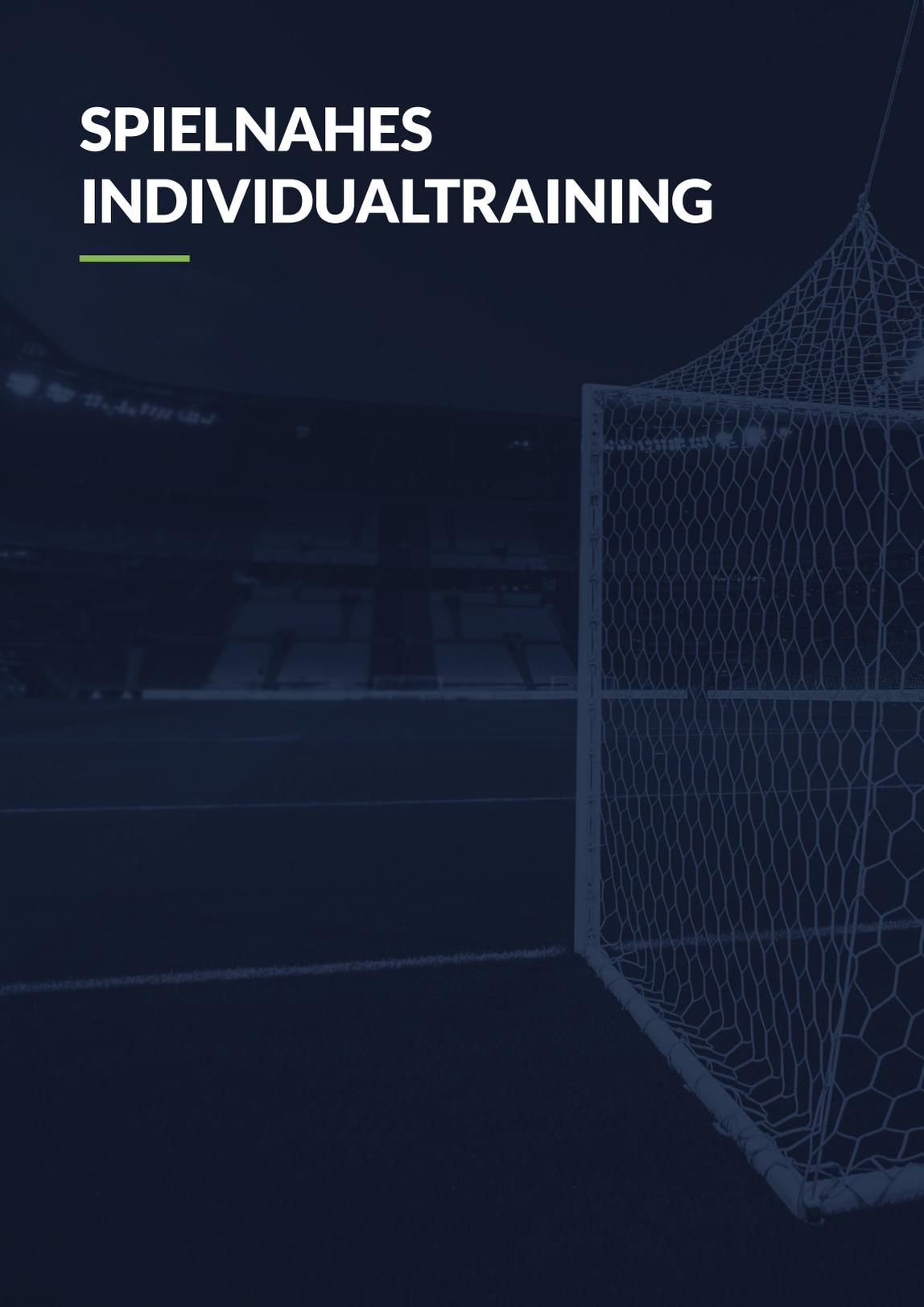
# Inhalt

Prolog.....	6
Einleitung.....	8
<b>Intensität richtig coachen.....</b>	<b>12</b>
Organisation.....	17
<b>Spielnahes Individualtraining .....</b>	<b>18</b>
1 vs. 2 - Druck ausüben .....	21
1 vs. 2 auf 2 vs. 2 - Reihen zurückerobern .....	22
1 vs. 3 - Druck ausüben, Reihen zurückerobern.....	23
1 vs. 2 auf 1 vs. 2 - Druck ausüben, Reihen verteidigen .....	24
1 vs. 1 + 3 - Reihen verändern .....	25
1 vs. 1 + 3 - Reihen verteidigen .....	26
1 vs. 1 + 3 - Reihen verteidigen .....	27
1 vs. 1 + 2 - Reihen verändern I .....	28
1 vs. 1 + 2 - Reihen verändern II.....	29
1 vs. 1 + 1 - Mannorientierung .....	30
1 vs. 1 - Reihen verteidigen.....	31
1 vs. 1 - Mannorientierung, Blocken .....	32
1 + 1 vs. 1 auf 3 vs. 2 - Reihen zurückerobern.....	33
1 + 1 vs. 1 auf 3 vs. 2 - Reihen zurückerobern.....	34
2 vs. 1 - Reihen verteidigen, Reihen verändern.....	35
<b>Kleinspielformen (KSF) .....</b>	<b>36</b>
5 vs. 1,2,3... - Druck ausüben .....	38
4 vs. 4 + 1 - Druck ausüben .....	39
2 vs. 3 + 1 - Reihen verteidigen .....	40
1 vs. 3 auf 3 vs. 6 - Druck ausüben, Reihen verteidigen .....	41
2 vs. 4 auf 4 vs. 8 - Druck ausüben, Reihen verteidigen .....	42
2 vs. 3 - Druck ausüben, Reihen verteidigen.....	43
3 + 3 vs. 3 - Reihen verteidigen .....	44
3 vs. 5 - Reihen verteidigen.....	45

1 + 1 vs. 3 + 1 - Druck ausüben, Blocken .....	46
2 vs. 4 auf 4 vs. 4 - Reihen zurückerobern, Konter vorbereiten.....	47
<b>Großspielformen (GSF).....</b>	<b>48</b>
6 vs. 6 - Konter vorbereiten.....	50
7 vs. 7 + 3 - Reihen verteidigen, Reihen verändern, Mannorientierung	51
6 vs. 6 - Reihen verteidigen, Reihen verändern .....	52
6 vs. 6 + 2 - Reihen verteidigen, Reihen verändern.....	53
8 vs. 8 - Reihen aufbauen, verteidigen, verändern & Druck ausüben.....	54
4 vs. 6 - Reihen verändern, Mannorientierung .....	55
6 vs. 7 + 1 - Reihen verändern, Mannorientierung.....	56
6 vs. 6 + 2 - Reihen aufbauen, Reihen verteidigen.....	57
6 vs. 6 - Reihen zurückerobern.....	58
4 + 3 vs. 4 - Mannorientierung, Blocken.....	59
<b>ÜBER DEN AUTOR.....</b>	<b>60</b>

# SPIELNAHES INDIVIDUALTRAINING

---





# KLEINSPIELFORMEN (KSF)

---



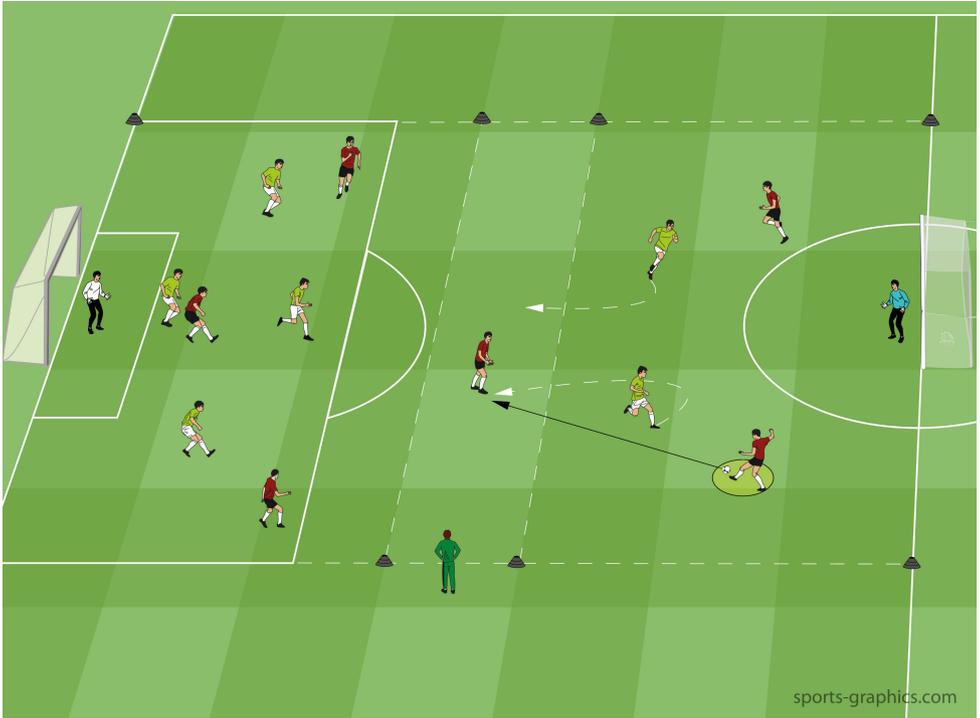


# GROSSSPIELFORMEN (GSF)

---



## 6 vs. 6 - Reihen zurückerobern



### ORGANISATION/ABLAUF

Ein Spielfeld zwischen Grundlinie und Mittellinie wird auf 16er-Breite markiert. In der Mitte dieses Feldes wird eine schmale Zone eingezogen. Im Spielaufbau spielen zwei offensive Spieler gegen zwei Verteidiger. In der Zwischenzone ist ein offensiver Spieler positioniert. In der letzten Zone sind drei offensive und vier defensive Spieler. Der Spieler in der Zwischenzone darf den Ball frei annehmen und in die Offensive bewegen. Nachdem er den Ball kontrolliert hat, ist das ganze Spielfeld offen für ein freies 6 gegen 6. Eröffnet die andere Mannschaft das Spiel, wird die Grundaufstellung von der anderen Seite angewandt.

### COACHING PUNKTE & TIPPS

- Dadurch, dass der zentrale Spieler eine freie Rolle bekommt und frei aufdrehen darf, kommt es automatisch dazu, dass die offensiv positionierten grünen Spieler häufig überspielt werden und dann gezielt diese Reihe zurückerobern müssen.
- Somit wird dieses Prinzip für die beiden Spieler gezielt provoziert, bevor ein freies 6 gegen 6 entsteht.

# ÜBER DEN AUTOR

---



Steven ist Trainer im professionellem Nachwuchsfußball. Seit 2016 gestaltete er dutzende Trainermedien (Hefte, eVideos und mehr), veröffentlicht in zahlreichen internationalen Trainermagazinen und ist gefragter Speaker im In- und Ausland.

Seit 2019 ist der Co-Gründer der Trainerplattform Coach2 – Academy, die online Kurse für Trainerinnen und Trainer digital zur Verfügung stellt.

Mehr Informationen dazu gibt es unter [www.coach2.academy](http://www.coach2.academy).

Weitere Informationen zum studierten Sportwissenschaftler gibt es unter [www.steven-turek.com](http://www.steven-turek.com).

