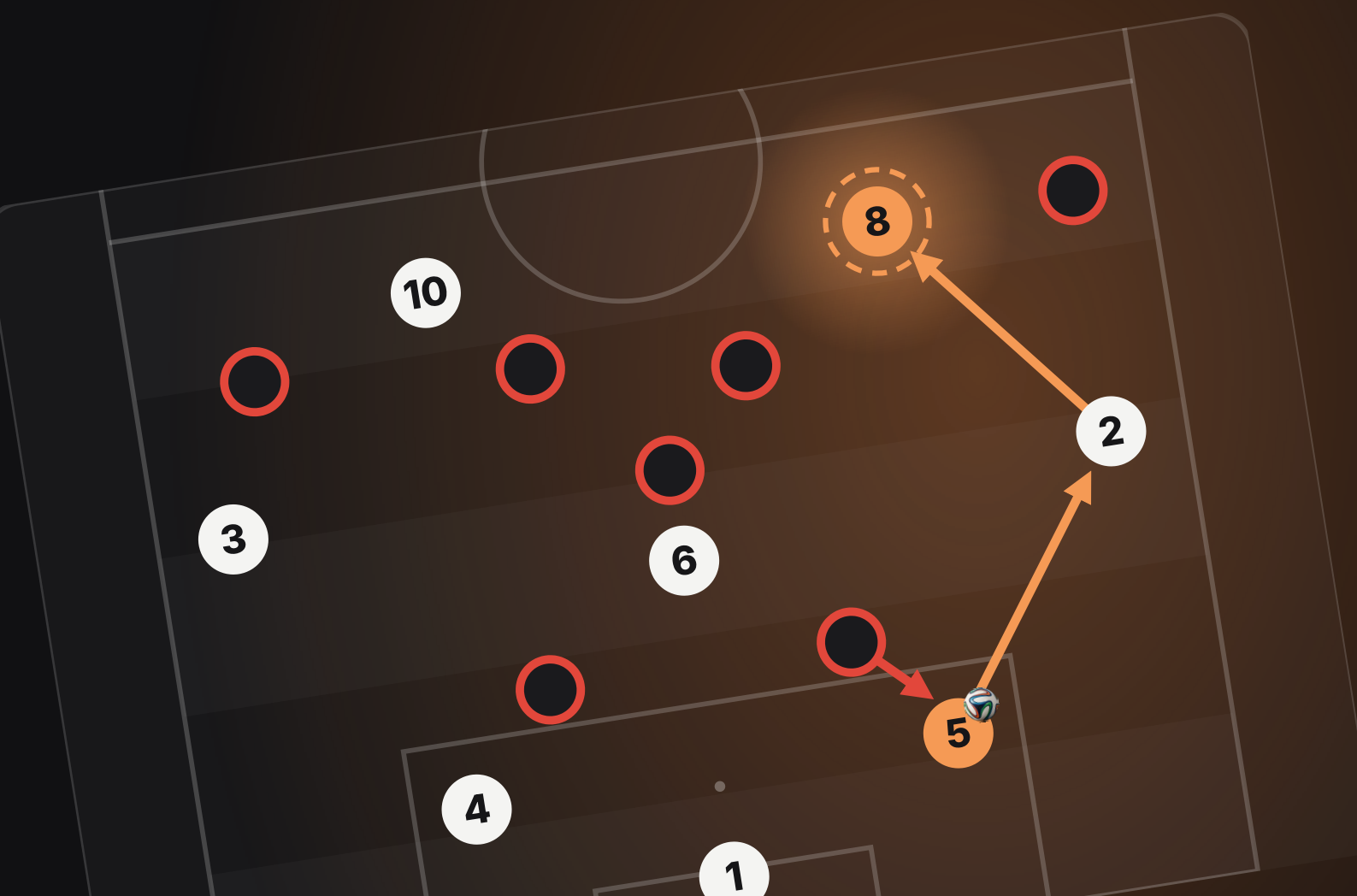




Spielaufbau von hinten

Aufbauen gegen jedes Pressing: zählen, die passende Form finden, locken, überspielen.



Spielaufbau **von hinten**

Aufbauen gegen jedes Pressing: zählen, die passende Form finden, locken, überspielen.

Vom Trainerteam von Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Spielaufbau von hinten

Aufbauen gegen jedes Pressing: zählen, die passende Form finden, locken, überspielen.

Die Playbook-Reihe, Nr. 02

Erstausgabe, Version 1.0, Oktober 2026.

© 2026 Total Football Studio. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form vervielfältigt, gespeichert oder weitergegeben werden, außer wie in der folgenden Lizenz erlaubt.

Lizenz. Diese Ausgabe ist für den Käufer zur persönlichen Nutzung und für das Training im Verein lizenziert. Du darfst Seiten für deine eigenen Spieler und deinen Staff ausdrucken. Bitte teile die Datei nicht öffentlich, lade sie nicht hoch und verkaufe sie nicht weiter. Für eine Lizenz für einen ganzen Verein oder eine Akademie schreib uns.

Unabhängigkeit. Namen von Vereinen, Wettbewerben, Spielern und Trainern werden nur verwendet, um zu beschreiben, wie Mannschaften gespielt haben. Total Football Studio ist unabhängig und steht in keiner Verbindung zu den in diesem Buch genannten Vereinen, Ligen, Verbänden oder Datenanbietern und wird von ihnen nicht unterstützt. Alle Marken gehören ihren Inhabern.

Die Zahlen. Jede Statistik stammt aus den hinten aufgeführten öffentlichen Quellen, so wie sie zum Zeitpunkt des Schreibens veröffentlicht war. Die Abstände in den Grafiken sind maßstabsgetreu auf einem 105 × 68 m großen Spielfeld gemessen.

Sicherheit im Training. Die Einheiten sind eine Orientierung für qualifizierte Trainer. Passe Feldgröße, Belastung und Körperkontakt an Alter, Fitness und Können deiner Spieler an, prüfe Platz und Material und halte dich an die Schutzrichtlinien deines Vereins und deines Verbands. Der Verlag haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die aus der Nutzung dieses Materials entstehen.

Korrekturen. Einen Fehler gefunden? Schreib an totalfootball@naurra.ai, und wir korrigieren ihn in der nächsten Version.

Geschrieben und gestaltet vom Trainerteam von Total Football Studio. Grafiken erstellt mit der Board-Engine von Total Football Studio. Gesetzt in Inter.

Herausgegeben von Total Football Studio, einem Produkt der NAURRA AI LTD, 10 Kyriakou Matsi, Nicosia 1082, Zypern.
totalfootballstudio.com



ÜBER DIESES BUCH

Ein Praxisleitfaden für die erste Spielphase, geschrieben für die, die sie trainieren.

Jedes Team trifft heute schon beim ersten Pass auf ein Pressing. Dieses Buch gibt dir eine Methode, es zu lesen, eine Form, ihm zu begegnen, die Muster, es zu überspielen, einen Plan, darüber hinwegzuspielen, und zwanzig Einheiten, um all das auf dem Platz zu trainieren.

Für wen es ist

Cheftrainer, Co-Trainer, Analysten, Nachwuchstrainer und Torwarttrainer. Es setzt voraus, dass du das Spiel kennst und eine gemeinsame Sprache für die erste Phase suchst, die dein ganzer Staff nutzen kann.

So funktioniert jedes Kapitel

Problem, Prinzip, Muster, Einheit, Preis. Jede Idee ist auf einem maßstabsgetreuen Spielfeld gezeichnet, jedes Muster verweist auf eine Einheit in Kapitel 10, und jede Struktur endet mit dem, was sie dich kostet, wenn sie bricht.

Zu den Zahlen

Jede Zahl in diesem Buch stammt aus einer genannten öffentlichen Quelle: Opta über die Premier League und The Analyst, FIFA, UEFA und IFAB. Die Quellenliste steht am Ende. Die Abstände in den Grafiken sind echte Meter auf einem 105 × 68 m großen Spielfeld.

DREI ARTEN, ES ZU NUTZEN**1 · Von vorn bis hinten lesen**

Die sechs Schritte bauen aufeinander auf. Zählen vor Formen, Formen vor Locken.

2 · Den Samstag vorbereiten

Such das Pressing deines Gegners in der Matrix (Kapitel 6) und füll dann den Scouting-Bogen in Kapitel 2 aus.

3 · Die Woche planen

Nutze den Einheiten-Finder in Kapitel 10. Jede Einheit trainiert einen Schritt und nennt das Problem, das sie löst.

DAUMENREGISTER

Die farbigen Register am rechten Rand jeder Seite entsprechen den sechs Schritten. Blättere zu einer Farbe, um einen Schritt zu finden.



INHALT

Im Buch

	Einleitung		7
	Aufbau ist eine Entscheidung, keine Doktrin		
01	Warum überhaupt aufbauen	WARUM	8
	Die Regel, die Daten und die Gegenbewegung		
02	Zählen: das Pressing lesen	ZÄHLEN	14
	Anzahl, Deckung und Auslöser		
03	Formen: die vier Grundordnungen	FORMEN	21
	4+2, 3+2, 2+3 und die Lavolpiana		
04	Locken: das Pressing einladen	LOCKEN	30
	Pause, quer, zeigen und los		
05	Lösen: acht Wege durch	LÖSEN	36
	Dritter Mann, das S, Andribbeln und Verlagerungen		
06	Die Gegnermatrix	GEGER	46
	Sechs Pressingarten und wo der freie Mann steht		
07	Manndeckung schlagen	MANNDECKUNG	54
	Wenn niemand frei ist		
08	Darüber: der geplante lange Ball	DARÜBER	59
	Zielspieler, zweite Bälle und der Köder		
09	Absichern: Restverteidigung und der Preis	ABSICHERN	64
	Fehler, Absicherung und die Abbruchregel		
10	Auf dem Trainingsplatz	EINHEITEN	69
	20 Einheiten, vom Rondo bis zur Spielphase		
11	Nachwuchs: früh lehren	NACHWUCHS	92
	Build-out-Linien und Altersstufen		
	Spieltag-Checkliste, Glossar und Quellen		95
	Register		98
	Begriffe, Personen und Mannschaften		

So liest du die Grafiken

Jede Grafik ist maßstabsgetreu auf einem 105 × 68 m großen Spielfeld gezeichnet. Wir greifen immer nach oben an, unser Tor ist also unten. Gegner sind die weißen Chips mit rotem Ring.

6

Unser Spieler und seine Rollenummer



Gegner



Der freie Mann



Pass



Laufweg ohne Ball



Pressinglauf



Raum, den man nutzen kann

1

Reihenfolge der Pässe

8

Die Schlüsselspieler der Aktion



Joker / Neutraler (Einheiten)



Wo ein Spieler gestartet ist



Langer oder hoher Ball



Andribbeln (Dribbling)



Deckungsschatten: der Passweg, den ein pressender Spieler blockiert



Gefahr oder Falle



Hütchen und Minitore (Einheiten)

Rollenummern

Wir nutzen durchgehend die klassischen Nummern des 4-3-3, damit ein Muster in jedem Kapitel gleich zu lesen ist: **1** Torwart, **2** Rechtsverteidiger, **3** Linksverteidiger, **4** linker Innenverteidiger, **5** rechter Innenverteidiger, **6** defensiver Mittelfeldspieler, **8** und **10** die beiden zentralen Mittelfeldspieler, **7** und **11** die Flügelspieler, **9** der Stürmer.

Begriffe, die wir verwenden

Erste Linie: die vordersten Pressingspieler des Gegners. **Freier Mann:** unser Spieler, den niemand rechtzeitig erreicht. **+1:** ein Spieler mehr, als der Gegner zum Pressen einsetzt. **Grundordnung:** die Form unserer ersten Phase. Das vollständige Glossar steht am Ende.



Gezeichnet in Total Football Studio

Jede Grafik in diesem Buch wurde in unserem Taktikboard erstellt, maßstabsgetreu. Öffne es und stelle deinen eigenen Aufbau auf dieselbe Weise.

totalfootballstudio.com

EINLEITUNG

Aufbau ist eine Entscheidung, keine Doktrin.

Zehn Jahre lang spielte die Premier League kürzer. Torhüter, die 2014/15 noch 79,3 % ihrer Pässe lang spielten, waren 2024/25 bei 47 %.¹ Dann verbreitete sich das Pressing in Manndeckung, und in den ersten Wochen von 2025/26 stieg der Anteil wieder auf 51,9 %.⁶

Beide Trends verbergen dieselbe Wahrheit. Herausspielen ist keine Überzeugung, die man hat oder aufgibt. Jeder Abstoß ist eine Entscheidung. Wie viele kommen? Wer ist frei? Ist der Raum kurz, breit oder lang? Die Teams, die gut aufbauen, spielen nicht immer kurz. Sie lesen das Pressing schneller, als es sich formieren kann, und wählen die richtige Antwort.

Deshalb baut dieses Buch auf einer Folge von sechs Fragen auf. Wir nennen sie das Rückgrat. Jedes Kapitel beantwortet eine davon, jedes Muster gehört zu einer, und jede Einheit trainiert eine. Lerne die Reihenfolge, und deine Spieler denken in der halben Sekunde am Ball auf dieselbe Weise.

Wir sind ehrlich, was den Preis angeht. Kurzer Aufbau bringt dich weiter nach vorn und schafft mehr Tore, aber er kassiert auch mehr. In der ersten Saison nach der Regeländerung 2019 erzielten Angriffe nach kurzen Abstoßen 5 Premier-League-Tore und kassierten 9. Lange Abstoße erzielten keines und kassierten 2.⁵ Herausspielen zahlt sich aus, wenn es trainiert wird. In diesem Buch geht es um dieses Training.

Zähl das Pressing. Wähl die Form. Lock sie an. Spiel durch, herum oder darüber. Halt hinter dir die Tür zu.

DAS GANZE BUCH IN EINEM SATZ

DAS BILD 2025/26

In den ersten 210 Spielen 2025/26 sank die Zahl der Pässe pro Premier-League-Spiel auf 873,3, den niedrigsten Wert seit 2012/13, und die langen Bälle stiegen von 93,4 auf 99,6 pro Spiel.⁷ Das kurze Spiel ist nicht tot, aber es muss jetzt ein Pressing schlagen, das dir deine Spieler einen nach dem anderen nimmt. Genau darum geht es in Kapitel 7.

DAS RÜCKGRAT: SECHS FRAGEN, IN DIESER REIHENFOLGE

SCHRITT 1

Zählen

Wie viele pressen, und decken sie Mann oder Raum?

SCHRITT 2

Formen

Wähle die Grundordnung, die dir einen Spieler mehr gibt, als sie schicken.

SCHRITT 3

Locken

Halte den Ball und lade sie zum Herausrücken ein.

SCHRITT 4

Lösen

Spiel durch den Raum, den das Herausrücken öffnet.

SCHRITT 5

Darüber

Wenn niemand frei ist, spiel gezielt lang.

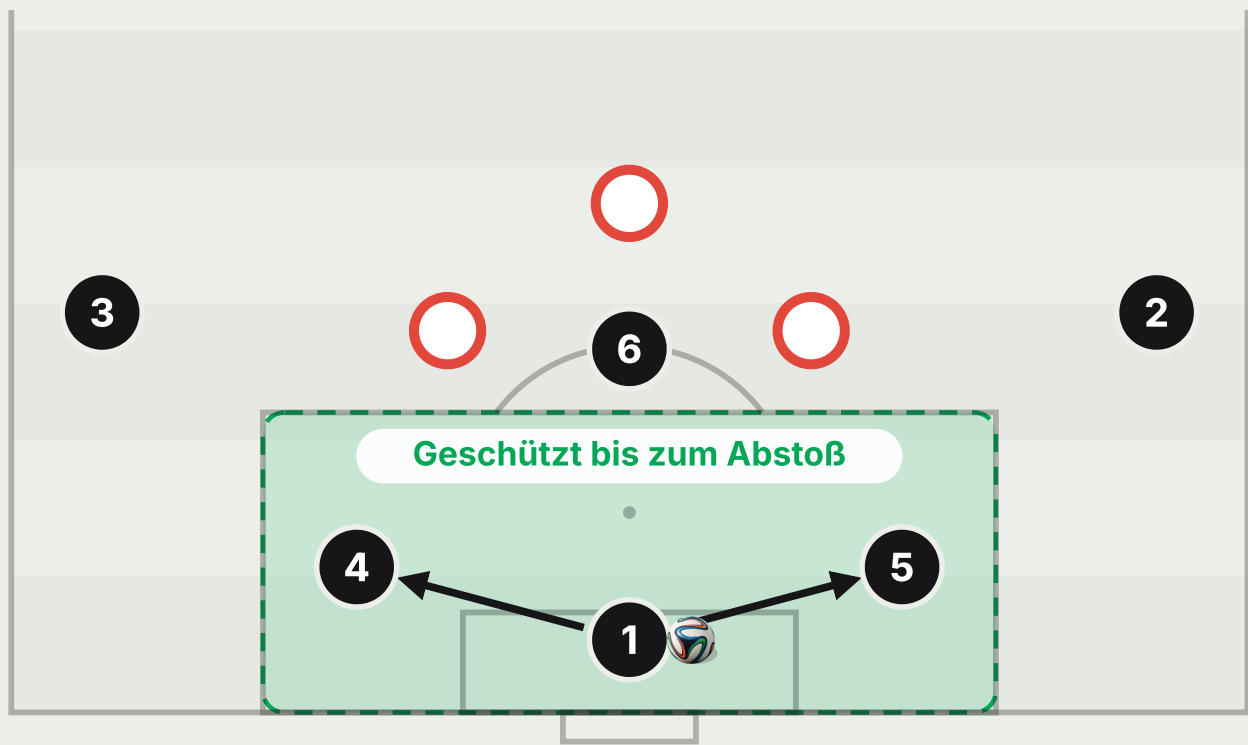
SCHRITT 6

Absichern

Wisse, wer hinter dem Ball bleibt und wann du abbrichst.

Warum überhaupt aufbauen

2019 wurde aus dem Abstoß ein Pass. Zehn Jahre Daten zeigen, wohin das geführt hat, und die Saison 2025/26 zeigt, was passiert, wenn das Pressing dir deine Spieler einen nach dem anderen nimmt.



Seit 2019/20 ist der Strafraum beim Abstoß ein geschützter Raum.

IN DIESEM KAPITEL

01 Der Tag, an dem der Abstoß zum Pass wurde

02 Zehn Jahre kürzer

03 Kurz gegen lang: die Belege

04 Die Gegenbewegung

05 Wozu der Aufbau dient

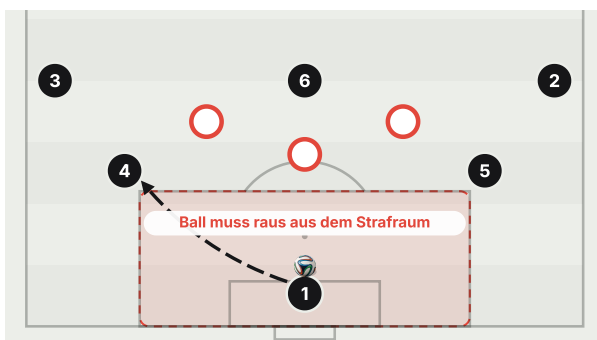
DIE REGEL

Der Tag, an dem der Abstoß zum Pass wurde

Ab der Saison 2019/20 änderte das IFAB eine Zeile von Regel 16: Beim Abstoß ist der Ball im Spiel, sobald er gespielt wird und sich eindeutig bewegt. Er muss den Strafraum nicht mehr verlassen.⁴

Vor 2019/20

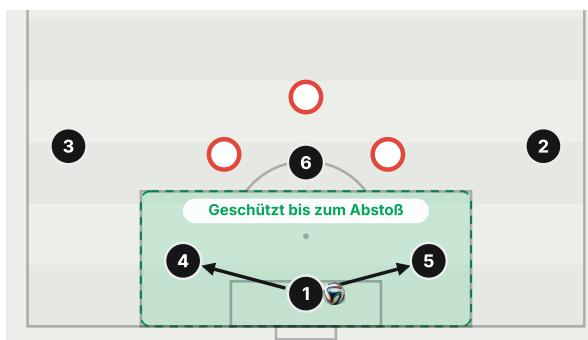
ALTE REGEL



Der Ball musste den Strafraum verlassen, also standen die Innenverteidiger draußen, und der erste Empfänger traf sofort auf das Pressing.

Seit 2019/20

AKTUELLE REGEL



Die Innenverteidiger nehmen den Ball im Strafraum an. Die Gegner müssen draußen bleiben, bis der Ball im Spiel ist.

Warum eine Zeile alles veränderte

Die Gegner müssen weiterhin außerhalb des Strafraums bleiben, bis der Abstoß ausgeführt ist. Der erste Pass findet also jetzt in einer geschützten Zone von $40,32 \times 16,5$ m statt, mit einem Empfänger, der dem Pressing zugewandt ist und Zeit am Ball hat. Der Torwart wurde zum ersten Spielmacher, und der erste Kontakt des Innenverteidigers zu einer Entscheidung statt zu einer Notlösung.

Die Daten reagierten sofort. Die Passquote der Premier-League-Torhüter sprang 2019/20 von 56,2 % auf 61,4 %, der größte Anstieg innerhalb einer Saison seit Beginn der Aufzeichnungen.²

61,4%

Passquote der Torhüter 2019/20, gestiegen von 56,2 %. Von 2003/04 bis 2010/11 lag sie nie über 46 %.

THE ANALYST · OPTA

WAS ES DIR GIBT

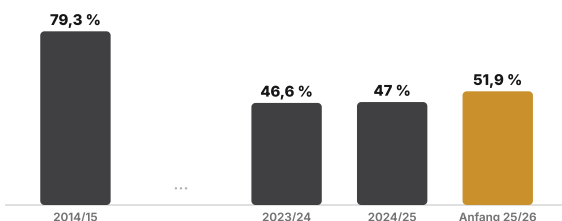
Der erste Pass ist frei. Das Pressing kann erst beginnen, wenn sich der Ball bewegt, also findet der eigentliche Kampf beim **zweiten** Pass statt. Um seine Planung geht es in [Kapitel 2](#).

ZEHN JAHRE DATEN

Zehn Jahre kürzer

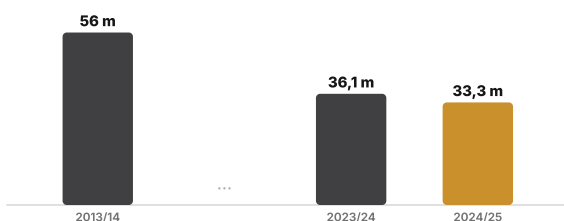
Die Premier League ist die am besten vermessene Liga der Welt, und sie zeigt eine zehnjährige Entwicklung weg vom langen Abstoß hin zum kurzen Pass.

Lang gespielte Torwartpässe 32 M ODER MEHR



Die Saisons dazwischen wurden in unseren Quellen nicht veröffentlicht, deshalb lassen wir sie weg, statt sie einzuzeichnen.^{1,6}

Durchschnittliche Abstoßlänge METER



Fast 23 m kürzer in elf Saisons. Auch die Pässe aus dem Spiel wurden kürzer, von 40,5 m auf 29,7 m.²

50,7 %

Abstöße, die einen Mitspieler im Strafraum fanden, 2024/25, gestiegen von 44,6 % in der Saison davor.

THE ANALYST

+73,8 %

Erfolgreiche Pässe im Abwehrdrittel pro Spiel: 221,9 im Jahr 2006/07, 385,6 im Jahr 2024/25.

THE ANALYST

75,4 %

Abstöße von Vicario, die den Strafraum nie verließen, 2024/25, die meisten aller Premier-League-Torhüter.

THE ANALYST

Was die Kurve für dich bedeutet

2024/25 spielte die Hälfte der Liga die meisten Abstöße kurz, angeführt von Southampton (84,1 %), Chelsea und Tottenham (beide 80 %).³ Deine Gegner haben jahrelang Pressingformen genau für diesen Moment entworfen. Ein Aufbau, der vor fünf Jahren funktionierte, ist heute ein bekanntes Problem mit bekannten Fallen.

Was sie nicht bedeutet

Sie bedeutet nicht, dass kurz richtig ist. Southampton spielte 2024/25 öfter kurz als jedes andere Team und stieg ab. Die Zahlen sagen, dass sich das kurze Spiel verbreitet hat. Sie sagen nicht, dass es immer die richtige Wahl war. Die nächste Seite zeigt das ehrliche Bild.

WOHIN SICH DER KAMPF VERLAGERT HAT

2013/14 flog ein Abstoß im Schnitt 56 m weit, über die Mittellinie hinaus. 2024/25 waren es 33,3 m, und er blieb in der eigenen Hälfte. Der Kampf um den Ball ist mehr als zwanzig Meter näher an dein Tor gerückt, und das Pressing ist mitgewandert.

RISIKO UND ERTRAG

Kurz gegen lang: die ersten Belege

2019/20, in der ersten Saison mit der neuen Regel, verglich die Premier League Angriffe nach kurzen und langen Abstößen über 288 Spiele.⁵

WARUM

	KURZE ABSTÖSSE	LANGE ABSTÖSSE
Wie weit das Team mit dem Ball kam	49 m	38 m
Erspielte Schüsse	36	21
Erzielte Tore	5	0
Zugelassene Schüsse	42	34
Kassierte Tore	9	2

Die ehrliche Lesart

Kurze Abstöße brachten die Teams elf Meter weiter nach vorn und lieferten alle Tore. Sie kassierten aber auch neun, gegenüber zwei nach langen Abstößen. In dieser ersten Saison kostete kurzes Spiel mehr Tore, als es brachte.

Das ist kein Argument für den langen Ball. Die Teams waren in ihren ersten Monaten mit einer neuen Regel, und viele spielten ohne Struktur heraus, ohne Plan für den zweiten Pass und ohne Signal zum Abbrechen. Der Nutzen war vom ersten Tag an da. Der Schaden kam davon, wie trainiert wurde, und Training kann ihn beheben.

+11m

Zusätzlicher Raumgewinn pro kurzem Abstoß: 49 m gegenüber 38 m.

2019/20 · 288 SPIELE

WAS SIE KOSTET

Alle 9 Gegentore nach kurzen Abstößen fielen nach Ballverlusten. Ein Ballverlust im eigenen Strafraum gibt dem Gegner einen Schuss, bevor du dich ordnen kannst. In Kapitel 9 geht es darum, diese Zahl niedrig zu halten.

DIE REGEL DIESES BUCHES

Spiel kurz, wenn du das Pressing gezählt hast und das +1 hast. Spiel gezielt lang, wenn nicht. Tu nie das eine oder das andere aus Gewohnheit.

EINHEIT 1 · FORMEN

Rondo 4 gegen 2 mit Schnittstellenpass

Die Gewohnheiten, die jeder Spielaufbau braucht: offene Körperstellung, Scannen vor dem Ball und der Pass, der zwei Pressingspieler trennt.

6 SPIELER

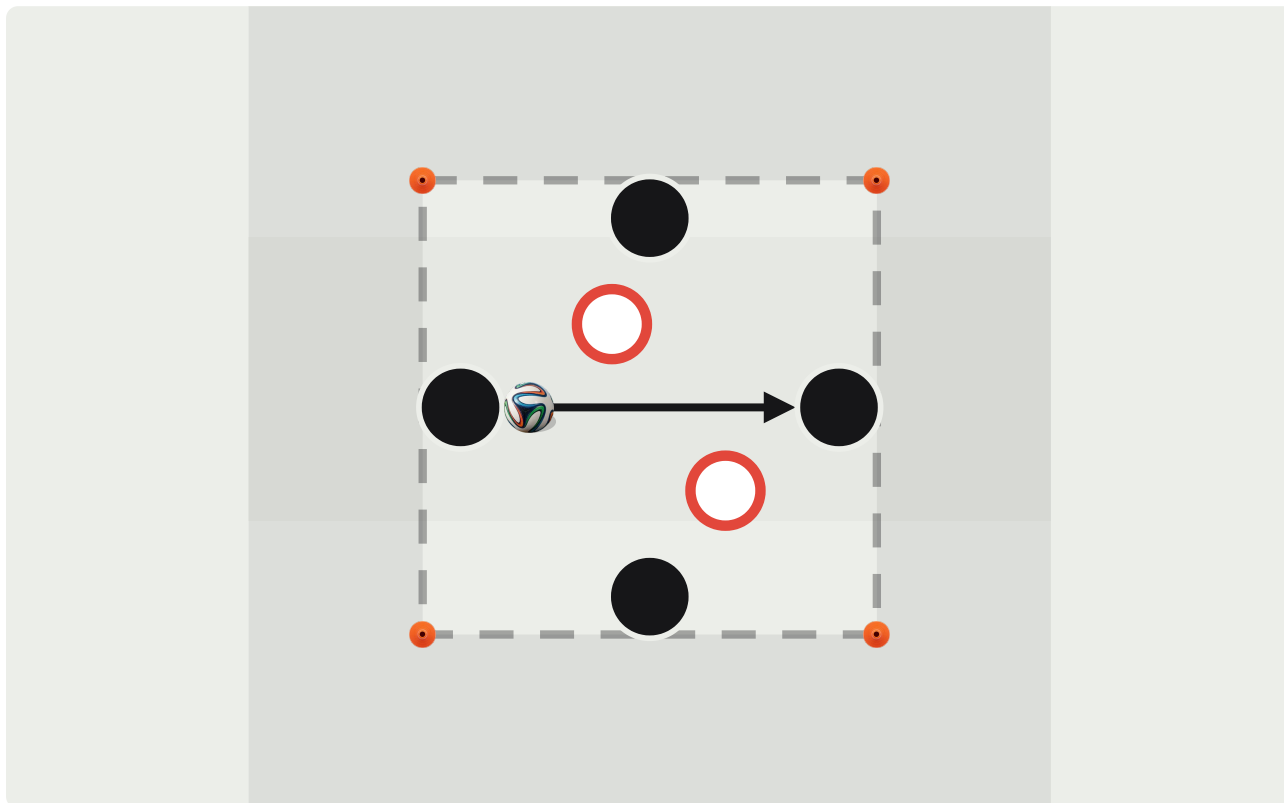
12 x 12 M

4 x 3 MIN.

AUFWÄRMEN

Aufbau

12 x 12 M



Vier außen, zwei in der Mitte. Der Pass durch die Schnittstelle der beiden zählt zwei Punkte.

ABLAUF

- 1 Vier Spieler an den Seiten des Quadrats, zwei Verteidiger innen.
- 2 Den Ball halten; höchstens zwei Kontakte.
- 3 Ein Verteidiger, der den Ball gewinnt, tauscht mit dem Spieler, der ihn verloren hat.

REGELN

- Ein Pass zwischen den beiden Verteidigern hindurch zählt 2.
- Zehn Pässe in Folge zählen 1.
- Kein Pass zurück zu dem Spieler, von dem du den Ball gerade bekommen hast.

COACHING-PUNKTE

- 1 Seitlich zur Annahme: Hüfte offen zum nächsten Pass.
- 2 Schau, bevor der Ball kommt, nicht danach.
- 3 Spiel durch die Schnittstelle, wenn die beiden mehr als einen Schritt auseinanderstehen; sonst lass den Ball um sie herum laufen.

STEIGERN

Außen ein Kontakt, oder 5 gegen 3 in einem größeren Quadrat.

VEREINFACHEN

Drei Kontakte, oder 5 gegen 2.

SO SIEHT ERFOLG AUS

Die Spieler öffnen sich, bevor der Ball kommt, und finden die Schnittstelle, ohne nach unten zu schauen.

„Auf!“

„Durch!“



Jedes Pressing lässt sich zählen. Jede Zählung hat eine Antwort.

Herausspielen von hinten hat nichts mit Mut am Ball zu tun. Es geht darum, das Pressing zu zählen, die Grundordnung zu wählen, die einen Spieler freilässt, und diesen Spieler zu finden. Dieses Playbook gibt deinem Trainerteam eine Sprache für die ganze erste Phase, mit dem Preis jeder Entscheidung und einer Einheit für jede Idee.

IM BUCH

- | | |
|--|--|
| 01 Wie du jedes Pressing liest: Zahlen, Deckung und Auslöser | 05 Eine Gegnermatrix für sechs Pressingvarianten, und wie man Manndeckung schlägt |
| 02 Vier Grundordnungen: 4+2, 3+2, 2+3 und die Lavolpiana | 06 Der geplante lange Ball, zweite Bälle und Restverteidigung |
| 03 Das Pressing locken: Pause, Querpass, Zeigen und Gehen | 07 20 Einheiten, vom Rondo bis zur Spielphase |
| 04 Acht Wege durch: der dritte Mann, das S, Andrißeln und Verlagerungen | 08 Nachwuchs: Build-out-Linien und Altersstufen |

Sechs Bücher, eine Art, das Spiel zu zeichnen. Die Playbook-Reihe von Total Football Studio.

