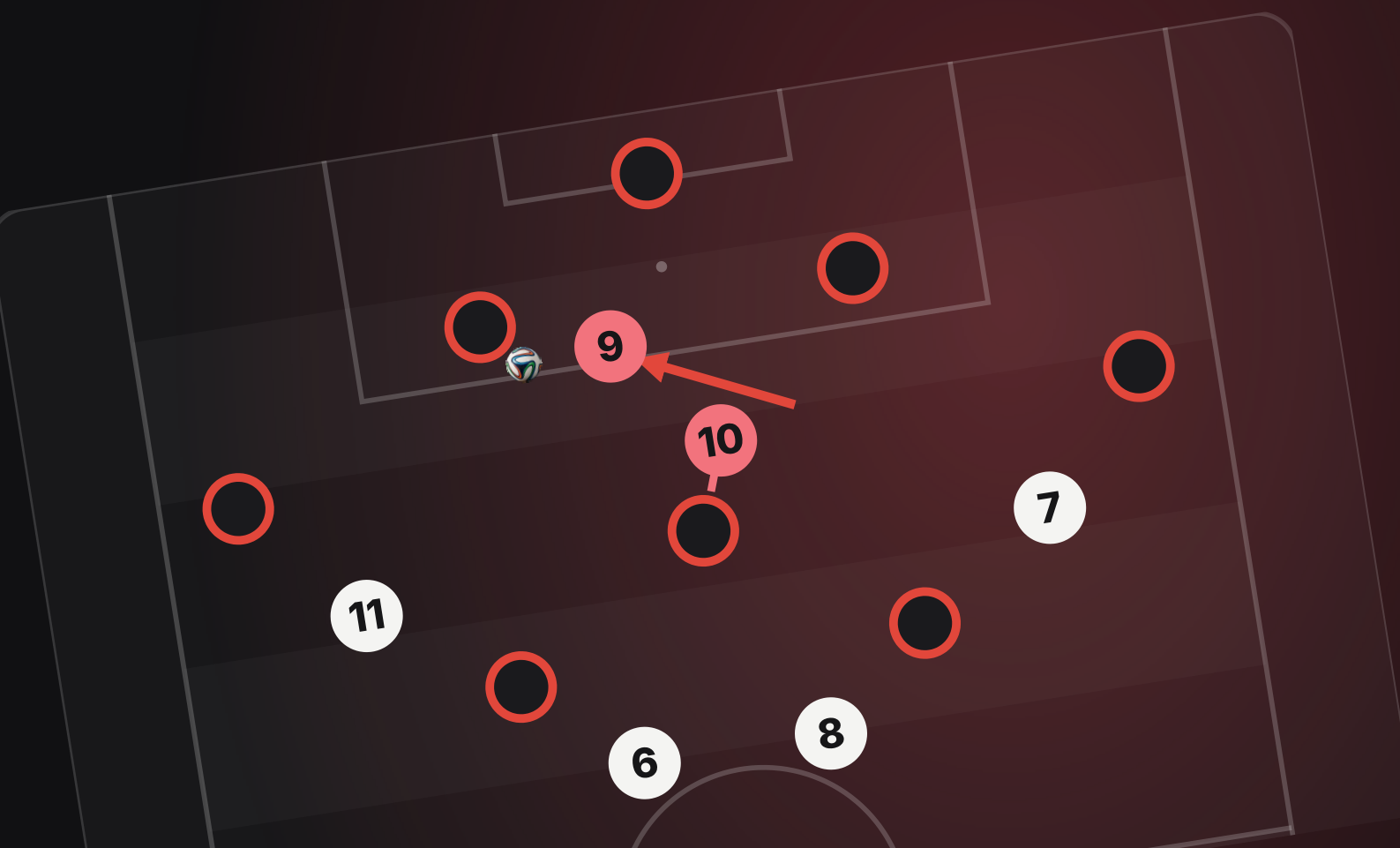




Das Pressing- Playbook

Wann anlaufen, wo die Falle stellen und wie den Ball zurückerobern: hohes Pressing, Gegenpressing und der Block.



Das Pressing- Playbook

Wann anlaufen, wo die Falle stellen und wie den Ball zurückerobern: hohes Pressing, Gegenpressing und der Block.

Vom Trainerteam von Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Das Pressing-Playbook

Wann du anläufst, wo du die Falle stellst und wie du den Ball zurückgewinnst: das hohe Pressing, das Gegenpressing und der Block.

Die Playbook-Reihe, Nr. 04

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 das Pressing, geschrieben für die, die es trainieren.

Jedes Team sagt, dass es pressen will. Nur wenige sind sich einig, was das heißt: wann man losläuft, wer zuerst geht, wo der Ball landen soll und was passiert, wenn das Pressing überspielt wird. Dieses Buch gibt deinem Trainerteam auf jede dieser Fragen eine Antwort, maßstabsgetreu gezeichnet und mit einer Einheit verknüpft.

Für wen es ist

Cheftrainer, Co-Trainer, Analysten und Nachwuchstrainer. Es setzt voraus, dass du das Spiel kennst und eine gemeinsame Sprache für die Momente ohne Ball suchst: das Pressing, das Gegenpressing und den Block.

So funktioniert jedes Kapitel

Problem, Prinzip, Bild, Einheit, Preis. Jede Idee ist auf einem maßstabsgetreuen Spielfeld gezeichnet, jedes Muster verweist auf eine Einheit in Kapitel 12, und jede Entscheidung endet mit dem, was sie dich kostet, wenn sie schiefgeht.

Zu den Zahlen

Jede Zahl stammt aus einer genannten öffentlichen Quelle: Opta über The Analyst und die Premier League, die eigenen Turnieranalysen der FIFA und begutachtete Studien zur Bundesliga. Die Liste steht am Ende. Die Abstände in den Grafiken sind echte Meter auf einem 105 × 68 m großen Spielfeld, gemessen von unserer Grafikprüfung, nicht geschätzt.

DREI ARTEN, ES ZU NUTZEN

1 • Von vorn bis hinten lesen

Die sechs Schritte bauen aufeinander auf. Lesen vor Formen, Formen vor Anlaufen.

2 • Den Samstag vorbereiten

Such in der Matrix (Kapitel 10), wie dein Gegner aufbaut. Sie sagt dir, wer wen anläuft und wo du die Falle stellst.

3 • Die Woche planen

Nutz den Einheiten-Finder in Kapitel 12. Jede Einheit trainiert einen Schritt und benennt 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
	Jedes Pressing ist eine Wette		
01	Warum pressen	WARUM	8
	Was ein hoher Ballgewinn wert ist und wie du ihn misst		
02	Woher das Pressing kommt	GESCHICHTE	12
	Von Maslow bis Iraola in sechzig Jahren		
03	Lesen: die Auslöser	LESEN	17
	Wann du anläufst und wann du wartest		
04	Formen: der Block	FORMEN	22
	Hoch, mittel und tief, und die Abstände, die ihn halten		
05	Anlaufen: die erste Linie	ANLAUFEN	27
	Bogenläufe, Deckungsschatten und jede Abwehrreihe		
06	Falle: wo du den Ball gewinnst	FALLE	33
	Die Seitenlinie, das Zentrum, der Torwart und der lange Ball		
07	Raum, Mann oder beides	DECKEN	38
	Raumdeckung, Manndeckung und das hybride Pressing		
08	Jagen: das Gegenpressing	JAGEN	43
	Die ersten fünf Sekunden nach dem Ballverlust		
09	Mittelfeldblock und tiefer Block	BLOCK	49
	Wann du nicht hoch presst und wie du aus der Tiefe presst		
10	Die Gegnermatrix	MATRIX	54
	Sechs Spielaufbauten und wie du jeden anläufst		
11	Absichern: die letzte Linie und der Preis	ABSICHERN	58
	Tiefe, der lange Ball und wann du das Pressing abbrichst		
12	Auf dem Trainingsplatz	EINHEITEN	63
	20 Einheiten, vom Rondo bis zum 11 gegen 11		
	Pressingplan, Spieltag-Checkliste, Glossar und Quellen		86
	Register		90
	Begriffe, Personen und Teams		

BEVOR DU ANFÄNGST

So liest du die Grafiken

Jede Grafik ist maßstabsgetreu auf einem 105 × 68 m großen Spielfeld gezeichnet. Wir greifen immer nach oben an, in diesem Buch baut der Gegner also von oben auf, auf uns zu, und unsere Pressingläufe gehen nach oben. Gegner sind die weißen Chips mit rotem Ring.

9

Unser Spieler und seine Rollenummer



Gegner: die Mannschaft am Ball



Der überzählige oder freie Spieler



Pass (ihrer oder unserer)



Langer oder hoher Ball



Laufweg ohne Ball



Deckungsschatten: der Passweg, den ein pressender Spieler blockiert



Falle oder Gefahrenzone

10

Die Schlüsselspieler der Aktion



Joker / Neutraler (Einheiten)



Wo ein Spieler gestartet ist



Ein Pass, den das Pressing verhindert



Pressinglauf



Der Block verschiebt oder rückt heraus



Manndeckung: ein Verteidiger und sein Gegenspieler



Hütchen und Minitore (Einheiten)

Rollennummern

Unsere Nummern bleiben in jedem Kapitel gleich: **1** Torwart, **2** rechter Verteidiger, **3** linker Verteidiger, **4** linker Innenverteidiger, **5** rechter Innenverteidiger, **6** und **8** die zentralen Mittelfeldspieler, **10** die hängende Spitze oder der offensive Mittelfeldspieler, **11** der linke und **7** der rechte Flügelspieler, **9** der Stürmer. Die meisten Grafiken pressen aus einem 4-4-2, der Form, in der fast jedes 4-2-3-1- und 4-4-2-Team presst.

Begriffe, die wir verwenden

Auslöser: der Moment, in dem die ganze Mannschaft anläuft. **Block:** unsere Form ohne Ball und wie hoch sie steht. **Falle:** der Ort, an den wir den Ball lenken, um ihn zu gewinnen. **Gegenpressing:** Pressing direkt nach dem Ballverlust. **Restverteidigung:** wer hinter dem Ball bleibt. Das vollständige Glossar steht hinten.

Gezeichnet in Total Football Studio



Jede Grafik in diesem Buch wurde in unserem Taktikboard erstellt, maßstabsgetreu. Öffne es und zeichne dein eigenes Pressing auf dieselbe Weise, Phase für Phase.

totalfootballstudio.com

EINLEITUNG

Jedes Pressing ist eine Wette.

Wenn elf Spieler gemeinsam herausrücken, wetten sie darauf, dass der Ball gewonnen wird, bevor er an ihnen vorbeigespielt wird. Gewinnst du die Wette, beginnt die Chance weniger als 40 Meter vor dem Tor. Verlierst du sie, ist der Raum hinter ihnen leer. Dieses Buch zeigt, wie du die Quoten bestimmst.

Noch nie wurde so viel gepresst. Bei der Klub-WM 2025 verbrachten die Teams 5 % mehr Zeit im hohen Pressing als bei der WM 2022, und der Anteil der Abstöße, die von zwei oder mehr Gegnern angelaufen wurden, hat sich fast verdoppelt, von 23 % auf 40 %.⁷ In der Premier-League-Saison 2023/24 gab es pro Spiel 2,8 hohe Ballgewinne mit Abschluss, der höchste Wert der vorangegangenen zehn Spielzeiten.³

Aber Pressing ist nicht nur Laufen. Teams, die gut pressen, laufen im selben Moment, in dieselbe Richtung, an einen Ort, den sie vor dem Spiel gewählt haben. Teams, die schlecht pressen, laufen genauso viel und kommen einzeln an. Der Unterschied ist Organisation, und Organisation kann man trainieren.

Dieses Buch baut auf sechs Schritten auf. Wir nennen sie das Rückgrat. Jedes Kapitel beantwortet einen davon, jedes Muster gehört zu einem, und jede Einheit trainiert einen.

Lies den Auslöser. Halte den Block kurz. Lauf im Bogen an. Lenk den Ball in die Falle. Jag ihn, wenn du ihn verlierst. Sichere den Raum dahinter ab.

DAS GANZE BUCH IN EINEM SATZ

40%

Abstöße, die von zwei oder mehr Spielern angelaufen wurden, bei der Klub-WM 2025, nach 23 % bei der WM 2022.

FIFA TRAINING CENTRE

DAS RÜCKGRAT: SECHS SCHRITTE, IN DIESER REIHENFOLGE

SCHRITT 1

Lesen

Kenne die Auslöser, damit die ganze Mannschaft im selben Moment anläuft.

SCHRITT 2

Formen

Wähle die Höhe des Blocks und halte ihn kurz und eng.

SCHRITT 3

Anlaufen

Laufe die erste Linie im Bogen an, damit jeder Lauf einen Pass abschneidet.

SCHRITT 4

Falle

Lenke den Ball an den Ort, an dem wir ihn gewinnen wollen.

SCHRITT 5

Jagen

Gewinne den Ball in den ersten Sekunden nach dem Verlust zurück.

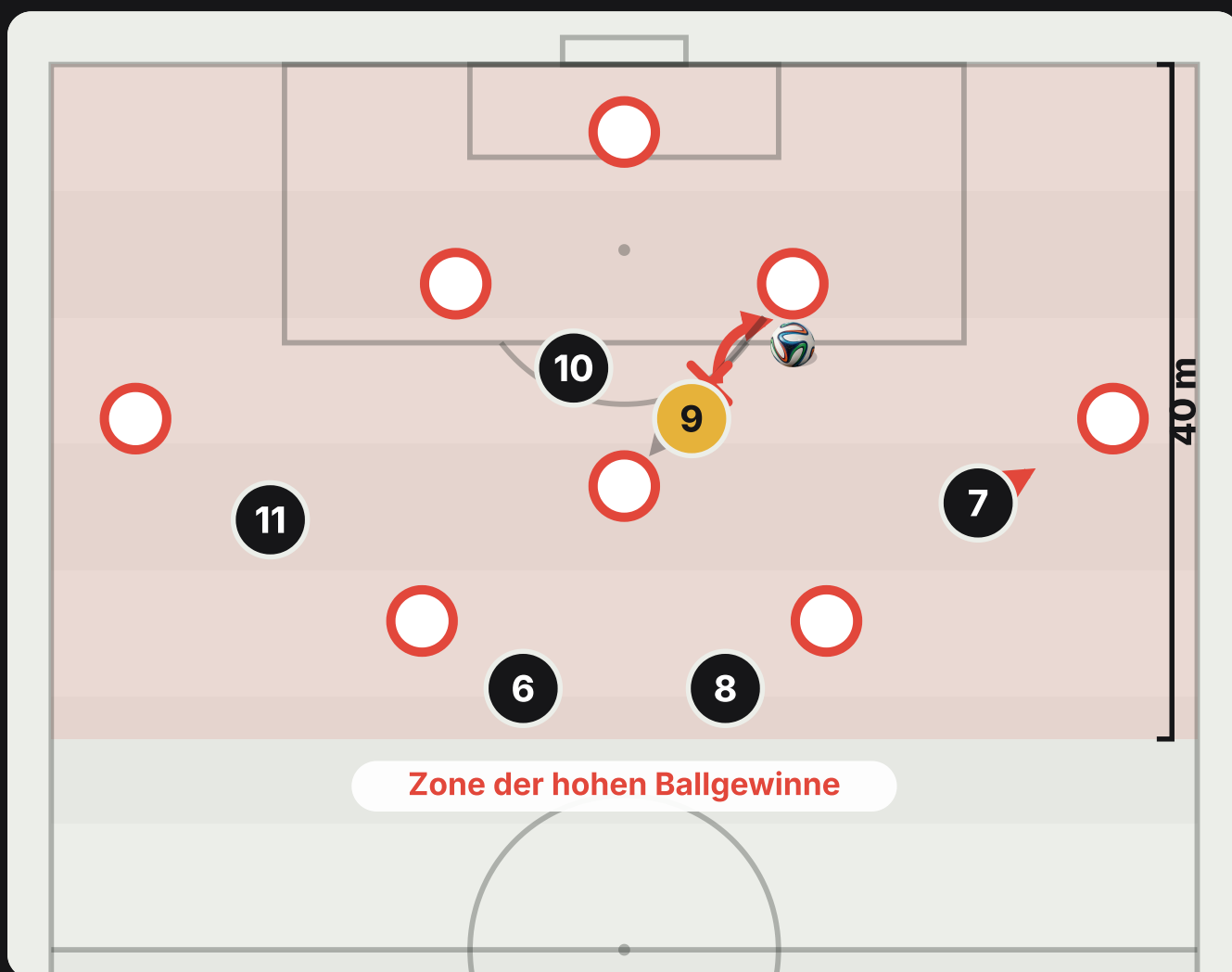
SCHRITT 6

Absichern

Sichere den Raum hinter dem Pressing ab und wisse, wann du aufhörst.

Warum pressen

Ein hoch gewonnener Ball ist eine Chance, die nicht erst herausgespielt werden muss. Dieses Kapitel zeigt, was diese Chancen wert sind, wer sie erzeugt und wie du dein eigenes Pressing ohne Datenabteilung misst.



Ein hoher Ballgewinn: der Ball, im laufenden Spiel innerhalb von 40 m vor dem gegnerischen Tor gewonnen.

IN DIESEM KAPITEL

01 Was ein hoher Ballgewinn wert ist

02 Menge ist nicht das Ziel

03 Das eigene Pressing messen

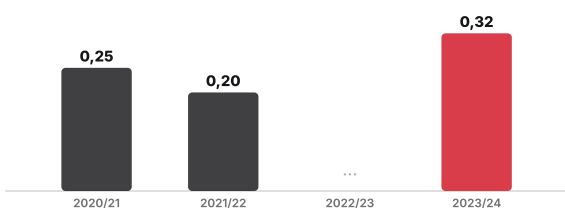
DIE DATEN

Was ein hoher Ballgewinn wert ist

Opta nennt es einen hohen Ballgewinn (High Turnover): einen Ballbesitz, der im laufenden Spiel innerhalb von 40 m vor dem gegnerischen Tor beginnt.¹ Jede Zahl auf dieser Seite bezieht sich auf diese Zone.

Fehler, die zu einem Gegentor führten

PREMIER LEAGUE,
PRO SPIEL



2023/24, der Saison mit den meisten hohen Ballgewinnen mit Abschluss seit zehn Jahren, stiegen die Fehler vor Gegentoren auf 0,32 pro Spiel. Für 2022/23 nennt die Quelle keinen Wert.³

2,8

Hohe Ballgewinne mit Abschluss pro Spiel in der Premier League 2023/24, der höchste Wert der vorangegangenen zehn Spielzeiten.

THE ANALYST · OPTA

0,171_{xG}

Durchschnittliche Chance nach einem Ballgewinn im letzten Drittel bei der Klub-WM 2025, gegenüber 0,139 für alle Abschlüsse.

FIFA TRAINING CENTRE

Bessere Chancen, nicht bessere Abschlüsse

Die Analysten der FIFA stellten fest, dass Abschlüsse im selben Ballbesitz wie ein Ballgewinn im letzten Drittel mehr wert waren, aber nicht besser verwertet wurden: 11,6 % davon gingen ins Tor, gegenüber 11,3 % aller Abschlüsse.⁷ Das Pressing macht deine Stürmer nicht treffsicherer. Es verschafft ihnen Abschlüsse näher am Tor, gegen eine Abwehr, die nicht geordnet ist. Mehr braucht es als Argument nicht.

Alle pressen mehr

Zwischen der WM 2022 und der Klub-WM 2025 stieg die Zeit, die Teams im hohen Pressing verbrachten, um 5 %. Unbedrängte Spielfortsetzungen sanken von 48 % auf 31 %, und der Anteil der Abstöße, die von zwei oder mehr Spielern angelaufen wurden, stieg von 23 % auf 40 %.⁷ Wenn du von hinten aufbaust, wirst du angelaufen. Wenn du nicht presst, gibst du dem Gegner etwas, das die meisten Teams nicht mehr hergeben.

Den richtigen Moment zum Pressen zu wählen, ist entscheidend, denn es ist schwer, die vollen 90 Minuten zu pressen.

FIFA TRAINING CENTRE, ÜBER DAS HOHE PRESSING²⁰

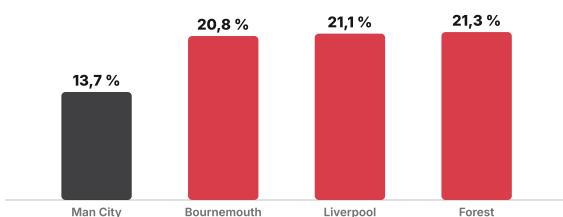
DIE DATEN

Menge ist nicht das Ziel

2024/25 waren die Premier-League-Teams, die den Ball am häufigsten hoch gewannen, nicht die, die am meisten daraus machten.¹

Hohe Ballgewinne, die mit einem Abschluss endeten

PREMIER LEAGUE
2024/25, MITTE
APRIL



Arsenal (285 hohe Ballgewinne) und Tottenham (287) lagen bei den Abschlüssen daraus in der unteren Hälfte; einen genauen Anteil nennt die Quelle nicht.¹

TEAM	HOHE BALLGEWINNE	MIT ABSCHLUSS
Man City	300	13,7 %
Bournemouth	298	20,8 %
Tottenham	287	untere Hälfte
Arsenal	285	untere Hälfte

City gewann den Ball zweimal öfter hoch als Bournemouth. Bournemouth kam aus diesen Ballgewinnen auf 21 Abschlüsse mehr.¹

9,9

Bournemouths PPDA in der Saison 2024/25, der niedrigste der Premier League.

THE ANALYST · OPTA

68

Hohe Ballgewinne mit Abschluss für Bournemouth 2024/25, die meisten der Liga.

THE ANALYST · OPTA

300

Hohe Ballgewinne von Man City bis Mitte April 2024/25, die meisten der Liga.

THE ANALYST · OPTA

Woher der Unterschied kommt

Ein hoch gewonnener Ball ist nur etwas wert, wenn die Spieler in seiner Nähe bereit sind anzugreifen. Fast gleich viele Ballgewinne brachten City 41 Abschlüsse und Bournemouth 62. Entscheidend ist, wo der Ball gewonnen wird, wohin der Spieler blickt, der ihn gewinnt, und wer schon nach vorn läuft. Kapitel 6 zeigt, wie du die Falle so stellst, dass Ballgewinn und Angriff eine einzige Bewegung sind.

Was du zählst

Zähle deine Ballgewinne, aber zähle auch, was danach passiert. Ein hoher Ballgewinn, der mit einem Rückpass endet, ist ein defensiver Erfolg und ein offensiver Misserfolg. Die besten Pressingteams planen den ersten Pass nach dem Ballgewinn so sorgfältig wie das Pressing selbst.

WURUM ES GEHT

Presse, um Tore zu schießen, nicht nur, um zu verteidigen. Jede Falle in diesem Buch endet damit, wohin der Ball als Nächstes geht.



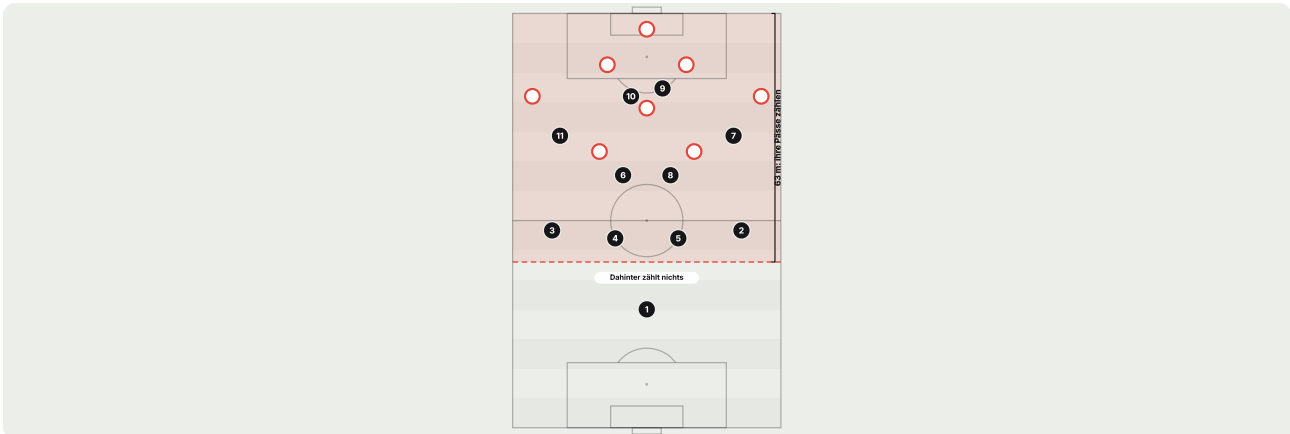
MESSEN

Das eigene Pressing messen

PPDA ist die gängigste Kennzahl dafür, wie intensiv ein Team presst. Sie ist so einfach, dass du sie selbst zählen kannst.^{4,5}

Die PPDA-Zone

60 % DES SPIELFELDS



Ihre Pässe und unsere Defensivaktionen zählen nur in den 60 % des Spielfelds, die Ihrem Tor am nächsten liegen: Ihre Hälfte und ein Fünftel unserer.

So funktioniert es

Pässe pro Defensivaktion. Zähle die Pässe des Gegners in der Zone und teile sie durch unsere Tacklings, abgefangenen Pässe, Zweikämpfe und Fouls in derselben Zone. Ein niedriger Wert bedeutet, dass sie wenige Pässe spielten, bevor wir eingriffen.⁴ Colin Trainor führte den Wert 2014 ein.⁵ Er misst, wie früh du eingreifst, nicht, ob du den Ball gewinnst: Ein Team, das viel foult, kann einen niedrigen PPDA und ein schwaches Pressing haben.

TEAM	SAISON	PPDA
Man City	2017/18	8,3
Liverpool	2021/22	8,62
Leeds	2020/21	9,3
Bournemouth	2024/25	9,9
Wolves	2021/22	14,78
Norwich	2021/22	16,93

Quellen: Premier League, The Analyst.^{2,4,6}

Selbst zählen: vier Zahlen pro Spiel

1 · Hohe Ballgewinne

In ihren letzten 40 m im Spiel gewonnene Bälle: Optas hoher Ballgewinn, per Video gezählt.

2 · Zurück in 5 s

Binnen fünf Sekunden nach dem Verlust zurückgewonnene Bälle. Kapitel 8 erklärt, warum fünf.

3 · Abschluss in 10 s

Abschlüsse binnen zehn Sekunden nach Ballgewinn: Rangnicks Uhr in Hoffenheim.¹⁴

4 · Von einem Pass überspielt

Wie oft ein einziger Pass unsere ersten beiden Linien überspielt. Das ist die Kostenspalte.

EINHEIT 1 · LESEN

Auslöser-Rondo

Die erste Gewohnheit jedes Pressings: zwei Spieler, die denselben Auslöser sehen und gemeinsam anlaufen.

5 GEGEN 2

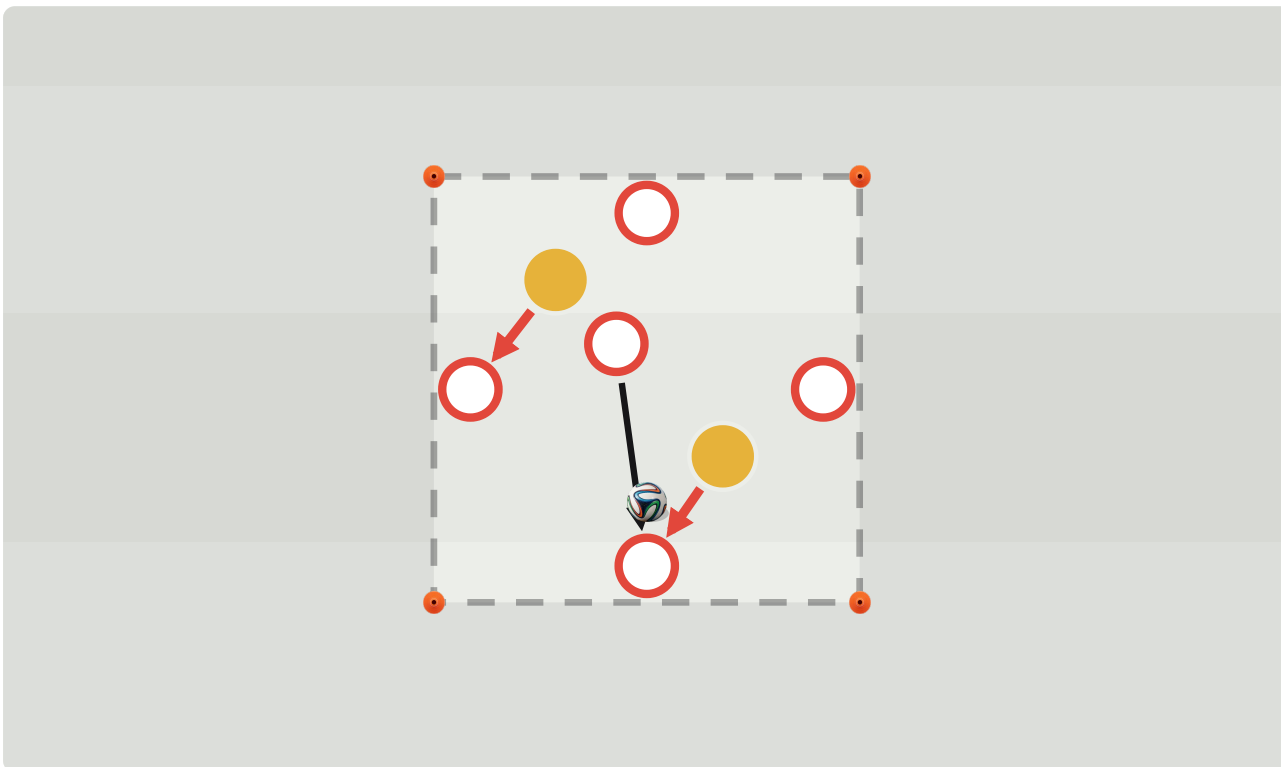
14 x 14 M

6 x 2 MIN.

AUFWÄRMEN

Aufbau

14 x 14 M



Vier an den Seiten, einer innen, zwei Pressingspieler. Bei einem Rückpass auf die Seite laufen beide Pressingspieler an.

ABLAUF

- 1 Fünf halten den Ball mit zwei Kontakten; zwei pressen.
- 2 Die Pressingspieler dürfen nur nach einem Auslöser sprinten: einem Rückpass, einer schlechten Annahme oder einem springenden Ball.
- 3 Ein Pressingspieler, der den Ball gewinnt, tauscht mit dem Spieler, der ihn verloren hat.

REGELN

- Ballgewinn innerhalb von drei Sekunden nach einem Auslöser: 2 Punkte.
- Ein Pressingspieler, der ohne Auslöser sprintet, schenkt der Fünfergruppe einen Punkt.
- Zehn Pässe in Folge: 1 Punkt für die Fünfergruppe.

COACHING-PUNKTE

- 1 Der nähere Pressingspieler ruft „Jetzt!“ und läuft; der andere läuft auf das Wort.
- 2 Erster Pressingspieler auf den Ball, zweiter auf die nächste Anspielstation.
- 3 Im Bogen ankommen, nicht gerade.

STEIGERN

Ein Kontakt für die fünf außen.

VEREINFACHEN

Ein Quadrat von 16 x 16 m oder drei Kontakte.

SO SIEHT ERFOLG AUS

Die Pressingspieler laufen jedes Mal im selben Moment los und sagen das Wort, bevor sie laufen.

„Jetzt!“



Jedes Pressing ist eine Wette. Dieses Buch zeigt dir, wie du die Quoten bestimmst.

Pressing ist nicht nur Laufen. Es sind elf Spieler, die denselben Auslöser sehen, im selben Moment anlaufen und den Ball an den Ort lenken, den sie vor dem Spiel gewählt haben. Dieses Playbook gibt deinem Trainerteam eine Sprache für jeden Moment ohne Ball, mit dem Preis jeder Entscheidung und einer Einheit für jede Idee.

IM BUCH

- | | |
|---|---|
| 01 Die Auslöser: wann du anläufst und wann du wartest | 05 Raumdeckung, Manndeckung und das hybride Pressing |
| 02 Der Block: drei Höhen und die Abstände, die sie halten | 06 Gegenpressing, Restverteidigung und das Verzögern |
| 03 Der Bogenlauf und das Pressing gegen jede Abwehrreihe | 07 Eine Gegnermatrix für sechs Aufbauformen |
| 04 Vier Fallen: die Seitenlinie, das Zentrum, der Torwart und der lange Ball | 08 20 Einheiten, vom Rondo bis zum 11 gegen 11 |

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

