



GFT Oberbayern

Gemeinschaft der

Fussballtrainer Oberbayern



GEGENPRESSING PLUS VORBEREITEN

Sven Palinkasch
Co-Trainer SpVgg Unterhaching

20.11.2022 - 19.00 Uhr Online

Vorstellung



Sven Palinkasch Trainer

Geburtstag 01.02.1999

letzter Verein Anpfiff ins Leben Heilbronn

Nationalität deutsch

Hachinger seit 01.07.2021

Gliederung



- **Definition Gegenpressing**
- **Vor- und Nachteile vom Gegenpressing**
- **Was ist Gegenpressing für uns?**
- **Gegenpressing vorbereiten im eigenen Ballbesitz**
- **Auslöser für Gegenpressing**
- **Unsere Werkzeuge - Zusammenfassung**
- **Wie trainieren wir das Gegenpressing bei der SpVgg**

Gegenpressing

Definition

Was ist Gegenpressing? - Bei dieser Taktikvariante, in England Counterpressing genannt, geht es darum, im Moment des Ballverlustes maximal Druck auf den Ball auszuüben



FUSSBALL

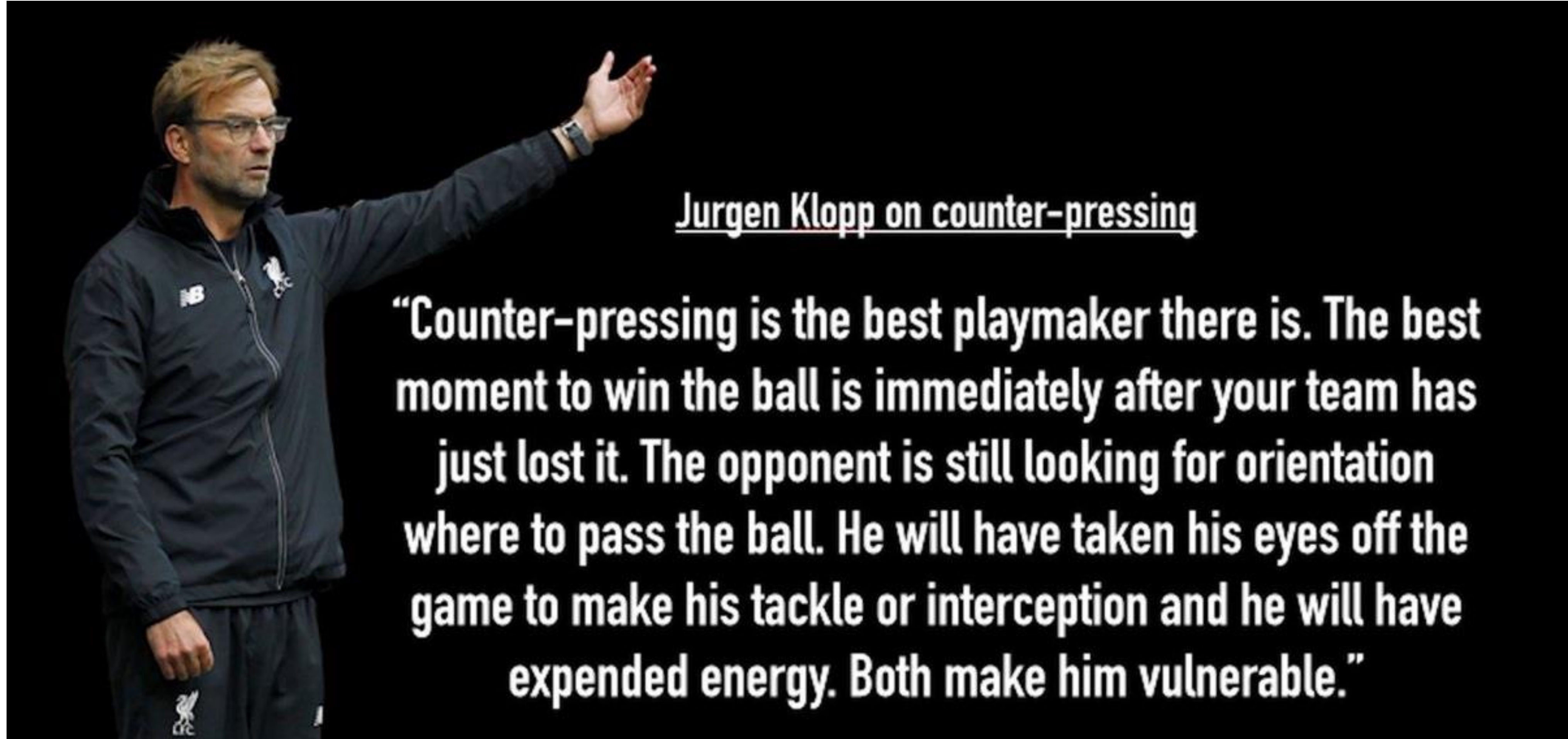
Hyballas Gegenpressing

Von Bodyguards, Iglu und Harakiri

MEYER
& MEYER
VERLAG

Gegenpressing

Definition



Gegenpressing

Vor- & Nachteile



Vorteile des Gegenpressings

- Nach Ballrückerobung —> sofort Angriff Richtung gegnerisches Tor.
- Den Gegner zu einem unkontrollierten langen Ball zwingen.
- Gegner weit weg vom eigenen Tor halten.
- Den Gegner frustrieren, anstatt selbst frustriert zu sein.
- Von der Desorganisation des Gegners profitieren.

Mögliche Nachteile des Gegenpressings

- Wenn es schiefgeht, kann daraus hinten eine gefährliche Situation entstehen.
- Macht nur ein Spieler nicht mit —> Gefahr zu scheitern —> ALLE MÜSSEN !!!
- Gegenpressing erfordert ein hohes Maß an Disziplin



Gegenpressing



VORTEILE

Nach Ballrückeroberung
—> sofort Angriff Richtung
gegnerisches Tor.

Gegenpressing

Vor- & Nachteile



Vorteile des Gegenpressings

- Nach Ballrückerobung —> sofort Angriff Richtung gegnerisches Tor.
- Den Gegner zu einem unkontrollierten langen Ball zwingen.
- Gegner weit weg vom eigenen Tor halten.
- Den Gegner frustrieren, anstatt selbst frustriert zu sein.
- Von der Desorganisation des Gegners profitieren.

Mögliche Nachteile des Gegenpressings

- Wenn es schiefgeht, kann daraus hinten eine gefährliche Situation entstehen.
- Macht nur ein Spieler nicht mit —> Gefahr zu scheitern —> ALLE MÜSSEN !!!
- Gegenpressing erfordert ein hohes Maß an Disziplin



Gegenpressing



NACHTEILE

Macht nur ein Spieler nicht mit

—> Gefahr zu scheitern

—> ALLE MÜSSEN !!!

Gegenpressing

Was ist Gegenpressing für uns?



Warum

Schneller Ballgewinn
Eventuell eigene Torchance
Selbstvertrauen stärken
Gegner zermürben
Gegenangriff unterbinden

„Lieber 5 Sekunden Sprint -
als 1 Minute hinterher laufen“

Wann

Unmittelbar nach Ballverlust

Wie

Alle!
Aggressiv!
laut!
im Sprint!



good connected

vodafone

AUFBLASI

Höchster Qualitätsanspruch für den höchsten Genuss

Gegenpressing

Was ist Gegenpressing für uns?



BEI BALLVERLUST
—> SOFORT:

- 1) **Sprint (ca. 5 sek)**
- 2) **Maximaler Druck**
- 3) **Lautstärke !!!**
- 4) **Pass/ Torschuss verhindern**

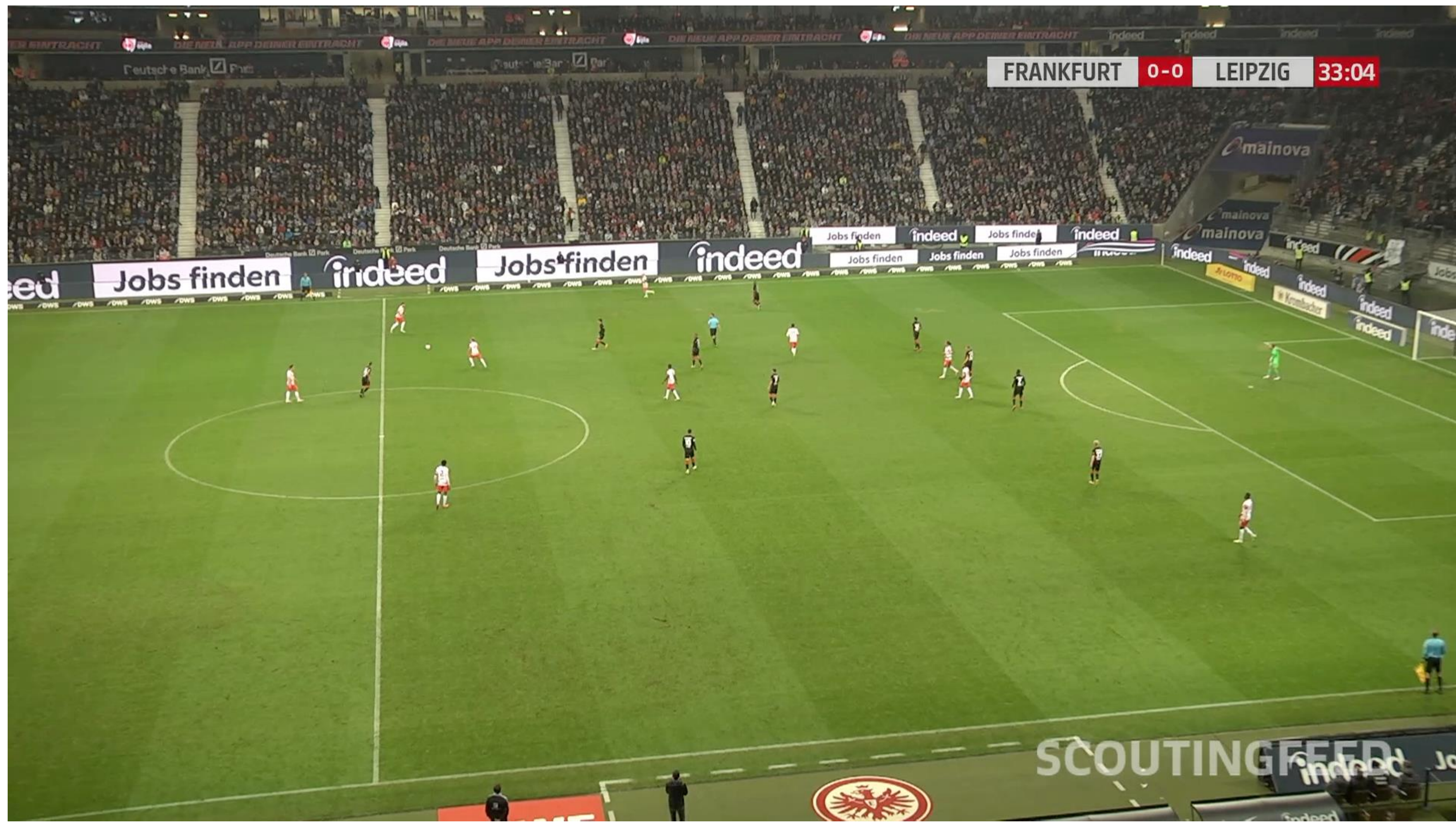
GGP erfolgreich
Ballgewinn

**Angriff
oder
Ballzirkulation**

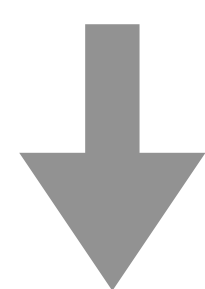
GGP nicht erfolgreich
Gegner in Ballbesitz

**„kleine“ Fouls/
gegn. Angriff
unterbinden**

Gegenpressing



- 1) **Sprint (ca. 5 sek)**
- 2) **Maximaler Druck**
- 3) **Lautstärke !!!**
- 4) **Pass verhindern**

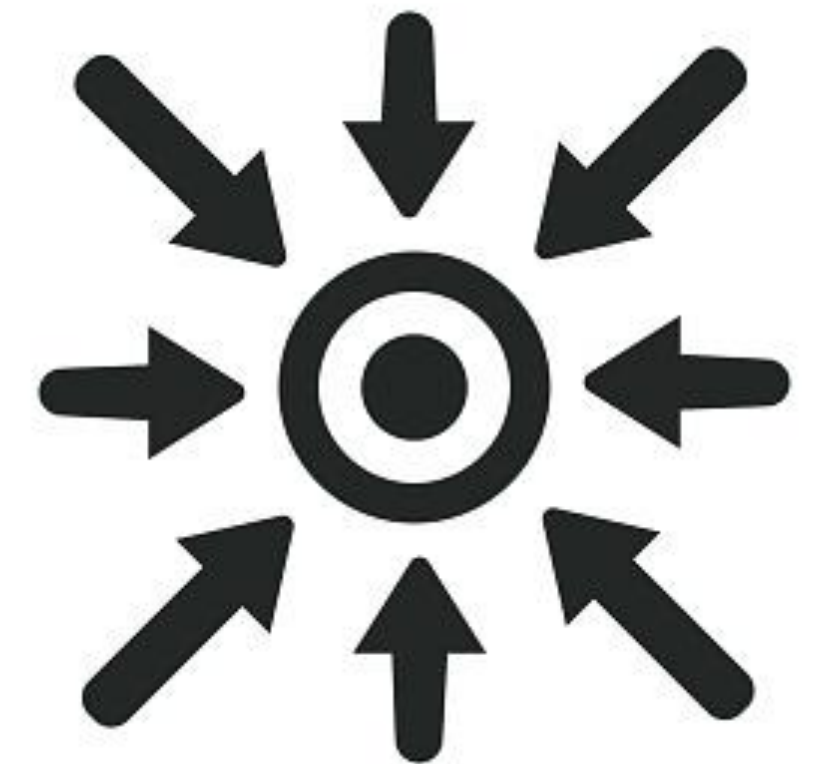


„kleine“ Fouls/
gegn. Angriff
unterbinden

Gegenpressing

Vorbereiten in Ballbesitz

- 1) Im Übergangsspiel —> TW + letzte Linie sofort nachschieben
- 2) Ballfern einrücken
- 3) Doppeln („verfolgen“) im Dribbling
- 4) Restsicherung
- 5) Auf Ballverlust (Auslöser) lauern/ freuen



Gegenpressing



VORBEREITEN
Ballfern einrücken /
Restsicherung

Gegenpressing

Vorbereiten in Ballbesitz



- 1) Im Übergangsspiel —> TW + letzte Linie sofort nachschieben
- 2) Ballfern einrücken
- 3) Doppeln („verfolgen“) im Dribbling
- 4) Restsicherung
- 5) Auf Ballverlust (Auslöser) lauern/ freuen
—> dann **LAUTSTARK ATTACKIEREN**

Gegenpressing

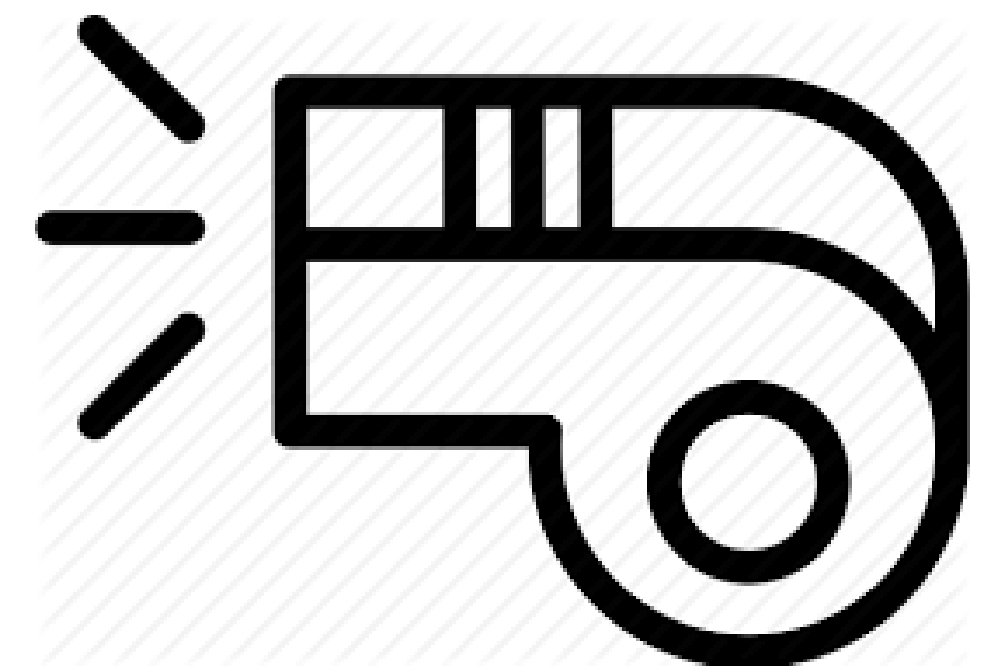


**LAUTSTARK
ATTACKIEREN !!!**

Gegenpressing

„Auslöser“

- 1) Ball in der Ecke
- 2) Schlechte Ballannahme des Gegners
- 3) Langsamer oder hoher Pass des Gegners
- 4) Gegenpressingopfer
- 5) Langer Ball hinter die gegnerische Abwehrkette
- 6) Attacke vom Rücken des Gegners
- 7) Rückpass auf den Torwart
- 8) Bewusster „Ballverlust“



Gegenpressing

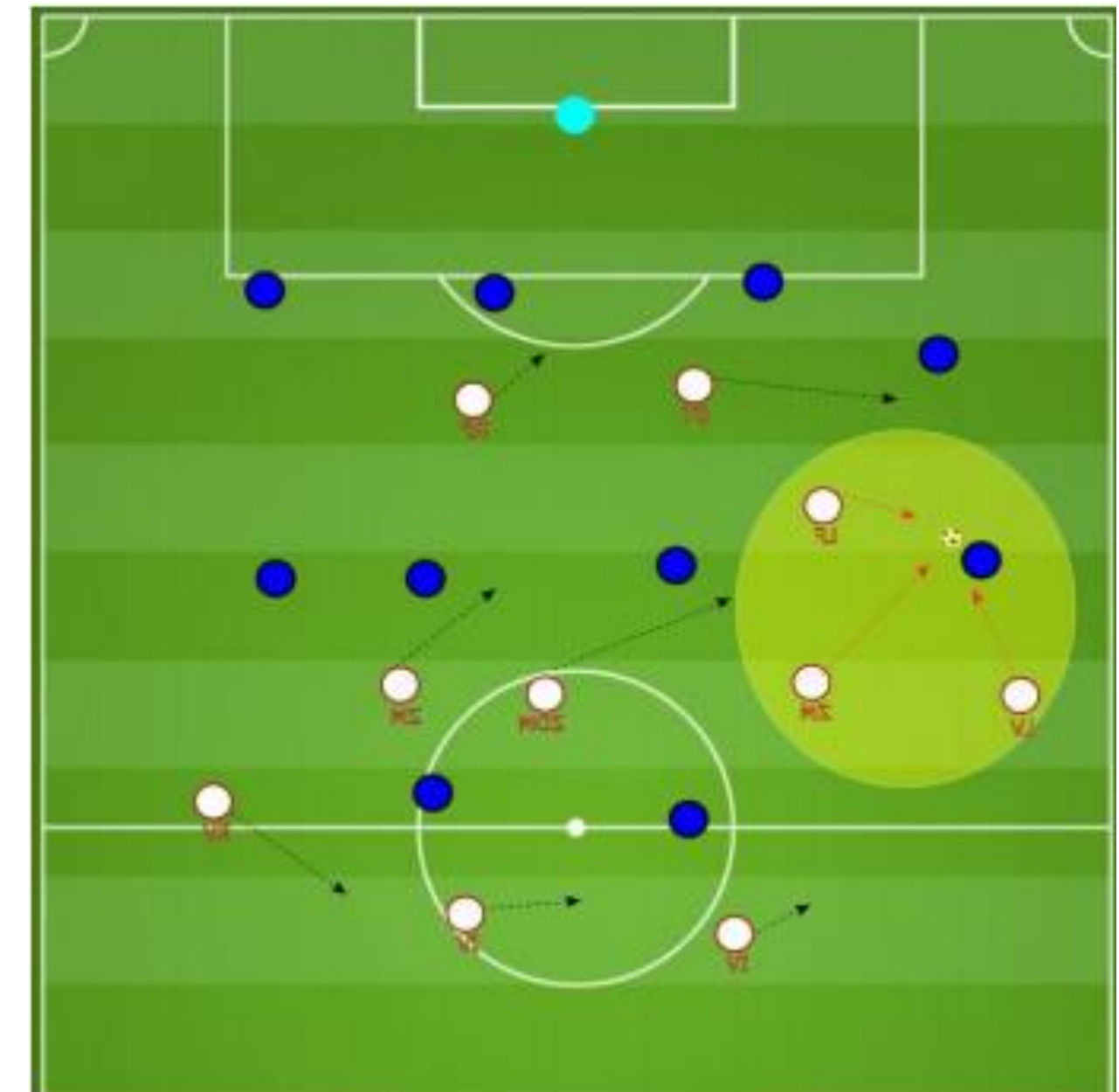


AUSLÖSER:
Ball in der Ecke
(hoher Pass)

Gegenpressing

„Unsere Werkzeuge“ - Zusammenfassung

- 1) Ballnah: Erster Spieler („Sprinter“) sprintet an
- 2) Ballnah: Zweiter Spieler („Eroberer“) schirmt ab
—> Balleroberung, durch Stress erzeugt
- 3) Ballfern: Zwei Spieler „zocken“
- 4) Alle machen den Raum so eng wie möglich („Iglu“)
- 5) Gegenpressing auch in situativer Unterzahl durch ISOLIEREN
- 6) Kein Harakiri (Restsicherung!!!)



Gegenpressing

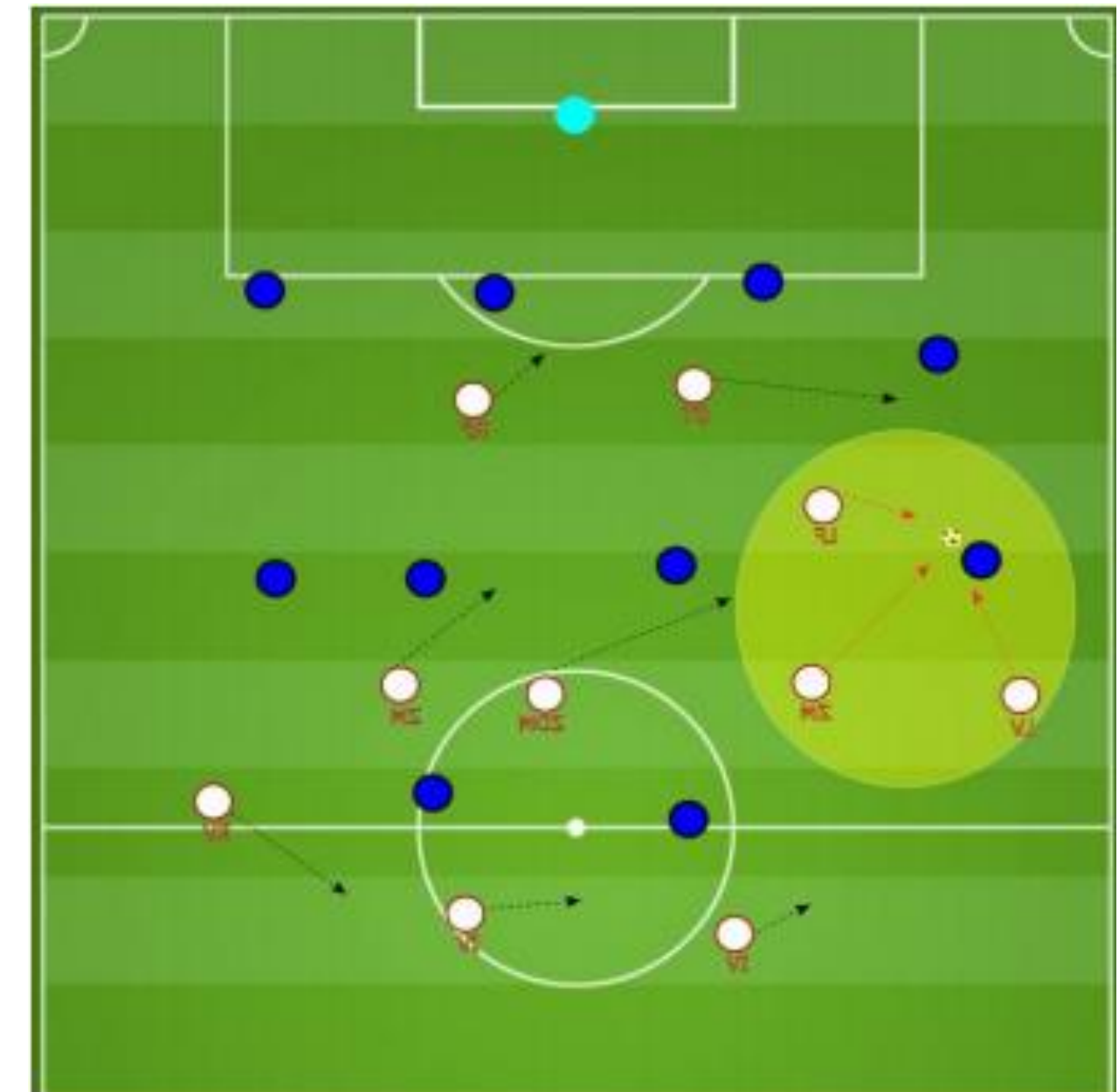


„UNSERE WERKZEUGE“
Alle machen den Raum so eng
wie möglich

Gegenpressing

„Unsere Werkzeuge“ - Zusammenfassung

- 1) Ballnah: Erster Spieler („Sprinter“) sprintet an
- 2) Ballnah: Zweiter Spieler („Eroberer“) schirmt ab
—> Balleroberung, durch Stress erzeugt
- 3) Ballfern: Zwei Spieler „zocken“
- 4) Alle machen den Raum so eng wie möglich („Iglu“)
- 5) Gegenpressing auch in situativer Unterzahl durch ISOLIEREN
- 6) Kein Harakiri (Restsicherung!!!)



Gegenpressing - Trainieren



Schwerpunkt: Jagen - GGP vorbereiten in Ballbesitz - GGP-Impuls nach Ballverlust



Gegenpressing - Trainieren



Schwerpunkt: Jagen - Ansprinten - GGP-Impuls nach Ballverlust



Gegenpressing - Trainieren



Schwerpunkt: GGP-Impuls nach Ballverlust - GGP vorbereiten in Ballbesitz





GFT Oberbayern

Gemeinschaft der

Fussballtrainer Oberbayern



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit !

Sven Palinkasch
Co-Trainer SpVgg Unterhaching

20.11.2022 - 19.00 Uhr Online