

MANUEL BAUM

PRESSING RICHTIG TRAINIEREN

THEORIE UND UMSETZUNG IM FUSSBALLTRAINING

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	Begrüßung und Einleitung	00:02:23
3	Schematische Einordnung	00:03:38
4	Definition Pressing	00:05:15
5	Ziele des Pressings	00:06:06
6	Pressingarten	00:08:17
7	Mittelfeldpressing	00:09:22
8	Pressingauslösersignale	00:09:46
9	Probleme im Mittelfeldpressing	00:14:20
10	Killer Mittelfeldpressing	00:18:34
11	Angriffspressing	00:20:13
12	Killer Angriffspressing	00:21:36

MANUEL BAUM

PRESSING RICHTIG TRAINIEREN

THEORIE UND UMSETZUNG IM FUSSBALLTRAINING

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
13	Mittelfeldpressing mit situativem Angriffspressing	00:22:15
14	Auslösersignale Allgemein	00:24:37
15	Signalwörter für das Pressing	00:26:07
16	Vermittlung	00:27:16
17	Durchführung	00:28:30
18	Nachbetrachtung	00:29:56
19	Optimale Pressingart für das Spiel	00:30:38
20	Spielanalyse	00:33:06
21	Verschieben im 11 gegen 11	00:46:47
22	Antizipationstraining	00:53:31
23	6 gegen 6	00:59:38
24	Resümee	01:04:13