



Paul Geerars

# FUSSBALL

## Hyballas Gegenpressing

Von Bodyguards, Iglu und Harakiri

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Paul Geerars

# **FUSSBALL**

## **Hyballas Gegenpressing**

Von Bodyguards, Iglu und Harakiri

Meyer & Meyer Verlag



**Originaltitel:**

Hyballa's Gegenpressing

© 2020 Eisma Businessmedia bv, Leeuwarden

Verlag: Eisma Businessmedia bv

Autor: Paul Geerars unter Mitarbeit von: Ruud Doevendans

Abbildungen: Tactics Manager (SoccerTutor.com)

Satz: ZeeDesign, Witmarsum

Titelbild: Ernö Lelkes

ISBN 9789053220450

NUR-code 480

Website: [www.voetbaltrainer.nl](http://www.voetbaltrainer.nl)

Übersetzung aus dem Niederländischen: Silke Schmidt

## **Fußball: Hyballas Gegenpressing**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

ISBN 9783840377617

eISBN 9783840337635

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# Inhalt

VORWORT VON ALEXANDER ZORNIGER

LEGENDE

PRESSING

GEGENPRESSING

NEUER NAME, ALTE TAKTIK

SCHLÜSSELWÖRTER

USAIN BOLT

BODYGUARD

GIGOLO

IGLU

ISOLIEREN

SO NICHT: HARAKIRI

GEGENPRESSINGAUSLÖSER

DIE ROLLE DES TORWARTS

FORMEN DES GEGENPRESSINGS

GEGENPRESSING VORBEREITEN

MAGNETSPIELER

GROß ODER KLEIN

2 PLUS 1 ODER 3 PLUS 1

VOR DEN MANN (VORDECKEN)

DEEP RUNS (TIEFE LAUFWEGE)

ABBRUCH (2.WELLE)

GEGENPRESSING TRAINIEREN

SPIELFORM 1: SPEZIFISCHES WARM-UP  
SPIELFORM 2: PASSSPIEL MIT STÖRSENDER  
SPIELFORM 3: PASSSPIEL MIT STÖRSENDER XL  
SPIELFORM 4: DER BALL IST FREI  
SPIELFORM 5: KURZER BALLDRUCK  
SPIELFORM 6: POSITIONSSPIEL 1 GEGEN 3  
SPIELFORM 7: USAIN BOLT UND BODYGUARD (1)  
SPIELFORM 8: USAIN BOLT UND BODYGUARD (2)  
SPIELFORM 9: VERLAGERNDEN POSITIONSSPIEL 1 GEGEN  
3  
SPIELFORM 10: POSITIONSSPIEL 2 GEGEN 5 (PLUS 3) MIT  
UMSCHALTEN  
SPIELFORM 11: PASSSPIEL 4 GEGEN 8 MIT VIER TOREN  
(1)  
SPIELFORM 12: PASSSPIEL 4 GEGEN 8 MIT VIER TOREN  
(2)  
SPIELFORM 13: 5 GEGEN 5 PLUS VIERMAL ZWEI JOKER  
AUF VIER TORE  
SPIELFORM 14: POSITIONSSPIEL 5 GEGEN 5 PLUS 2  
SPIELFORM 15: POSITIONSSPIEL 4 GEGEN 4 PLUS 2  
SPIELFORM 16: POSITIONSSPIEL 4 GEGEN 4 PLUS 2 PLUS  
4 PLUS 4  
SPIELFORM 17: VERLAGERNDEN POSITIONSSPIEL 4  
GEGEN 4 PLUS 2  
SPIELFORM 18: POSITIONSSPIEL 5 GEGEN 5 PLUS 2 AUF  
ZWEI SPIELFELDERN  
SPIELFORM 19: ZWEIKAMPFFORM: ZWEIMAL 2 GEGEN 2  
SPIELFORM 20: ZWEIKAMPF UND UMSCHALTEN  
SPIELFORM 21: ANGRIFFSFORM MIT VARIABLER  
SPIELERANZAHL  
SPIELFORM 22: UMGEDREHTE TORE

SPIELFORM 23: SPIEL MIT ABSEITSLINIE

SPIELFORM 24: 11 GEGEN 11 MIT DREI TOREN (1)

SPIELFORM 25: 11 GEGEN 11 MIT DREI TOREN (2)

SPIELFORM 26: SPIEL MIT DREI MANNSCHAFTEN

SPIELFORM 27: ECKSTOß

SPIELFORM 28: SPIEL NACH EINEM LANGEN BALL

SPIELFORM 29: HYBALLAS BALLASPIEL

ANTIPRESSING

ANTIPRESSING TRAINIEREN

ANTIPRESSING, SPIELFORM 30: UMFASSENDE  
PASSÜBUNG

ANTIPRESSING, SPIELFORM 31: SPIEL 5 GEGEN 5 AUF  
VIER TORE MIT TORWART

STEFAN KIEßLING ÜBER GEGENPRESSING

GEGENPRESSING UND FUßBALLSPEZIFISCHE KONDITION

DANKSAGUNGEN

PETER HYBALLAS TRAINERKARRIERE

BILDNACHWEIS



*Liebe TrainerInnen,  
viel Spaß beim Lesen von Hyballas Gegenpressing.*

# Vorwort

Ich habe Peter Hyballa als einen Trainer kennengelernt, der sowohl ein gutes Spiel auf Ballbesitz als auch eines gegen den Ball genießen kann, das heißt, das, was seine Mannschaft bei Ballverlust macht. Dass er die Schönheit des Fußballs auch im Ballbesitz sieht, hat sicher auch mit seinem Werdegang als Trainer zu tun, der ihn unter anderem in die Niederlande führte. Persönlich konzentriere ich mich vor allem auf das Spiel ohne Ball, das Umschalten beziehungsweise Gegenpressing. Was macht meine Mannschaft, wenn wir den Ball verlieren? Wie stehen wir dann? Wie verhalten wir uns dann? Darin besteht für mich die Krux des modernen Fußballs.

Deshalb freue ich mich auch über das Erscheinen dieses Buchs, in dem sich Peter Hyballa ausführlich mit dieser Fußballkomponente beschäftigt. Denn es ist kein Geheimnis, dass, abgesehen von Standardsituationen, die meisten Tore im Fußball des 21. Jahrhunderts aus Umschaltmomenten entstehen. Ja, auch bei Mannschaften aus Ländern, die oft auf Ballbesitz spielen, wie etwa die Niederlande und Brasilien. Es ist vollkommen logisch, da der Gegner nach Ballverlust oft unorganisiert ist und man sich dies zunutze machen kann.

Jüngstes Beispiel ist Bayern München. Im Jahr vor dem Gewinn der Champions League hat diese Mannschaft eine wahre Wandlung vollzogen. Selbst Spieler wie Robert Lewandowski, die in erster Linie auf dem Platz stehen, um Tore zu schießen, begriffen allmählich, welch enormer

Mehrwert damit verbunden ist, wenn die Mannschaft bei Ballverlust gemeinsam die richtigen Entscheidungen trifft. Bis vor zehn Jahren ließ sich in dieser Situation fast jedes Team nahezu vollständig zurückfallen, um dann aus einer kompakten Formation heraus Druck auszuüben.

Heutzutage genügt das nicht mehr. Stattdessen ist gemeinsame Arbeit gefordert, um den Ball so schnell wie möglich zurückzuerobern. Und kein Spieler darf sich dieser Aufgabe entziehen. Wer es gut macht, dem bieten sich Umschaltmomente, Chancen, Tore und damit Siege.

Auch andere Mannschaften haben es inzwischen gelernt, zum Beispiel Ajax Amsterdam, der niederländische Verein, der in der Saison 2013/2014 von RB Salzburg in einer Partie komplett an die Wand gespielt wurde. Drei Jahre später, als die Amsterdamer unter Peter Bosz hinreißenden Fußball spielten und das Finale der Europa League erreichten, war mir klar, dass sie von der Klatsche gegen die Österreicher viel gelernt hatten. Ajax spielte damals Gegenpressing in stark ausgeprägter Form und hatte Erfolg damit. Sicher, es lag nicht nur am Gegenpressing, doch es trug in hohem Maße dazu bei.

Die haben sich damals gesagt: Wir müssen dieses Element in unseren Fußball integrieren, sonst kommen wir mit den anderen nicht mehr mit. Logisch, denn das ist moderner Fußball. Gegenpressing ist zweifellos die wichtigste Entwicklung der letzten Jahre. Trainer wie Pep Guardiola und Jürgen Klopp haben sie enorm befördert. Klopp meinte einmal: „Mein bester Spielmacher ist Gegenpressing.“ Das sagt ja wohl genug.

In meiner Zeit bei RB Leipzig hat mich Ralf Rangnick enorm inspiriert. Wir vertreten beide dieselbe Spielphilosophie.

Viele Trainer, unter ihnen auch zahlreiche Niederländer, packen das Spiel vom Ballbesitz her an, und viele von ihnen machen es auch wirklich gut. Daneben gibt es eine Gruppe von Trainern, zu der Rangnick und ich gehören, die das Spiel vom Ballverlust her angehen.

Bei RB Leipzig haben wir ständig bis zum Umfallen daran gearbeitet. Wer mit Gegenpressing erfolgreich sein will, muss es automatisieren. Für die Spieler muss es zur zweiten Natur werden.

In Leipzig sind wir zu diesem Zweck von der sogenannten *klassischen Konditionierung* ausgegangen, einer Lerntheorie, die nach ihrem Begründer, dem russischen Wissenschaftler Pawlow, auch Pawlowscher Reflex genannt wird. In einem Experiment ließ Pawlow fünf Sekunden vor der Fütterung seiner Versuchshunde eine Glocke ertönen. Die Hunde produzierten Speichel, doch schon nach kurzer Zeit sabberten sie bereits, sobald sie nur die Glocke hörten. So sollte es auch beim Gegenpressing sein.

Hier muss der Ballverlust „die Glocke“ sein, die die Spieler alarmiert. Im Training haben wir dafür unter anderem den „Countdown-Timer“ eingesetzt, in Übungen (z. B. Rondos), bei denen der Ballbesitz häufig schnell wechselt. Bei Ballverlust ließen wir den Timer fünf Sekunden lang klingeln, um so die Spieler in ihrem Handeln zu unterstützen.

Warum fünf Sekunden? Weil in dieser Zeit die Möglichkeit zur Ballrückeroberung am größten ist, da sich der Gegner erst noch auf den Ballbesitz einstellen muss. Gelingt es uns nicht innerhalb von fünf Sekunden, fielen wir in unsere Ausgangsformation zurück.

Das Training von Gegenpressing ist wirklich ein faszinierender Aspekt im Fußball. Auch weil es keine Frage des Könnens, sondern des Wollens ist. Man kann es trainieren. Und das Schöne daran ist, dass Gegner große Schwierigkeiten damit haben.

Als ich Trainer bei Brøndby war und wir gegen den FC Kopenhagen spielten, die zweite Topmannschaft in der dänischen Liga, sagte ihr Trainer Stale Solbakken: „Es ist so einfach, zu analysieren, was sie tun, aber so schwer, dagegen zu spielen.“ Das hat mich wirklich gefreut.

Peter Hyballa wiederum wird sicher weiterhin das Spiel auf Ballbesitz genießen, die schönen, kreativen Momente. Seine niederländischen Wurzeln sind ein Garant dafür. Das ist auch gut so. Doch auch er sieht die Schönheit des genialen Umschaltens bei Ballverlust, die Möglichkeiten, die es bietet.

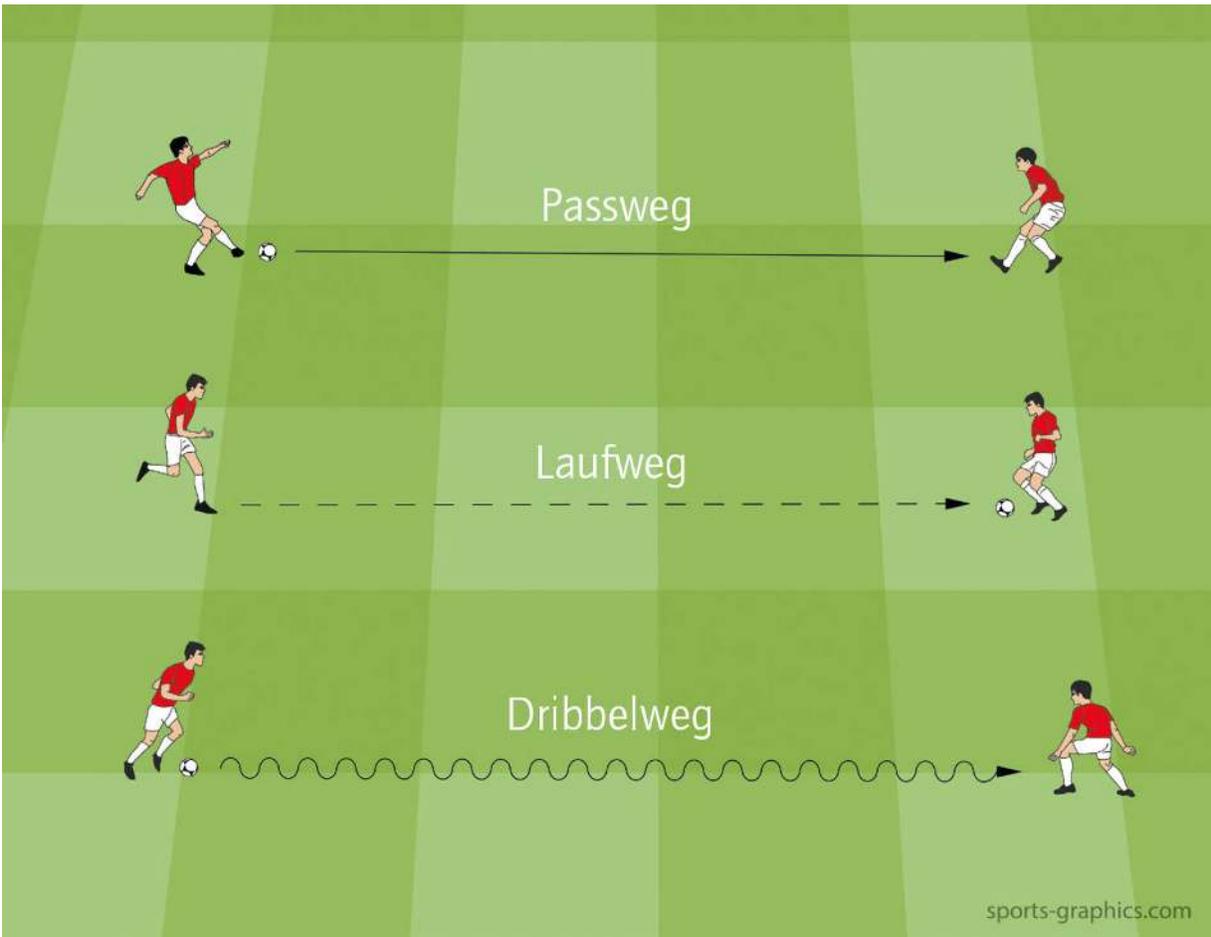
In *Hyballas Gegenpressing* teilt Peter, der schon so oft auf vielfältige Weise gezeigt hat, dass er seine Kenntnisse gern weitergibt, sein Wissen darüber mit dem Leser. Und so wünsche ich Ihnen allen viele lehrreiche Momente bei der Lektüre dieses interessanten Buchs und anschließend viel Erfolg bei der Ausübung von Gegenpressing.

Alexander Zorniger, August 2020



Foto: Hyballa

# Legende



**Zu diesem Buch gibt es E-Videos  
beim Institut für Jugendfußball**

GEGENPRESSING

TEIL 1



PETER HYBALLAS

# GEGENPRESSING

Trainingsformen ohne Torabschluss



Detailcoaching mit Leidenschaft  
von **Peter Hyballa**

<https://ifj96.de/hyballas-gegenpressing-teil-1>

GEGENPRESSING

TEIL 2



PETER HYBALLAS

## GEGENPRESSING

Trainingsformen mit Torabschluss



Detailcoaching mit Leidenschaft  
von **Peter Hyballa**

<https://ifj96.de/hyballas-gegenpressing-teil-2>

# Pressing

Hauptthema dieses Buchs ist das Gegenpressing, das heißt, der Umschaltmoment nach Ballverlust. Es ist also eine Variante des Pressings beziehungsweise des Druckspiels. In organisierten Situationen können wir bei gegnerischem Ballbesitz minimal drei Arten von Pressing unterscheiden:

- Angriffspressing
- Mittelfeldpressing
- Abwehrpressing, Catenaccio



Bei allen dreien handelt es sich um Pressingvarianten, bei denen allerdings jedes Mal deutlich etwas anderes gemeint ist als Gegenpressing, bei dem es um die ersten Sekunden nach Ballverlust geht.

**MEINES ERACHTENS IST DIE VON EINEM TRAINER BEVORZUGTE PRESSINGVARIANTE AUCH VON SEINER PERSÖNLICHKEIT ABHÄNGIG.**

Beim organisierten Pressing geht es vor allem darum, auf welcher Höhe man im Feld steht. Wo will man dem Gegner den Ball abnehmen? Selbstverständlich handelt es sich bei den Zonen in der nebenstehenden Abbildung nur um eine grobe Skizze. Es ist nicht so, dass das Angriffspressing an einer bestimmten Linie aufhört, ehe es ins Mittelfeldpressing übergeht. Deshalb überlappen sich die Zonen in der Abbildung auch. Die Idee dahinter erscheint mir auf diese Weise deutlich zu sein.

Hoch zu stehen ist nicht dasselbe wie Gegenpressing, etwas, das ich nicht oft genug betonen kann. Steht die eigene Mannschaft während des gegnerischen Spielaufbaus hoch und bewegt sich gleichmäßig mit dem Ball mit, steht es sogar in direktem Widerspruch zum Gegenpressing, bei dem alles mit maximaler Intensität ausgeführt werden muss, meist innerhalb weniger Sekunden. Frage ich Spieler: „Wollt ihr vier oder vierzig Meter sprinten?“, lässt sich die Antwort bereits erraten. Vier Meter natürlich!

Auch deshalb habe ich eine Vorliebe für Gegenpressing entwickelt. Meines Erachtens ist die von einem Trainer bevorzugte Pressingvariante auch von seiner Persönlichkeit abhängig. In der Trainerwelt nennt man mich schon mal Cowboy. Dann ist meine Art des Gegenpressings halt Wildweststyle, prima!

# Gegenpressing

Was ist Gegenpressing? Bei dieser Taktikvariante, in England Counterpressing genannt, geht es darum, im Moment des Ballverlusts maximal Druck auf den Ball auszuüben. Wie soll individuell und als Mannschaft in den ersten Sekunden nach Ballverlust in den vorher abgesprochenen Spielfeldzonen agiert werden? Man könnte sich zum Beispiel zurückfallen lassen, um in die Verteidigungsposition zu kommen. Beim Gegenpressing ist genau das Gegenteil der Fall, nämlich:

- Direkt reagieren und antizipieren.
- Druck ausüben und den Ball jagen.
- Kurze Strecken im Sprint zurücklegen, anstatt längere bei geringerer Intensität.
- Verhindern, dass der Gegner eine Chance erhält oder ein Tor erzielen kann.
- Keine Fouls.

Der englische Begriff Counterpressing verdeutlicht noch besser das Ziel, den Konter des Gegners mit dieser Taktik zu stoppen. Der Einfachheit halber verwenden wir in diesem Buch den Begriff *Gegenpressing*, da ich ihn selbst so häufig benutze.

Gegenpressing kann Teil einer kompletten Spielstrategie sein. Es lässt sich genauso trainieren wie Spielaufbau, Angriff über die Außen oder durch die Mitte, Wiederaufnahme des Spiels oder organisiertes Pressing. Das eine muss das andere nicht ausschließen. Irgendwann kann

es jedoch zum Markenzeichen eines Clubs oder Trainers werden.

Gegenpressing ist für mich kein Synonym für die Fünf-Sekunden-Regel. Es gibt erfolgreiches und gescheitertes Gegenpressing. Ob es nun drei oder dreizehn Sekunden dauert, spielt für mich keine Rolle. Der Hintergrund der Fünf-Sekunden-Regel wird allerdings mit Gegenpressing zu tun haben. Denn beides soll bei der Mannschaft, die gerade einen Ballverlust erlitten hat, unter anderem den Trauermoment verhindern. Nicht dem verlorenen Ball nachtrauern, sondern sich darauf zu konzentrieren, ihn möglichst schnell zurückzuerobern, muss die Devise sein.

## Vor- und Nachteile

### **Welche potenziellen Vorteile bietet Gegenpressing?**

- Nach der Ballrückeroberung sofort eine eigene Angriffsmöglichkeit schaffen, die eventuell zu einem Tor führt.
- Den Gegner zu einem unkontrollierten langen Ball zwingen.
- Angriff ist die beste Verteidigung. So hält man den Gegner weit weg vom eigenen Tor. Gelingt es nicht auf Anhieb, hat man oft noch Zeit (und Raum) zur Korrektur.
- Den Gegner frustrieren, anstatt selbst frustriert zu sein.
- Von der Desorganisation des Gegners profitieren.