

## Presión tras pérdida

### Resumen de la sesión

**Calentamiento:** Rondos

**1.ª parte:** juego de posesión de 4 contra 4 + 4

**2.ª parte:** juego de posesión de 7 + 1 contra 6

**3.ª parte:** 11 contra 10

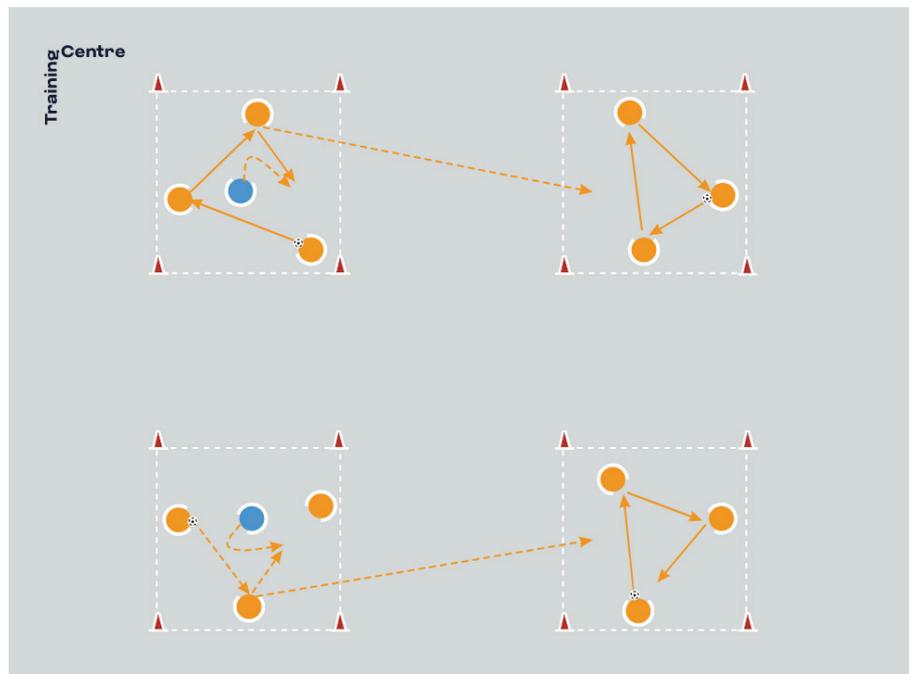
### Principios básicos

- Los jugadores deben reaccionar rápidamente a cualquier pérdida de posesión. El jugador más cercano al balón debe presionar de inmediato a quien lo conduzca para intentar recuperar la posesión o al menos impedir el avance del rival.
- El equipo debe adoptar rápidamente un dibujo defensivo para achicar todos los espacios en torno al balón y generar una superioridad que aumente las posibilidades de recuperarlo.
- En defensa, la máxima prioridad es proteger la parte central del terreno de juego en cuanto se pierda la posesión, para impedir o ralentizar el avance del rival.
- La comunicación es un aspecto clave para que cualquier fase de la presión tras pérdida llegue a buen término. Los jugadores deben proporcionar información e instrucciones claras a los compañeros que tengan justo delante, a fin de ayudarlos a tomar decisiones correctas y a ocupar posiciones propicias.

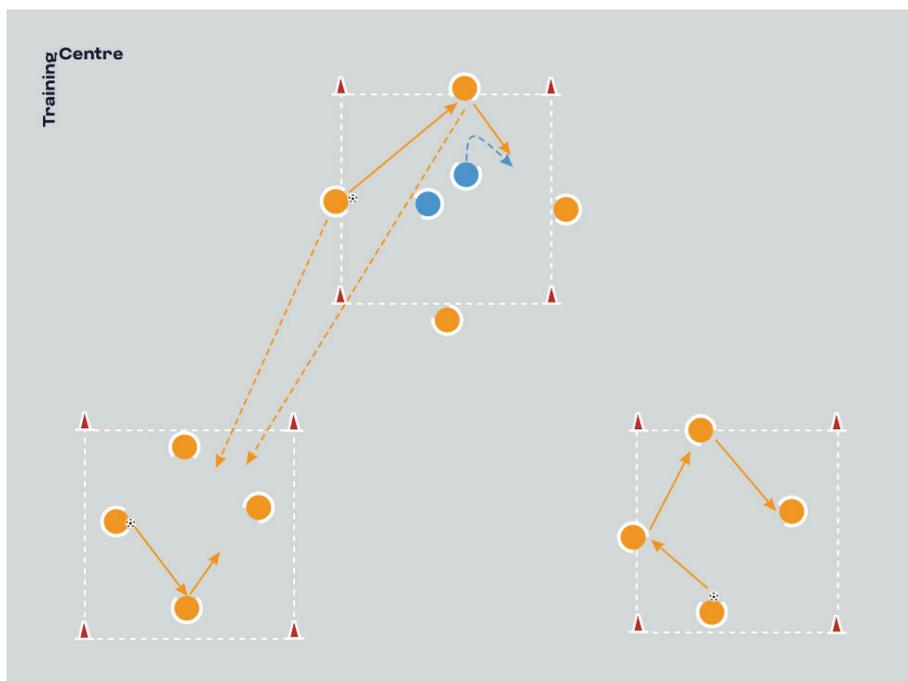
Esta sesión se ha diseñado teniendo presentes una serie de situaciones concretas de juego real, con el objetivo de responder a las siguientes preguntas: ¿cómo puede un equipo ejercer una presión tras pérdida eficaz? ¿Cómo puede aprovechar la desorganización del rival en los segundos posteriores a la recuperación del balón?

### CALENTAMIENTO: RONDOS

Esta sesión se inicia con un calentamiento que consta de juegos de rondos con transiciones. Además del componente de preparación física, estos juegos introducen el tema central de la sesión y permiten a Boubou mentalizar a los jugadores para que reaccionen rápidamente a las transiciones.



4 grupos de rondos con transiciones



3 grupos de rondos con transiciones

## Organización

- Delimitar 4 casillas de 8 × 8 m, separadas 10 m entre sí.
- Situar a 4 jugadores dentro de 2 de las casillas y a otros 3 en las 2 restantes.

## Explicación

- Dentro de dos de las casillas, se desarrollan dos rondos de 3 contra 1.
- Dentro de las dos restantes, 3 jugadores se pasan el balón mientras esperan.
- En cuanto un jugador pierda el balón en uno de los dos rondos, debe correr a otra casilla y tratar de recuperar la pelota.

## Variaciones

Variación I:

- Delimitar 3 casillas de 10 × 10 m, separadas 10 m entre sí.
- Situar a 4 jugadores dentro de 2 de las casillas y a otros 6 en la restante.
- Dentro de la casilla con 6 jugadores, se desarrolla un rondo de 4 contra 2; dentro de las 2 restantes, los jugadores se pasan el balón mientras esperan.
- En cuanto un jugador pierda el balón en el rondo, debe correr a otra casilla junto con el compañero que tenga a la izquierda y tratar de recuperar la pelota.
- Los jugadores solo pueden dar 2 toques.

Variación II:

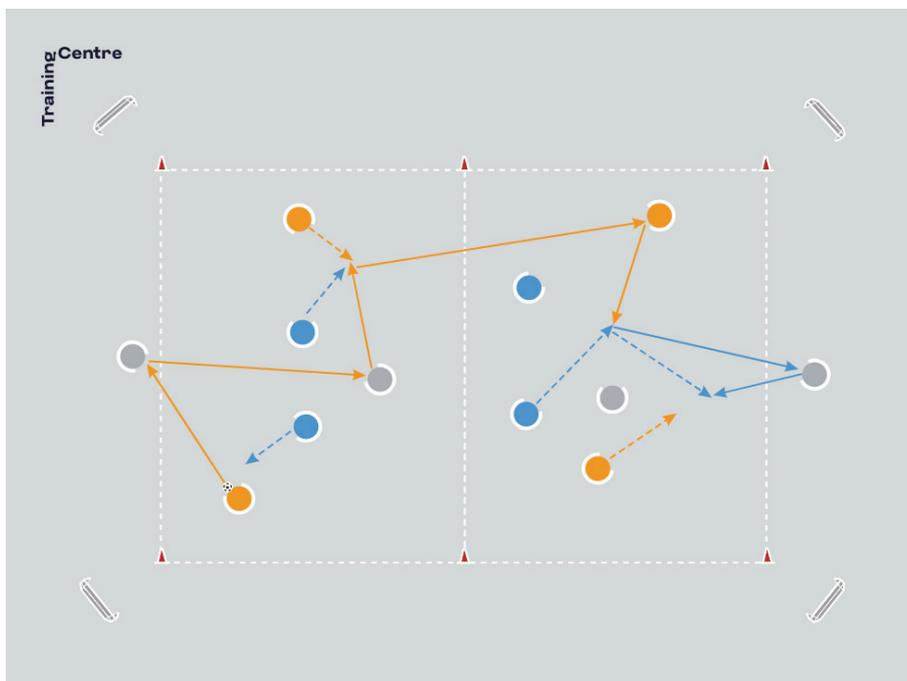
- Cuando uno de los dos defensores recupere el balón, debe pasarlo a otra casilla.
- El grupo de 4 que acaba de perder el balón puede tratar de recuperarlo antes de que a los defensores les dé tiempo de jugar con otra casilla.

## Principios básicos

- Preparar a los jugadores para que reaccionen a las transiciones defensivas e intenten recuperar la posesión lo antes posible.
- En caso de pérdida de la posesión, los jugadores deben reaccionar con rapidez y de forma coordinada y presionar en bloque.

## 1.ª PARTE: JUEGO DE POSESIÓN DE 4 CONTRA 4 + 4

La sesión continúa con un juego de posesión con tres equipos, donde uno de ellos intenta mantener la posesión frente a otro con la ayuda de cuatro jugadores neutrales. Para fomentar que los jugadores reaccionen con rapidez a las transiciones defensivas, los equipos intercambian los papeles en cuanto uno de ellos pierde la posesión. Por consiguiente, el equipo que pierde el balón debe presionar de inmediato e intentar recuperar la posesión lo antes posible.



*Juego de posesión de 4 contra 4 + 4 con transiciones*



*Variación con miniporterías*

### Organización

- Delimitar un terreno de juego de 18 × 12 m, usando 2 conos para señalar la línea divisoria.
- Situar a dos equipos de 4 y 2 jugadores neutrales dentro de la zona de juego.
- Ubicar a 1 jugador neutral fuera de cada uno de los extremos de la zona de juego.
- Colocar 4 miniporterías fuera de la zona de juego, a unos 5 m de distancia de cada esquina.

## Explicación

- Uno de los equipos de 4 debe tratar de mantener la posesión frente al otro.
- Los 4 jugadores neutrales juegan con el equipo en posesión del balón.
- En cuanto el equipo defensor recupere la pelota, ambos equipos intercambian los papeles.
- El equipo en posesión del balón solo puede dar tres toques.
- Los jugadores neutrales solo pueden dar dos toques.

## Variación

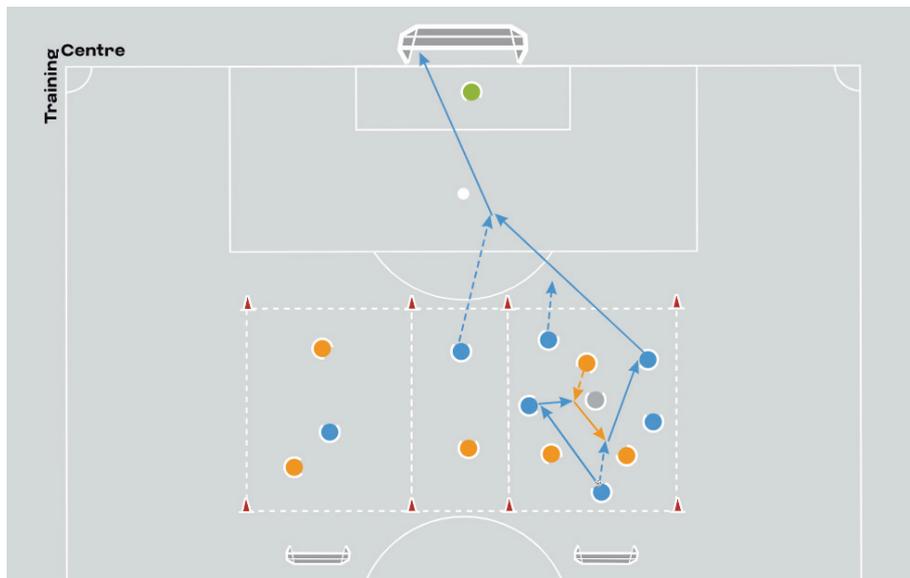
- El equipo en posesión del balón solo puede dar tres toques y los jugadores neutrales, uno.
- Tras recuperar la posesión, el equipo defensor debe tratar de marcar en una de las cuatro miniporterías.

## Principios básicos

- Cuando se pierda la posesión, el jugador más cercano al balón debe presionar de inmediato a quien lo conduzca para intentar recuperar la pelota lo antes posible o al menos impedir el avance del rival.
- Es fundamental que los jugadores de cada equipo se comuniquen entre sí al presionar y tratar de recuperar la posesión, a fin de coordinar sus movimientos.
- La prioridad del equipo defensor debe ser proteger la parte central del terreno de juego. Los jugadores deben mantener un dibujo compacto para bloquear pases en profundidad por zonas centrales y obligar al rival a abrir el juego hacia las bandas, donde resultará más fácil recuperar la posesión.

## 2.ª PARTE: JUEGO DE POSESIÓN DE 7 + 1 CONTRA 6

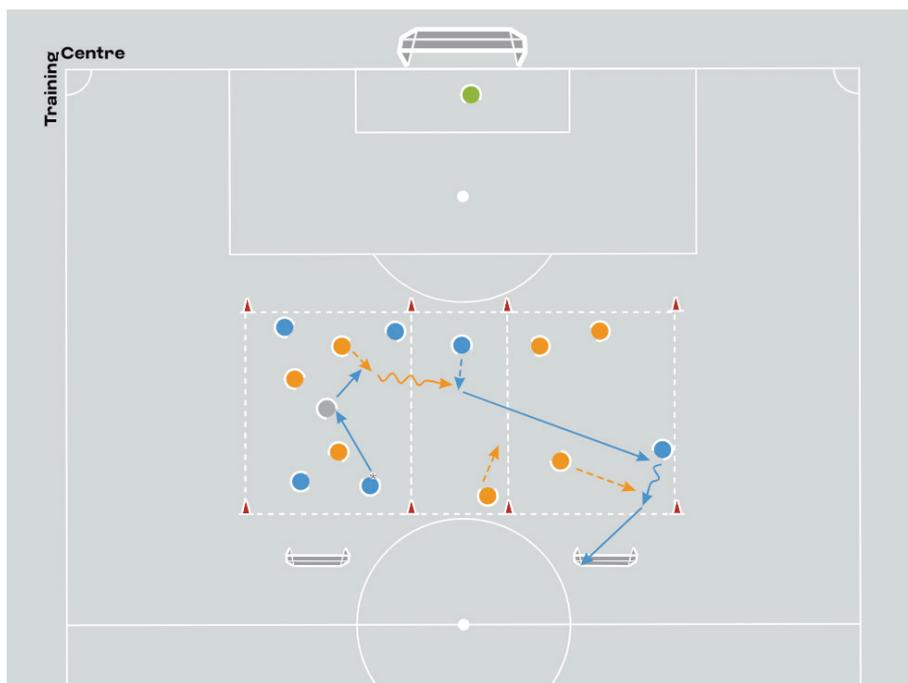
La sesión continúa con un juego de posesión en tres zonas, con transiciones ofensivas y defensivas. Además de complementar los ejercicios anteriores a fin de desarrollar la capacidad de los jugadores para reaccionar rápidamente a las transiciones, este ejercicio los ayuda a comprender las ventajas de generar superioridades frente al rival y de ocupar posiciones propicias con la posesión del balón para prepararse de cara a posibles pérdidas.



*7 + 1 contra 6 en tres zonas. El juego comienza con una fase de posesión de 5 + 1 contra 3 en una de las zonas amplias.*

## Organización

- Delimitar una zona de 30 × 20 m.
- Mediante 4 conos, delimitar un carril central de 5 m de ancho (lo que a su vez creará sendas zonas amplias a izquierda y derecha de este).
- Colocar 2 miniporterías a 8 m de distancia de las zonas amplias.
- Dividir a los jugadores en un equipo azul de 7, otro naranja de 6 y 1 jugador de apoyo.
- Los 5 jugadores azules, los 3 naranjas y el de apoyo se sitúan en una de las zonas amplias.
- 1 jugador azul y otro naranja se sitúan en el carril central.
- 1 jugador azul y 2 naranjas se sitúan en la otra zona amplia.



*Variación: de nuevo, 7 + 1 contra 6 en tres zonas. En esta ocasión, el juego comienza con una fase de posesión de 4 + 1 contra 3 en una de las zonas amplias.*

## Explicación

- El juego da comienzo en una de las zonas amplias con una fase de posesión de 5 + 1 contra 3.
- Si los 3 jugadores naranjas recuperan el balón, deben tratar de jugar con sus compañeros situados en la otra zona amplia.
- Si pierden la posesión, los 5 jugadores azules deben tratar de recuperarla lo antes posible.
- En caso de recuperarla, pueden iniciar un ataque contra la portería grande jugando por detrás de la zona de juego. En el ataque tienen permitido participar los jugadores de las tres zonas.
- Los jugadores naranjas no tienen permitido defender fuera de la zona de juego.
- El equipo en posesión del balón solo puede dar tres toques.

## Variación

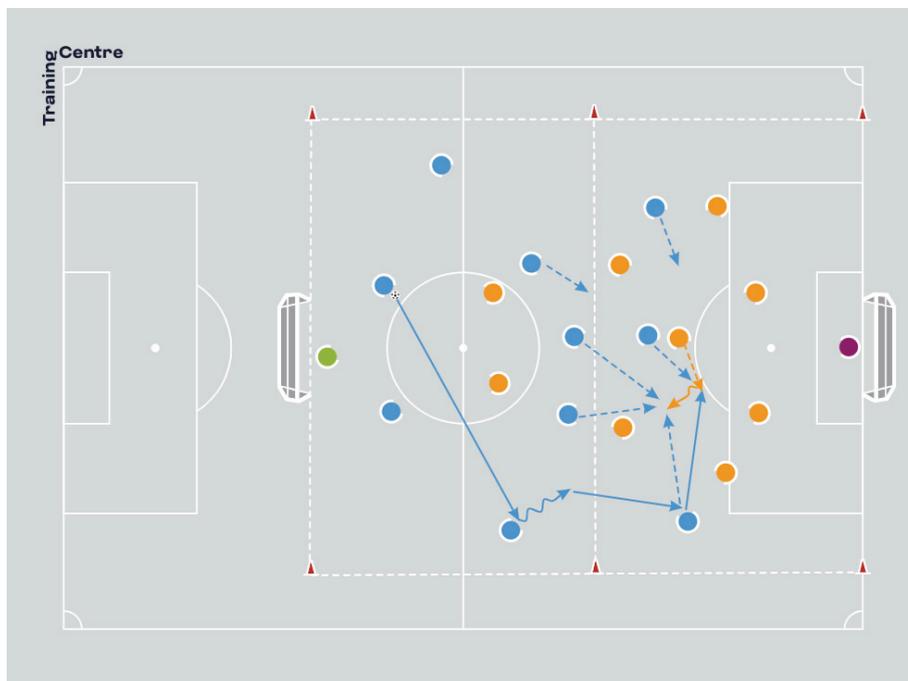
- Cambiar la disposición dentro de las casillas: los 4 jugadores azules, los 3 naranjas y el de apoyo se sitúan en una de las zonas amplias.
- Tras recuperar el balón, el equipo defensor puede tratar de marcar en cualquiera de las 2 miniporterías.
- El equipo en posesión del balón solo puede dar 2 toques.
- El equipo defensor tiene permitido defender fuera de la zona de juego.
- En caso de que el equipo con la posesión pierda el balón, tiene 5 segundos para tratar de recuperarlo.

## Principios básicos

- Cuando un equipo recupera la posesión, debe intentar avanzar lo antes posible para aprovechar la desorganización del rival.
- En cuanto pierda el balón, el equipo debe reaccionar lo más rápido posible para presionar de forma conjunta. El jugador más cercano al balón debe presionar a quien lo conduzca. Mientras tanto, sus compañeros de equipo deben cubrir los espacios que se generen a su espalda y proteger las zonas centrales del terreno de juego.
- Actuando de forma conjunta, los jugadores deben tratar de generar una superioridad en la zona donde se ha perdido la posesión, a fin de aumentar las posibilidades de recuperarla y de impedir que el rival salga de dicha zona.
- La comunicación entre los jugadores es un aspecto clave para lograr recuperar el balón.
- El equipo con la posesión debe tratar de abrir el campo lo máximo posible, de modo que el rival se vea obligado a moverse y recolocarse, lo que puede generar espacios para avanzar con el balón.
- Por su parte, los porteros deben estar listos para iniciar una rápida transición ofensiva en caso de que surja la oportunidad.

## 3.ª PARTE: 11 CONTRA 10

Para terminar la sesión, los jugadores disputan un partido de 11 contra 10, en el que tienen la oportunidad de aplicar lo aprendido a lo largo de la sesión en una situación real de juego.



11 contra 10

### Organización

- Utilizar  $\frac{2}{3}$  de la longitud de un terreno de juego y estrecharlo 7 m a cada lado.
- Colocar 2 porterías de fútbol 11 en cada extremo de la zona de juego.
- Señalar la línea divisoria con 2 conos.
- Dividir a los jugadores en un equipo azul de 11 y otro naranja de 10.
- El equipo azul ataca con un 4-3-3.
- El equipo naranja defiende en bloque medio-bajo con un 4-3-2.
- Colocar los balones de reserva en la portería del equipo azul.

### Explicación

- El juego se inicia en el portero del equipo azul.
- Para anotar un punto, el equipo naranja debe tratar de completar 5 pases seguidos después de recuperar la posesión.
- El equipo azul debe tratar de recuperar la posesión en los 5 segundos siguientes a la pérdida del balón.

### Principios básicos

- El equipo debe adoptar rápidamente su dibujo defensivo para hacer pequeño el campo y achicar espacios en torno al balón.
- Se debe presionar de inmediato al jugador que conduzca la pelota para impedir que avance con ella o salga de la zona en la que se ha recuperado. El jugador que presione el balón debe hacerlo desde el ángulo correcto para conseguir aislar a quien lo conduzca. De este modo, tapaná un posible pase hacia adelante y obligará al rival a jugar en una determinada dirección.
- Los jugadores situados en las inmediaciones del balón deben ocupar la parte central del terreno de juego y generar superioridades en dicha zona para aumentar las posibilidades de recuperar la posesión.
- La presión tras pérdida se debe ejercer con una intensidad alta para dificultar la labor del rival y aumentar las posibilidades de que pierda el balón..