

## Fase defensiva y presión —●— tras pérdida

### Descripción

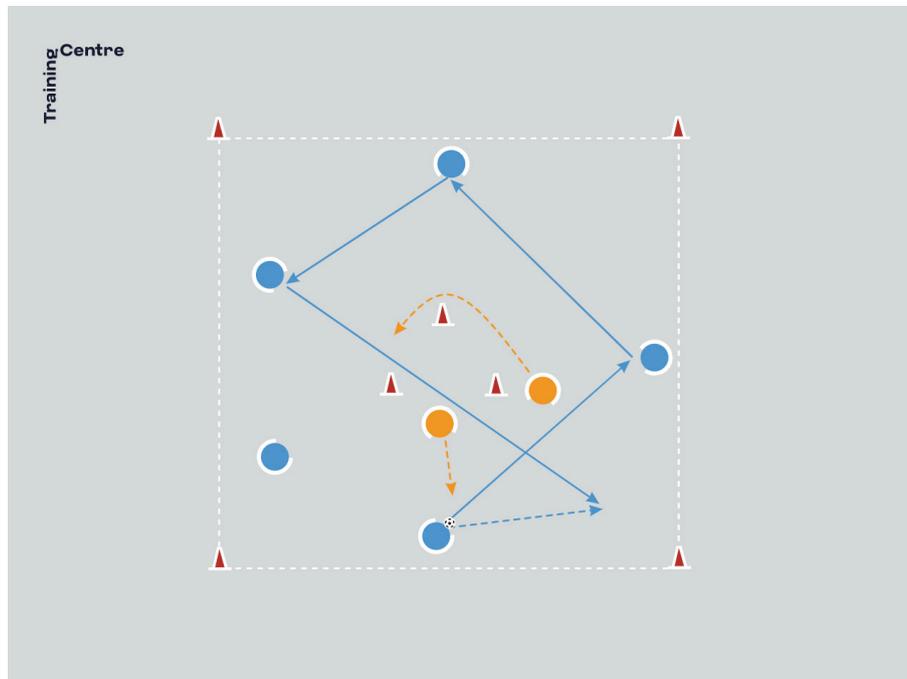
**1.ª parte:** rondo de 5 contra 2

**2.ª parte:** 8 contra 8; juego de presión alta

### Principios básicos

- Tras perder la posesión, los jugadores deben adaptar rápidamente su mentalidad para recuperar el balón. El jugador que pierde la pelota tiene que ser el que inicie la presión.
- La presión para robar el balón se intentará antes de que el rival dé 3 o 4 pases para que el rival no pueda internarse con el balón en zonas de peligro.
- Si presiona rápidamente y en bloque, el equipo que defiende puede mantener su estructura de ataque y lograr que sus jugadores sigan ocupando buenas posiciones ofensivas cerca de la portería rival.
- El equipo que presiona tiene que asfixiar al adversario e impedir que tenga tiempo para pensar o espacio para maniobrar mientras intenta construir su jugada desde atrás.
- El jugador que pierde el balón es el primero que debe ir a presionar para intentar recuperarlo. Sus compañeros tienen que acompañar la presión de forma coordinada y cerrar todas las líneas de pase posibles.
- En una organización defensiva compacta durante la presión tras pérdida, los jugadores estarán cerca unos de otros y tendrán que recorrer menos distancia para recuperar el balón.

### 1.ª PARTE: RONDO DE 5 CONTRA 2



*Rondo de 5 contra 2: los cinco jugadores hacen circular el balón alrededor de los límites de la zona, mientras dos defensores tratan de arrebatárselo.*

Adrián Sánchez dirige el primer ejercicio, cuyo objetivo es inculcar a los jugadores la mentalidad adecuada para llevar a cabo la presión tras pérdida. Los rondos son uno de los ejercicios más eficaces para asimilar esa mentalidad, ya que acostumbran a los futbolistas a pasar rápidamente de una jugada de posesión a una situación en la que tienen que robar la pelota. Si el equipo trabaja de forma coordinada y con intensidad, la presión se puede llevar a cabo con eficacia y recuperar el balón rápidamente.

## Organización

- Delimitar una zona de 10 x 10 m.
- Colocar una portería triangular en el centro de la zona (si no fuera posible, emplear conos).
- Situar a 5 jugadores en los lados de la zona.
- Situar a 2 jugadores delante de la portería triangular.

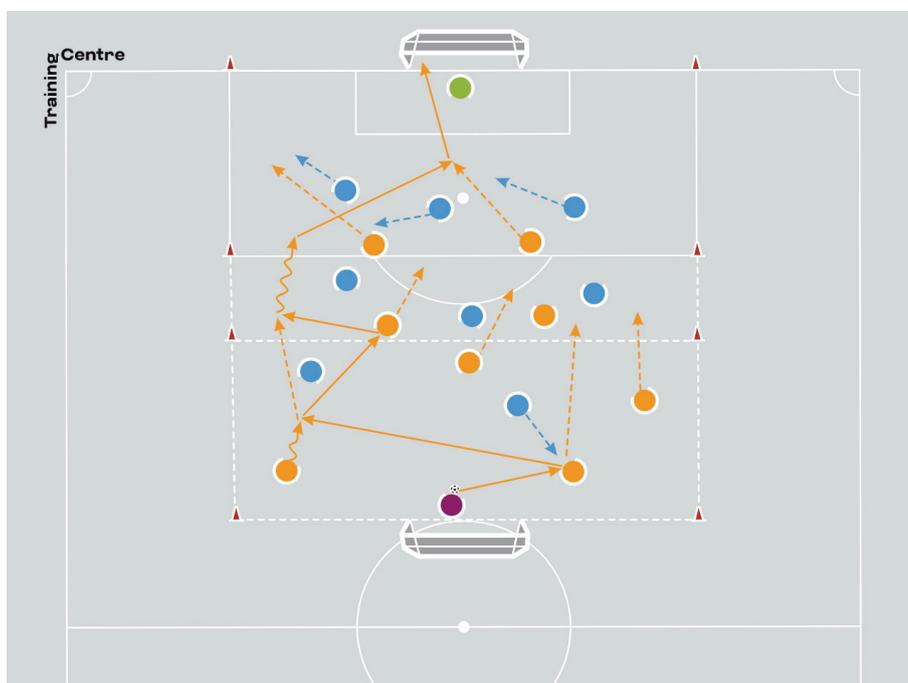
## Explicación

- Los 5 jugadores situados en los bordes de la zona tienen que circular el balón.
- Estos 5 jugadores solo pueden dar 2 toques.
- Los 2 defensores tienen que presionar, seguir al poseedor e intentar recuperar el balón.
- Si el equipo atacante consigue que el balón pase por la portería triangular, suma 1 punto.
- Los defensas tienen que impedir que la pelota atraviese la portería triangular.
- El jugador que pierda el balón y el que esté situado a su derecha se colocarán en el centro e intercambiarán posiciones con los 2 defensas, que pasarán a formar parte del equipo atacante.
- Los jugadores deben intercambiar sus funciones inmediatamente para que la presión sea efectiva.

## Principios básicos

- A la hora de presionar, un defensa debe cerrar al jugador que tiene el balón mientras el otro cubre diagonalmente el ángulo de pase interior para que a los atacantes les resulte más difícil hacer pasar el balón por la portería triangular o combinarse entre ellos.
- Los defensas no pueden dejar que sus rivales atraviesen la línea defensiva; es decir, que el balón pase entre ellos.
- Los jugadores que presionan no se limitarán a proteger la zona que rodea la portería, ya que su misión es recuperar el balón, no acompañarlo. El objetivo es robar la pelota a toda costa.
- El segundo defensa debe leer la situación e indicar a su compañero dónde tiene que presionar y cuándo tiene que cambiar para hacerle la cobertura.
- La velocidad de aproximación al rival es fundamental para recuperar el balón de forma inmediata. Si presionan a los atacantes con rapidez, pueden forzarles a cometer más errores.
- La intensidad en las acciones debe formar parte de la mentalidad de los jugadores, ya que es un factor determinante en situaciones de partido.

## 2.ª PARTE: 8 CONTRA 8; JUEGO DE PRESIÓN TRAS PÉRDIDA



*8 contra 8: el equipo naranja construye el juego desde atrás, mientras que el equipo azul intenta recuperar el balón en posiciones adelantadas.*

Cristian Flores finaliza la sesión con un juego destinado a aumentar la intensidad de la presión a la hora de recuperar el balón. Hacer la presión de forma cohesionada y colectiva es fundamental para recuperar la pelota con rapidez y en posiciones adelantadas, lo que permite crear más ocasiones de gol. El ejercicio también enseña a los jugadores a mantener una estructura compacta al aplicar la presión alta tras pérdida y, al mismo tiempo, hacer la cobertura de forma eficaz a sus compañeros.

## Organización

- Delimitar un área de 40 x 50 m dentro de una mitad del campo.
- Dividir el área en zonas de 2 x 20 m en cada extremo con una zona de 10 m en el centro.
- Colocar 2 porterías reglamentarias, una en cada extremo.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Organizar 3 equipos de 8 jugadores de campo cada uno.
- El ejercicio empieza con 2 equipos que se enfrentan en una situación de 8 contra 8.
- El tercer equipo espera en un extremo del campo.

## Explicación

- El ejercicio empieza o se reanuda cada vez con un saque de puerta.
- El equipo que tiene la posesión debe construir la jugada desde atrás y, al mismo tiempo, avanzar por el campo en bloque.
- A medida que el equipo avanza con el balón por los tercios del campo, el bloque debe cruzar la línea para pasar a la zona central e intentar mantener esa posición.
- Todos los jugadores del equipo deben haber pasado a la zona central antes de marcar; de lo contrario, el gol no cuenta.
- Si el equipo que tiene la posesión pierde el balón en el último tercio, toda el bloque tiene que presionar e intentar recuperar la pelota inmediatamente.
- El equipo que defiende debe hacer una presión alta para impedir que el rival construya la jugada de ataque.
- Si un equipo pierde la posesión en el último tercio, pero la recupera inmediatamente en esa misma zona y marca gol, suma 4 puntos.
- El juego acaba después de cada gol o transcurridos 2 minutos. Cuando se marca un gol, el equipo que lo ha encajado abandona el campo y el tercer equipo tiene 5 segundos para entrar al terreno de juego y empezar a jugar.
- El ejercicio se reanuda con el balón en posesión del equipo que acaba de entrar.
- La duración total del ejercicio será de 20 o 25 minutos, dependiendo de la intensidad que apliquen los jugadores.

## Principios básicos

- Hay que pedir a los jugadores que construyan el ataque con una estructura clara. Los defensas centrales deben separarse y dejar espacio para que lo ocupe el centrocampista defensivo, mientras los demás centrocampistas y atacantes buscan huecos para abrir líneas de pase.
- Cuando un equipo llegue con el balón al último tercio, deberá mantener esa posición y permanecer compacto.
- Los delanteros deberán ejercer una presión intensa para tratar de recuperar el balón de inmediato y aprovechar que se encuentran cerca de la portería rival.
- Si el equipo que acaba de perder la posesión no puede recuperar el balón antes de que el rival dé 3 o 4 pases, retrasará sus líneas y permanecerá compacto para que a los adversarios les cueste avanzar.
- El jugador que ha perdido la pelota (o el que esté más cerca del balón) es siempre el primero que empieza la presión. Asimismo, sus compañeros deben saber cuándo y a quién tienen que hacer la cobertura en todo momento.
- Es preciso conseguir que los futbolistas jueguen y defiendan con la máxima intensidad para que puedan ajustar fácilmente su posición en las transiciones y recuperar el balón nada más perderlo.