

# Módulo 1. La presión alta en la fase defensiva

## Introducción

Hace ya algún tiempo, Ángel Cappa dijo una frase que es toda una declaración de intenciones: “se presiona para jugar, no se juega para presionar” (Almenara, 2108, <https://bit.ly/38rvLMD>).

Esta frase es un reflejo del enfoque más ambicioso que quiere transmitir este curso, el enfoque de la percepción proactiva de la presión alta, la de recuperar el balón en campo rival para atacar rápido al rival y desorganizar lo más cerca posible de su portería.

El otro enfoque, el de la reactividad, viene como consecuencia de la imposibilidad de recuperar el balón. A falta del robo, entonces sí que buscaremos dificultar al rival para que pierda el balón como consecuencia de la presión ejercida.

Otro gran entrenador, Pep Guardiola, comenta:

Quando tú haces una buena presión alta defiendes mucho menos en zonas defensivas bajas... y, si haces muy buena salida de balón, lo otro fluye de manera mucho más natural... La consecuencia de las dos fases de arriba y de abajo, ayuda a todo lo otro que lo tienes que defender, pero muchos menos minutos en un partido. (GOL, 2019, <https://bit.ly/3qBAvFq>).

A partir de esta frase podemos definir la idea de que con una buena presión alta va a poder disponer del balón más rápidamente para poder atacar de nuevo, lo que generará un menor desgaste al rival cuando este lo persiga tratando de recuperarlo durante periodos muy prolongados de fase defensiva.



Desde la idea de la defensa proactiva y desde la iniciativa de presionar alto para disponer del balón lo antes posible y tener menos desgaste defensivo, vamos a dividir este curso en cuatro módulos:

- Módulo 1. La presión alta. Bases teóricas para su aplicación.
- Módulo 2. Estructuras defensivas más comunes Planteamientos en la presión alta en fútbol.
- Módulo 3. Entrenamiento de la presión alta en fútbol.
- Módulo 4. Datos para el análisis de la presión alta en fútbol.



# Unidad 1.1 La presión alta. Bases teóricas para su aplicación

## 1.1.1. La presión alta dentro de la fase defensiva

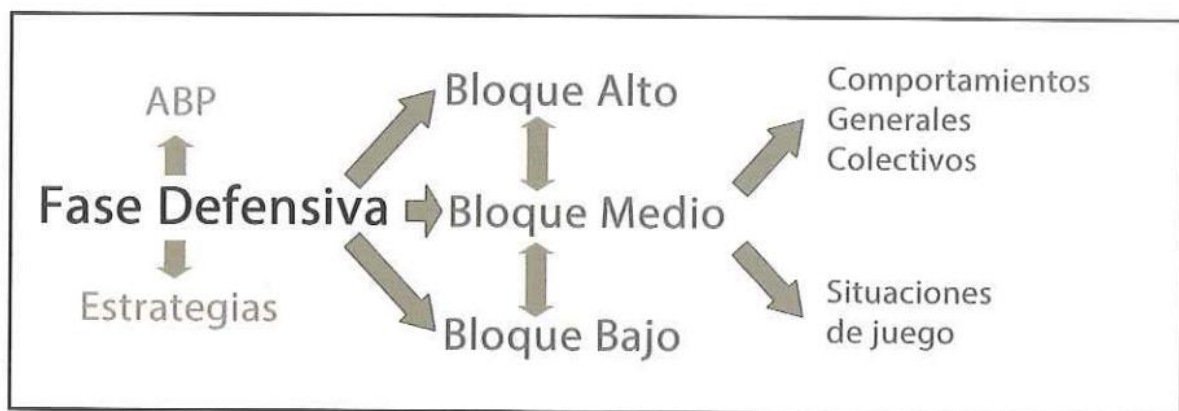
Antes de empezar a hablar de la presión alta en la fase defensiva, debemos conocer la fase del juego en la que estamos.

Entendemos la fase defensiva como aquella fase del juego en la que nuestro equipo no tiene la posesión del balón y trata de recuperarlo impidiendo que el rival progrese hacia nuestra portería.

En la fase defensiva, Moreno (2013) define 3 momentos o bloques defensivos (figura 1) dejando de lado la transición defensiva:

- 1) Bloque alto o presión alta.
- 2) Bloque medio.
- 3) Bloque bajo.

**Figura 1: Tipos de momentos o bloques defensivos**



Fuente: Moreno, 2013, p. 191.

En este módulo vamos a centrarnos en el estudio de la fase defensiva de bloque alto o presión alta.

Esta fase defensiva de presión alta se lleva a cabo en el campo rival, avanzando todas las líneas del equipo y formando un bloque compacto.

Para acotar qué sucede en la presión alta, vamos a abordar la idea de los espacios de fase.

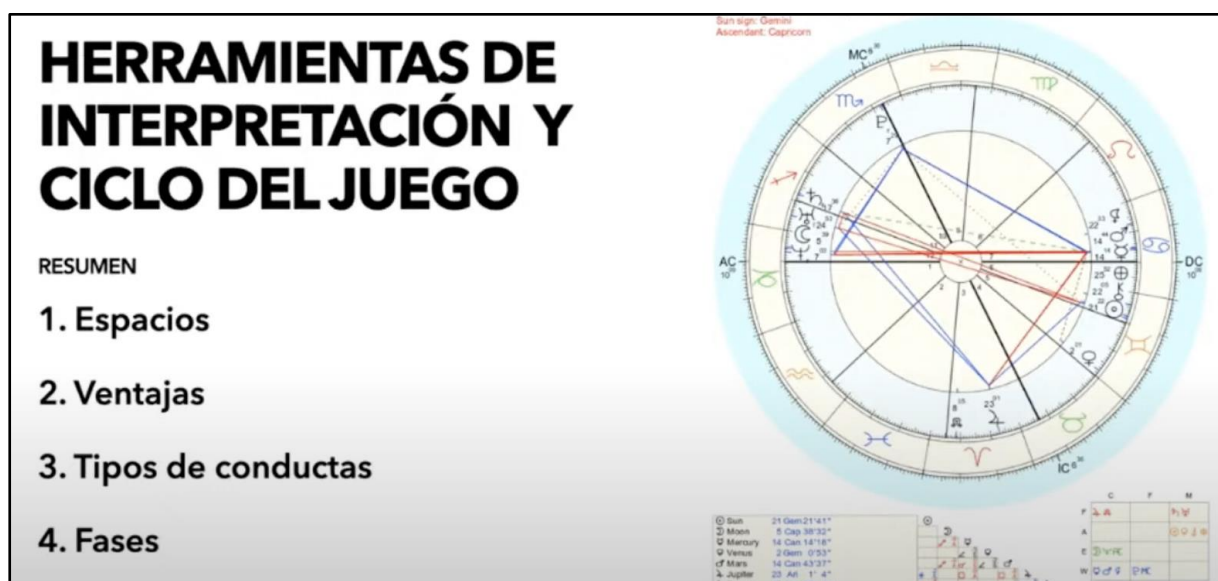
Según Seirul-lo (2004) y sus teorías socioafectivas, los espacios de fase son el conjunto de los 22 jugadores, en el que un equipo dispone del balón en un espacio determinado y con una organización determinada, y el otro equipo intenta arrebatárselo en ese mismo espacio y con otra organización determinada.

Es posible identificar una sucesión de espacios de fase en el juego, y cada espacio de fase es consecuencia de los espacios de fase anteriores y de cómo los dos equipos van organizándose para preparar los espacios de fase futuros.

Ambos equipos utilizan la ayuda mutua y la cooperación como recursos principales para resolver e ir encadenando los espacios de fase, para finalmente conseguir los objetivos que persiguen.

Muchos seguidores de estas teorías socioafectivas han elaborado estudios para diseccionar el juego a partir de estas ideas. Así, podemos observar cómo Peraita, A. (en Flash Training, 2020) utiliza herramientas para interpretar lo que ocurre en el juego: los espacios, las ventajas, los tipos de conducta y las fases del juego.

**Figura 2: Herramientas para interpretar el juego (teorías socioafectivas)**



Fuente: Flash Training, 2020, recuperado de <https://bit.ly/2OC4hN8>

Para enmarcar la presión alta en la fase defensiva vamos a utilizar dos de estas herramientas: los espacios y las ventajas.

Si hablamos de los espacios en la presión alta, y siguiendo las ideas de Peraita (en Flash Training, 2020) y Speranza, C. (2020), podemos establecer tres niveles de intervención en cada espacio de fase:



- a) Espacio de intervención: se trata de una situación de juego que es irrepetible, dado que hay un nivel muy alto de interacción entre los jugadores que están en este espacio más próximo al balón. Los jugadores tienen muy poco tiempo reflexivo en esa situación, es decir, tienen muy poco tiempo para pensar, por lo que la incertidumbre es tan elevada que los jugadores van a necesitar mucha autonomía, creatividad e intuición para resolver esa situación de juego única e irrepetible. Esto hace que el entrenador tenga poca o escasa influencia sobre lo que ocurre en este espacio de intervención.
- b) Espacio de ayuda mutua: es en el que se encuentran los jugadores cercanos a la zona de intervención. Tiene las mismas demandas para los jugadores que se encuentran en este espacio, pero en menor medida. Los jugadores siguen teniendo poco tiempo de reflexión en esta zona adyacente a donde se encuentra el balón, aunque un poco más que los que se encuentran en el espacio de intervención, por lo que no se ven tan exigidos en lo que refiere a autonomía, creatividad e intuición para ayudar a resolver la situación de juego de la manera que persiguen. El entrenador tiene un poco más de influencia en estos espacios de ayuda mutua, pero sigue siendo baja.

**Figura 3: Espacio de intervención y ayuda mutua**

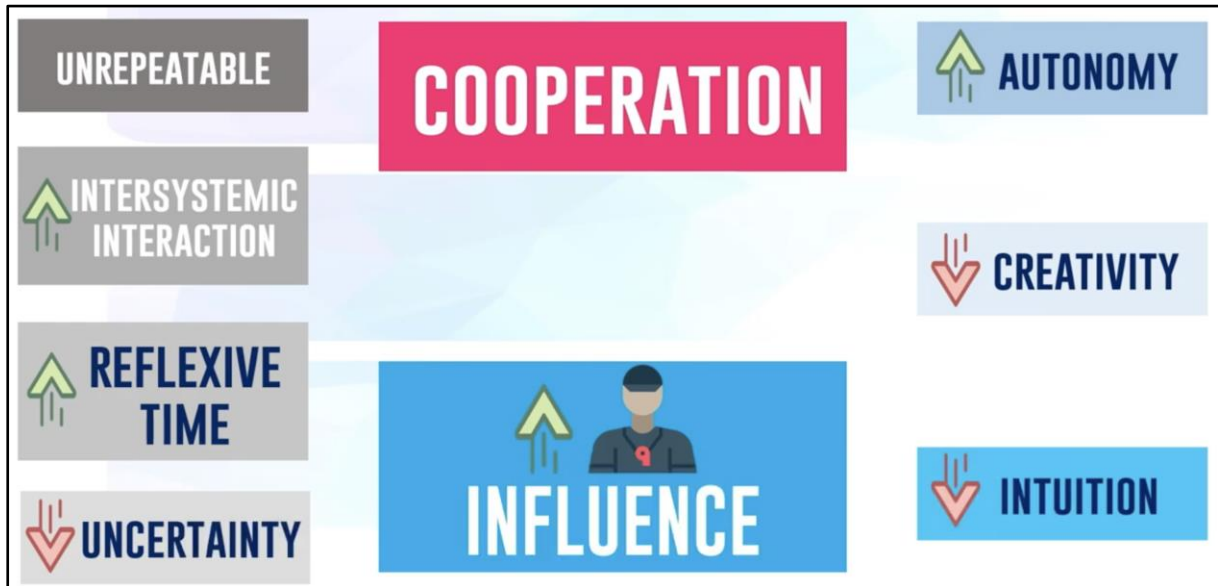


Fuente: Speranza, 2020, <https://bit.ly/3t6YDBx>

- c) Espacio de cooperación: es en el que se encuentran los jugadores más alejados del balón, y en el que disponen de más tiempo reflexivo para pensar, con lo que el nivel de incertidumbre es más bajo para ellos y no necesitan tanta dosis de

creatividad e intuición. Aquí, el entrenador tiene mayor influencia que en los dos espacios anteriores.

**Figura 4: Espacio de cooperación**



Fuente: Speranza, 2020, <https://bit.ly/3t6YDBx>

Para nuestro estudio de la presión alta en la fase defensiva, vamos a tratar de relacionar estos tres niveles de intervención propuestos con la organización de los jugadores que están ejerciendo la presión, en función de la cercanía en la que se encuentren respecto al balón.

Así pues, según la clasificación propuesta por Egurza (2018), hablaremos de lo siguiente:

- a) Jugadores de zona activa: aquellos que se encuentren presionando en el espacio de intervención, es decir, en el radio corto de acción en el que se encuentra el balón.
- b) Jugadores cercanos: aquellos que se encuentran presionando cercanos a la zona activa, que están en el espacio de ayuda mutua.
- c) Jugadores alejados: aquellos jugadores que se encuentran presionando en el espacio de cooperación, alejados del radio de acción del balón.

Figura 5: Espacios de intervención y su relación con los jugadores



Fuente: Adaptación de imagen tomada de Mediaccoach y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021)

La otra herramienta de interpretación del juego eran las ventajas. Según Peraita “son la capacidad de un jugador o conjunto de jugadores de moldear el espacio de fase en beneficio de su equipo” (Flash Training, 2020, <https://bit.ly/2OC4hN8>).

Existen tres tipos de ventaja:

A) Ventaja posicional: hablaremos de ventaja posicional cuando un jugador está mejor posicionado o con una mejor orientación corporal en un espacio de fase concreto. Por ejemplo, el defensa está mejor posicionado que el atacante en el momento de presionar alto (ver figura 6).

Figura 6: Ventaja posicional



Fuente: Flash Training, 2020, recuperado de <https://bit.ly/20C4hN8>

B) Ventaja numérica: es aquella ventaja en la que en un espacio de fase hay más jugadores de un equipo que del otro en un determinado espacio (intervención, ayuda mutua o cooperación).

Figura 7: Ventaja numérica



Fuente: Flash Training, 2020, recuperado de <https://bit.ly/2OC4hN8>

C) Ventaja dinámica: es aquella ventaja por la que un jugador tiene ventaja sobre otro por su trayectoria o velocidad e intensidad.

**Figura 8: Ventaja dinámica**



Fuente: Flash Training, 2020, recuperado de <https://bit.ly/2OC4hN8>

### 1.1.2. Objetivos de la presión alta

Antes de empezar a enumerar los objetivos que persigue la presión alta, debemos preguntarnos por qué queremos que nuestro equipo presione alto. De las respuestas saldrán los objetivos que perseguimos si escogemos defender con este tipo de bloque alto o presión alta.

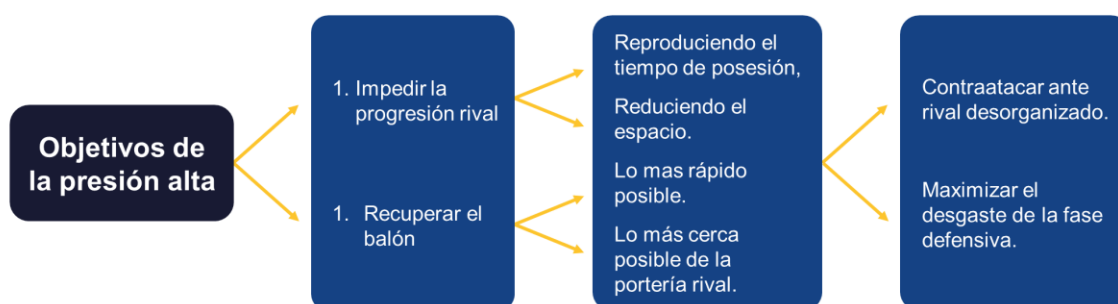
Johan Cruyff (2019) siempre destacaba la importancia de reducir el espacio a defender, haciendo hincapié en que el espacio y el tiempo eran dos factores claves para entender tanto la fase ofensiva como la defensiva. Por tanto, la reducción del tiempo y el espacio al rival es un factor importante para provocar errores en la toma de decisión y en la ejecución del juego rival.

Con estas consideraciones, podemos establecer que, en la fase de presión alta, nuestro equipo presiona en campo rival lo más lejos posible de nuestra portería y lo más cerca posible de la portería contraria, persiguiendo dos objetivos:

1) Impedir el avance o progresión del equipo rival hacia nuestra portería para concederles menos posibilidades de marcarnos un gol, tratando de reducir el tiempo y el espacio concedido al oponente en posesión del balón.

2) Recuperar el balón lo más rápidamente, y lo más cerca, posible de la portería rival para poder disponer del balón para contratacar al rival desorganizado, teniendo en el momento de la recuperación más posibilidades de hacer gol y minimizando los tiempos y el desgaste que conlleva estar en fase defensiva.

**Figura 9: Objetivos de la presión alta**



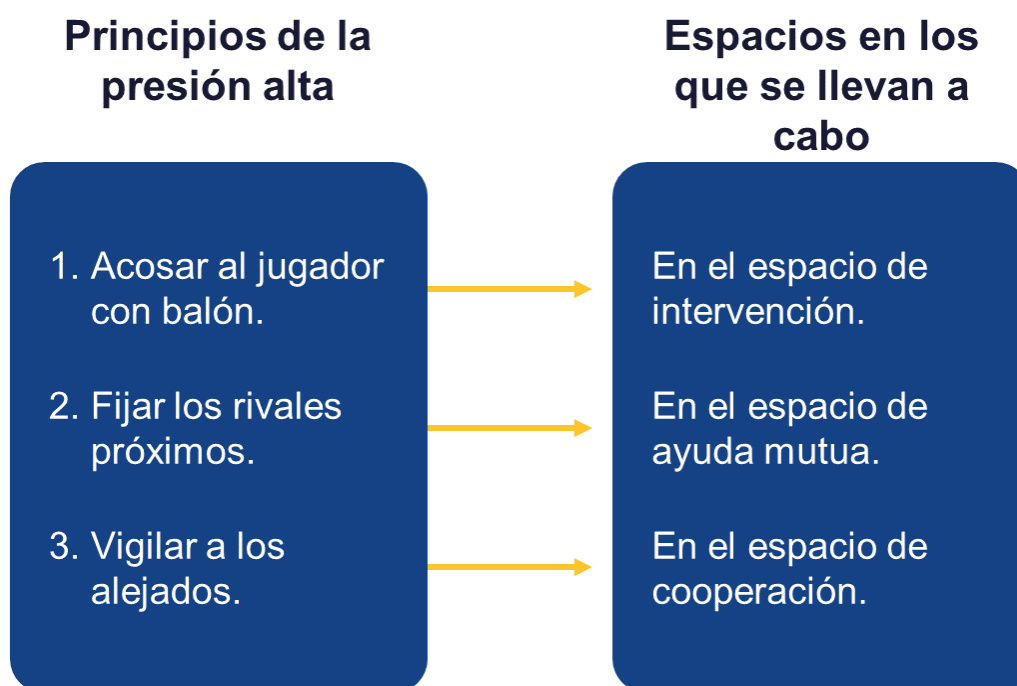
Fuente: Elaboración propia.

### 1.1.3. Principios de la presión alta

Como dice Moreno, R. (2013), existen unos principios defensivos que son los que vamos a aplicar en la presión alta. Distinguimos entre tres principios fundamentales que debemos cumplir en cualquier acción y momento defensivo:

1. Acosar al jugador con balón (en el espacio de intervención).
2. Fijar a los rivales próximos (en el espacio de ayuda mutua).
3. Vigilar a los alejados (en el espacio de cooperación).

Figura 10: Principios de la presión alta



Fuente: Elaboración propia.

Vamos a adaptar los principios defensivos expuestos por Moreno (2013) a las ideas socioafectivas de Seirul-lo (2004), añadiéndoles el marco espacial donde se llevan a cabo:

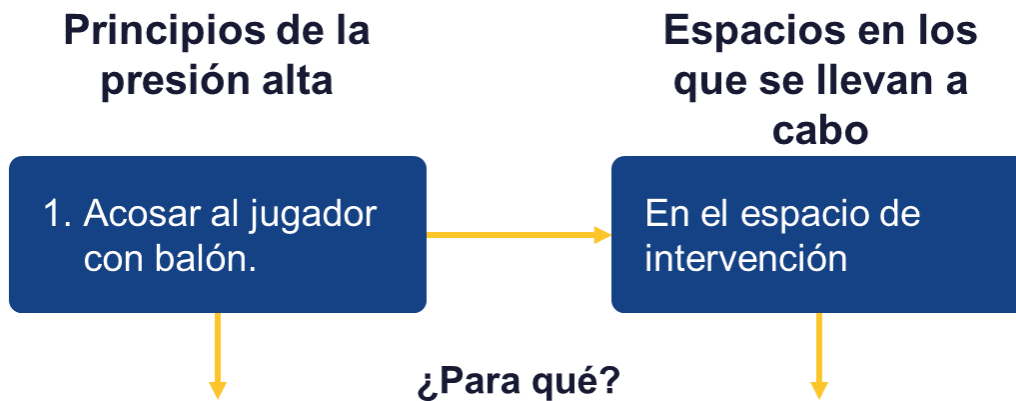
1. Acosar al jugador con balón en el espacio de intervención: el acosador debe recuperar el balón si puede, aunque su misión es la de “provocar en el poseedor decisiones precipitadas u orientadas a que su toma de decisiones y ejecución sean defectuosas” (Moreno, 2013, p.191). Según el mismo autor, para hacerlo debe cumplir con cinco requisitos:

1. Reducir el tiempo y el espacio del poseedor: reducir la maniobrabilidad y el tiempo reflexivo del rival poseedor en el espacio de intervención.
2. Evitar la progresión del poseedor estando en ventaja posicional: no verse en desventaja posicional, intentando estar siempre entre su portería y el poseedor.
3. No ser desbordado y orientar al poseedor al lado que le interese mediante la ventaja dinámica de su carrera: mantener una distancia prudencial y no pasarse en el desplazamiento de su acoso (frenando con pasitos cortos y

bajando el centro de gravedad, lateralizándose hacia donde quiere que salga el poseedor del balón).

4. No dejar girar al poseedor: si el rival recibe de espaldas, no debe dejar que gire y lo encare.

**Figura 11: Acosar al jugador con balón en el espacio de intervención**



1.1. Reducir tiempo y el espacio de poseedor.

1.2. Evitar la progresión del poseedor estando en ventaja posicional.

1.3. No ser desbordado y orientar al poseedor al lado que le interese mediante la ventaja dinámica de su carrera.

1.4. No dejar girar al poseedor.

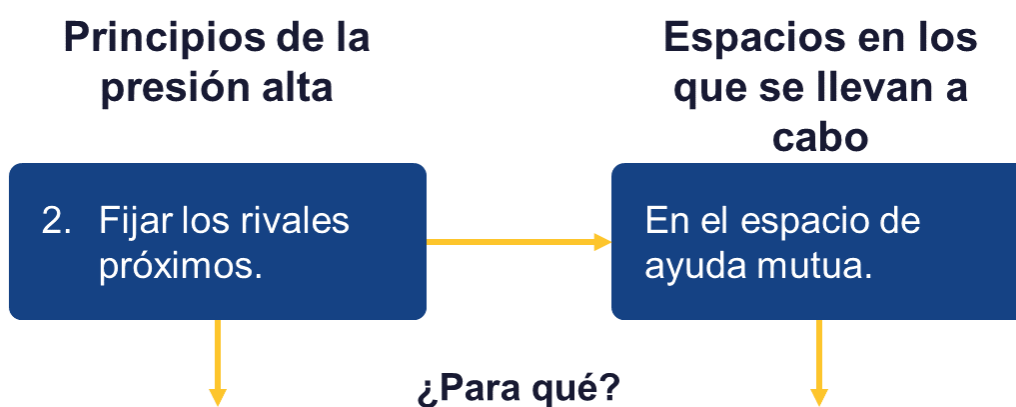
Fuente: Elaboración propia.

2. Fijar a rivales próximos en el espacio de ayuda mutua: en el espacio de ayuda mutua, los defensores cercanos al espacio de intervención deberán estar muy pendientes de fijar a rivales sin balón próximos al poseedor. Mediante las ventajas posicionales y dinámicas —e incluso numéricas, en ocasiones muy puntuales— deberán cumplir con lo siguiente:

1. Anticipar: deben intentar recuperar o robar el balón antes de que lo reciba el rival.

2. Dificultar el control del rival: disputar con el rival para que su control sea defectuoso y no pueda orientar su control.
3. Si el rival logra controlar, no dejar girar al poseedor: intentar que no se gire si recibe de espaldas.
4. Evitar la progresión pasando a ser acosador en espacio de intervención: si consigue controlar o se ha girado, el defensor pasa a ser acosador en el espacio de intervención y debemos seguir los pasos anteriormente mencionados.

**Figura 12: Fijar a rivales próximos en el espacio de ayuda mutua**



- 1.1. Anticipar.
- 1.2. Dificultar el control del rival.
- 1.3. Si el rival logra controlar, no dejar girar al poseedor.
- 1.4. Evitar la progresión, pasando a ser acosador en espacio de intervención.

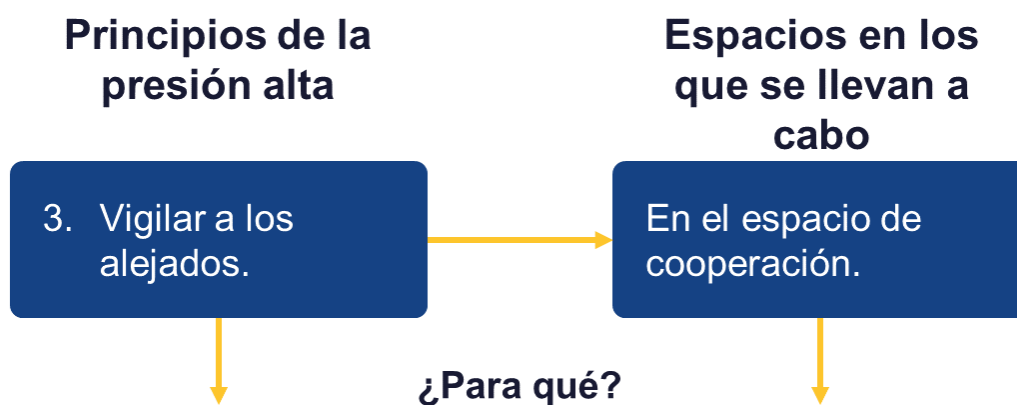
Fuente: Elaboración propia.

3. Vigilar a los alejados en el espacio de cooperación: a los jugadores más alejados del espacio de intervención, aunque no puedan intervenir en la jugada directamente por proximidad, hay que prestarles la atención debida, aunque, para mantener el bloque defensivo compacto, los defensores deban alejarse del rival basculando hacia el espacio de intervención y ayuda mutua, lo que deja libres a los rivales alejados. Sin embargo, deben hacerlo a una distancia prudencial que les permita anticipar un pase o llegar a

acosar sin riesgo de ser superados por una desventaja posicional o dinámica, o incluso numérica. Para ello será necesario aplicar lo siguiente:

1. Estar en vigilancia, manteniendo una distancia prudencial con el rival alejado, que le permita al defensa llegar a anticipar o a fijar al rival si le lanzan un pase.
2. Ajustar su posición para poder estar entre la portería y el rival alejado, pudiendo tener en su campo visual al rival y al balón (ventaja posicional), basculando lo justamente necesario hacia el espacio de intervención y ayuda mutua, y dejando a los rivales alejados libres pero vigilados.
3. Intentar estar siempre detrás del balón, para estar en disposición de cerrar pasillos laterales e interiores, y poder hacer coberturas a otros compañeros de la misma línea.

**Figura 13: Vigilar a los rivales alejados en el espacio de cooperación**



1.1. Estar en vigilancia, manteniendo una distancia prudencial con el rival alejado.

1.2. Ajustar su posición para poder estar entre la portería y el rival alejado.

1.3. Intentar estar siempre detrás del balón.

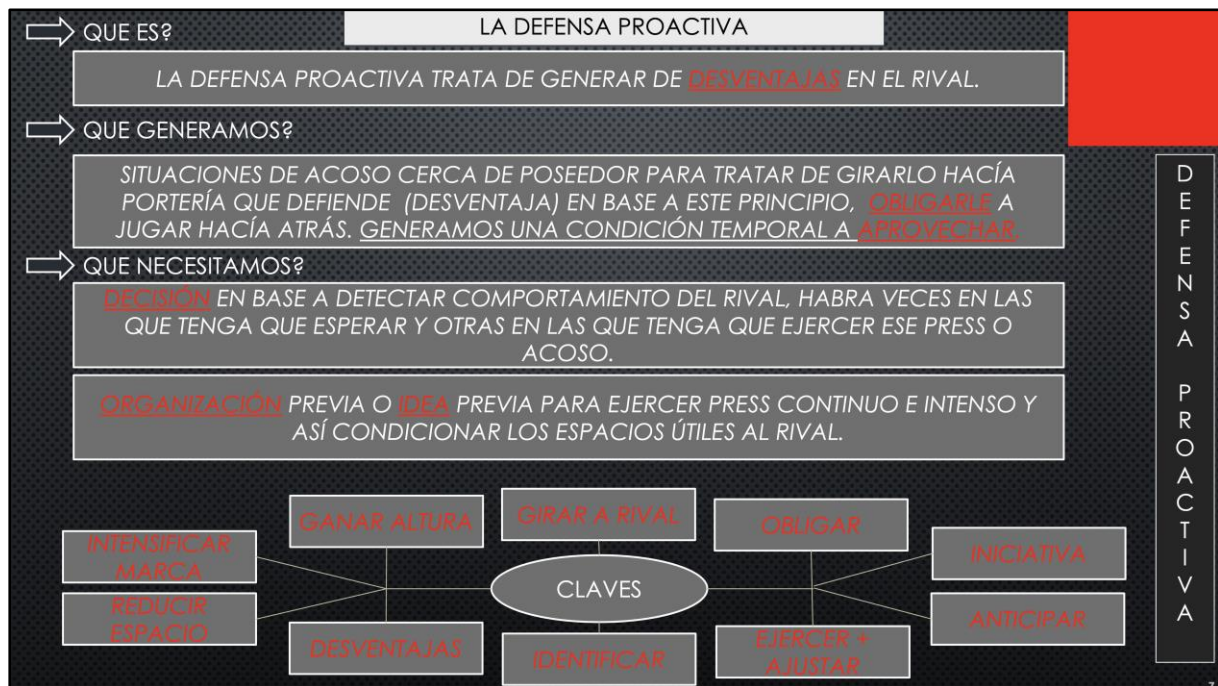
Fuente: Elaboración propia.



### 1.1.4. Enfoque de la defensa proactiva

Todos estos principios los vamos a utilizar desde la proactividad. Egurza (en Coaching futbol - Ejercicios y tácticas de futbol, 2020) comenta que “se trata de llevar la iniciativa en defensa... tratando de generar desventajas en el rival... generando situaciones de acoso cerca de poseedor para tratar de girarlo hacia la portería que defiende (desventaja)... y obligarle a jugar hacia atrás” (<https://bit.ly/2PNAIbX>).

Figura 14: La defensa proactiva



Fuente: Coaching futbol - Ejercicios y tácticas de futbol, 2020, recuperado de <https://bit.ly/2PNAIbX>

Esta desventaja generada en el rival con ese pase atrás es una ventaja dinámica que tiene el equipo defensor en ese momento para saltar a la presión y ejercer el acoso a poseedor, fijar a rivales cercanos y vigilar a los alejados. Es una ventaja dinámica porque necesita de velocidad, intensidad y coordinación grupal para avanzar metros con el objetivo de recuperar en ese pase atrás, o en su defecto, de forzar el error del rival.

#### Aspectos clave de la presión alta proactiva

Egurza (en Coaching futbol - Ejercicios y tácticas de futbol, 2020) destaca estos aspectos clave de la presión alta a nivel micro (jugador), meso (una línea) y macro (del equipo entero):



Figura 15: Aspectos clave de la presión proactiva



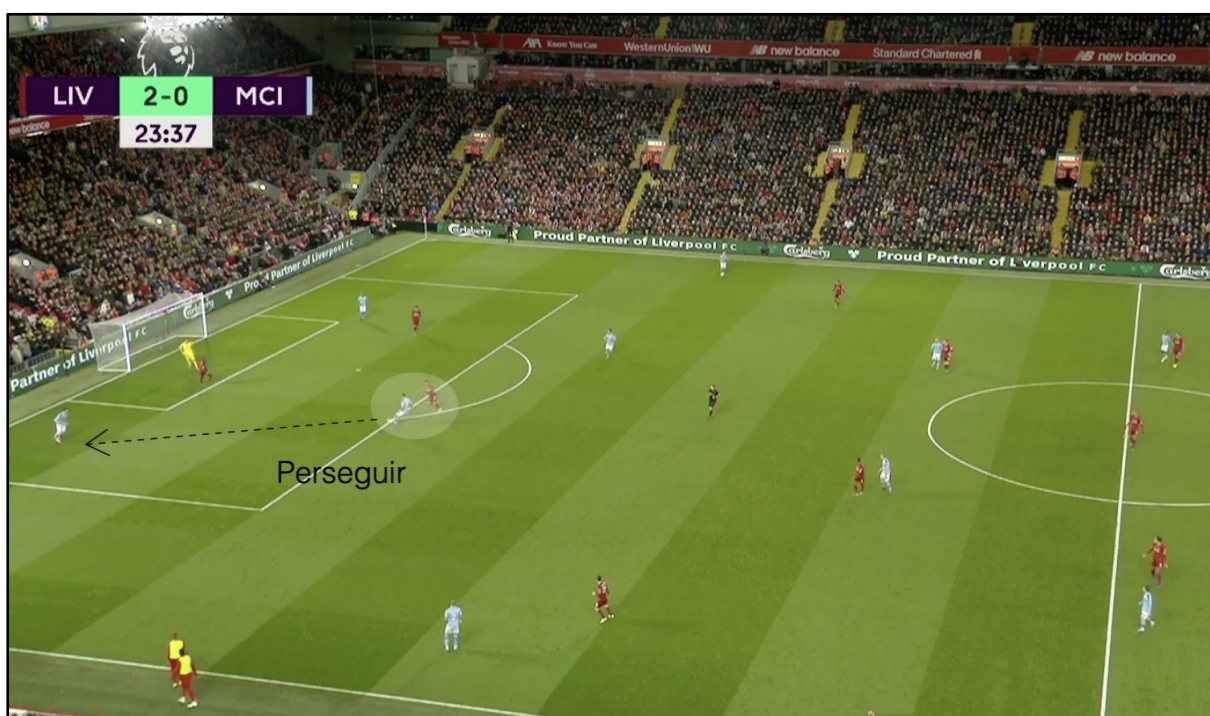
Fuente: Coaching futbol - Ejercicios y tácticas de futbol, 2020, recuperado de <https://bit.ly/2PNAIbX>

- 1) A nivel micro, al jugador que presiona en zona de intervención, se le presentan ciertos aspectos claves:
  - a) Girar al rival: parar al rival, frenar la progresión del rival con balón para provocar que juegue hacia atrás.
  - b) Pararse y no pasarse en el salto a presión: para no verse superado con un control o recorte del rival.
  - c) Interactuar con las demás líneas: ver si el resto de las líneas están en disposición de acompañar en la presión. Si no lo están, es mejor no ir a la presión y juntarse con el resto del equipo.
  - d) Perseguir o volver: una vez que el jugador ha saltado a la presión y ha obligado al poseedor rival a jugar hacia atrás al portero, se le presentan 2 decisiones a tomar:
    - i. Volver unos metros a su posición ideal en el nuevo espacio de fase generado con ese pase atrás, con lo que cierra espacios interiores y pasa a estar en espacio de ayuda mutua (jugadores cercanos).

- ii. Perseguir el balón, saltando a la presión al portero, con lo que sigue así en el espacio de intervención, tratando de recuperar o forzar el error del portero.

Esta última clave es una adaptación de la clasificación de Egurza (en Coaching futbol - Ejercicios y tácticas de futbol, 2020), ya que él habla de perseguir o permanecer ante la ruptura de un rival sin balón al espacio (a efectuar por la línea defensiva que está en el espacio de cooperación).

**Figura 16: Perseguir y pararse o no pasarse**



Fuente: Adaptación de imagen tomada de DVMS Premier League y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

- 2) A nivel meso, a la línea defensiva, de medios o de puntas, que están en el espacio de ayuda mutua o cooperación (jugadores cercanos y alejados), se les presentan las siguientes claves de comportamiento en la presión alta:
  - a) Juntarse: reducir los espacios y el tiempo al equipo rival, acompañando al jugador que salta a la presión en el espacio de intervención, formando un bloque corto y estrecho.
  - b) Cerrar pases por dentro y reducir espacios interiores: los jugadores cercanos al jugador que ha saltado a la presión deben cerrar pases interiores, siendo fuertes por dentro, protegiendo espacios interiores y orientando al poseedor rival a que juegue hacia afuera.

- c) Ajustar tras salto de compañero: cuando un compañero de línea salta a la presión y pasa a estar en espacio de intervención, el resto de la línea, que está en el espacio de ayuda mutua, ajusta su posición para estar en cobertura mediante la basculación y la reducción de espacios, con el fin de seguir protegiendo espacios interiores a espaldas del jugador que ha saltado, manteniendo el bloque corto y estrecho.

3) A nivel macro, para todo el equipo que ejerce la presión alta, la clave es que el rival juegue dentro y estar preparados para saltar a la presión a banda.

Tipos de saltos a la presión

¿Pero cómo saltamos a la presión? ¿Qué tipos de saltos a la presión existen para el jugador que se encuentra en el espacio de intervención?

Siguiendo la clasificación propuesta por Egurza (en Coaching futbol - Ejercicios y tácticas de futbol, 2020), los saltos a la presión son un acoso al poseedor rival. Él los define como un “comportamiento defensivo individual con el fin de cambiar la intención del poseedor” (Egurza, en Coaching futbol - Ejercicios y tácticas de futbol, 2020, <https://bit.ly/2PNAIbX>), y establece seis tipos de salto:

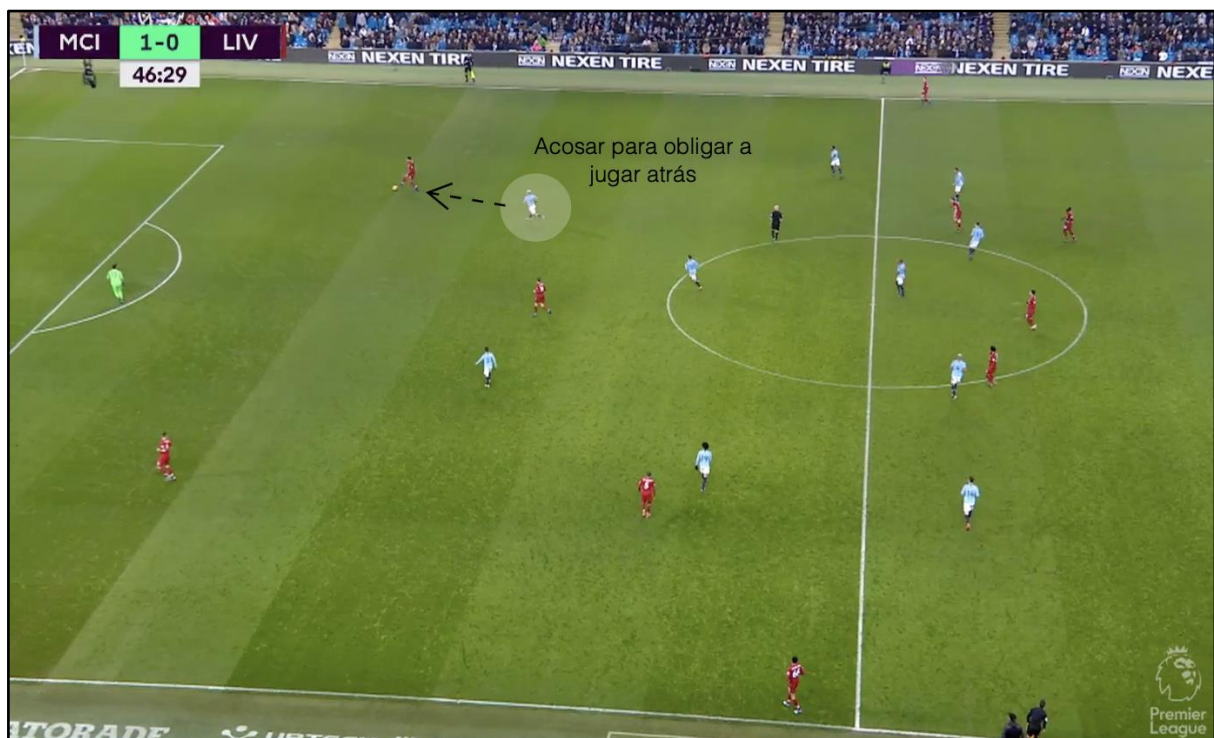
**Figura 17: Tipo de saltos a la presión**

SALTAR (EJERCER PRESS)	
⇒ QUE ES?	COMPORTAMIENTO DEFENSIVO INDIVIDUAL CON EL FIN DE CAMBIAR LA INTENCIÓN DE POSEEDOR.
⇒ QUE TIPOS DE SALTOS HAY?	
<b>SALTO PARA ACOSAR</b>	INTENCIÓN DE GIRAR A RIVAL HACÍA PORTERIA QUE NO ATACA, GENERAR UNA DESVENTAJA.
<b>SALTO PARA ANTICIPAR</b>	INTENCIÓN DE CORTAR PASE Y/O DE RECUPERAR EL BALÓN.
<b>SALTO CON EL QUE ROMPE</b>	INTENCIÓN DE QUE NO ME SUPEREN CON EL JUGADOR QUE ESTA EN RUPTURA.
<b>SALTO CON TRAYECTORIA DE PASE</b>	INTENCIÓN DE CREAR OPOSICIÓN BENEFICIANDOME DE UNA TRAYECTORIA O SECUENCIA DE PASES.
<b>ULTIMO NO SALTA A PENULTIMO</b>	EN UNA SITUACIÓN DE 2V1 RESPECTO A BANDA NO SALTO ANTE EL RIESGO DE DEJAR LIBRE A ÚLTIMO JUGADOR. (MIKEL ETXARRI)
<b>SALTO ANTE JUGADOR EN DESVENTAJA</b>	INTENCIÓN DE RECUPERAR ANTE SITUACIÓN DESFAVORABLE (MAL PASE, MAL CONTROL,...) IDENTIFICO QUE PUEDO RECUPERAR.

Fuente: Coaching futbol - Ejercicios y tácticas de futbol, 2020, recuperado de <https://bit.ly/2PNAIbX>

1) Salto para acosar: es importante no pasarse de frenada, es decir, a medida que el jugador se va aproximando al receptor tiene que ir frenando con pasitos cortos mientras va bajando el centro de gravedad, para que no lo superen con un control o recorte y para obligar al poseedor a girar y jugar hacia atrás.

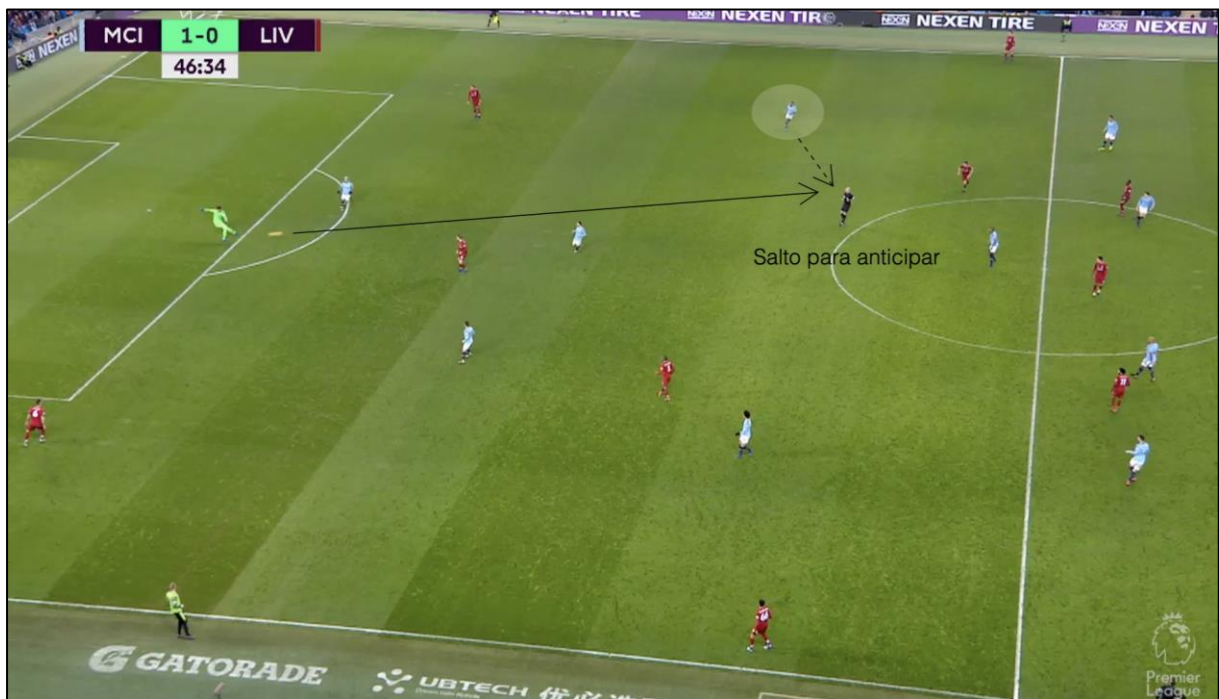
**Figura 18: Salto para acosar**



Fuente: Adaptación de imagen tomada de DVMS Premier League y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

2) Salto para anticipar: es aquel salto a la presión en el que el jugador ve que el receptor está en desventaja posicional respecto de su posición de amenaza (porque el pase no es muy preciso o no va a la velocidad adecuada) y ve que puede interceptarlo antes de que llegue el balón al receptor.

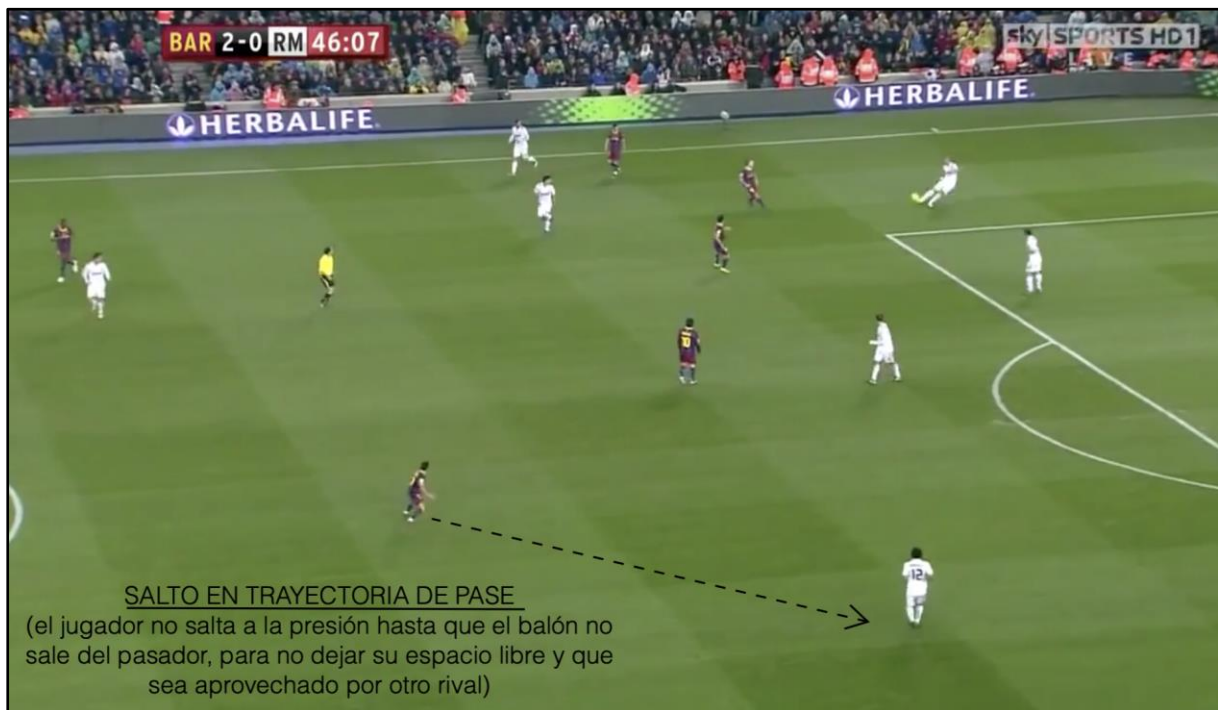
Figura 19: Salto para anticipar



Fuente: Adaptación de imagen tomada de DVMS Premier League y editadas con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

**3)** Salto con trayectoria de pase: este tipo de salto lo utilizan, sobre todo, los jugadores que están en posiciones intermedias y que “atacan” pases horizontales y diagonales (cambios de juego, etc.). El jugador que salta a la presión lo hace mientras el balón se está desplazando hacia el receptor, intentando no saltar antes de que el balón salga del pasador para no dejar espacios detrás de él que algún rival pueda aprovechar para recibir entre líneas (ver la figura 20).

Figura 20: Salto con trayectoria de pase



Fuente: Adaptación editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021) a partir de captura de pantalla de Football Match, 2015, <https://bit.ly/30w4Lah>

**4)** Salto ante jugador en desventaja: el jugador inicia el salto a la presión cuando identifica un pase en el que el receptor puede tener problemas para controlar (porque va muy fuerte, alto o impreciso) o porque el jugador que salta a la presión tiene una ventaja dinámica (va a una intensidad que le permite robar).

Figura 21: Salto a jugador en desventaja



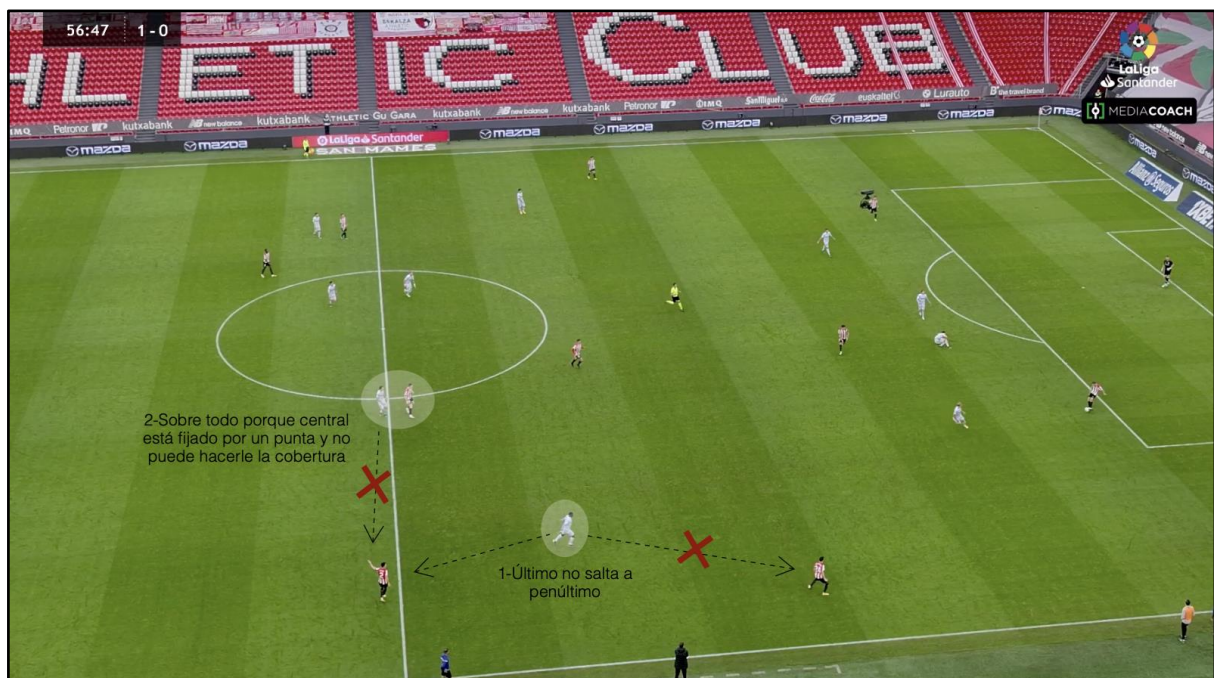
Fuente: Adaptación de imagen tomada de DVMS Premier League y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

5) Último no salta a penúltimo (este tipo de salto se da, sobre todo, para los jugadores de la línea defensiva): si un jugador de la línea defensiva tiene a un rival sin balón en su zona (a su lado) y observa que se produce un pase a otro rival cercano que no tiene a ningún defensor cerca, se aconseja NO saltar a la presión.

Esto se debe a que hay un riesgo muy elevado de que, en caso de no anticipar o de no poder obligar al receptor a que juegue hacia atrás, este consiga pasar al rival que ha quedado libre con el salto, y que el rival pueda superar de esta manera a todo el bloque defensivo. Lo más aconsejable es temporizar y aguantar la posición, esperando que algún compañero venga en ayuda a solventar esa desventaja 1 contra 2 en la que se encuentra.

Solo se debe valorar el saltar a la presión en caso de identificar un mal pase y que se considere que se tiene un porcentaje muy alto de interceptar o anticipar el pase.

Figura 22: Tipo de salto: último no salta a penúltimo



Fuente: Adaptación de imagen tomada de DVMS Premier League y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

### 1.1.5. Situaciones de presión alta en campo rival

Cuando hablamos de presión alta o bloque alto, hay diversas situaciones del juego en las que se puede dar. “Lo primero que tendremos que diferenciar es si el balón está en juego o se inicia con una acción a balón parado” (Moreno, 2013, p.196).

También habría que añadir la presión tras pérdida, que también implica una presión alta en campo rival, pero con unos condicionantes diferentes en cuanto a posicionamiento, pues en el momento de la pérdida de balón nuestro equipo estaba atacando.

**Tabla 1: Situaciones de presión alta**

Fases del juego	Tipos de presión alta en campo rival	Situaciones de presión alta en campo rival
Fase defensiva.	1. Presión alta a balón parado.	P. A. en el saque de puerta. P. A. en el saque de libre indirecto. P. A. en el saque de banda. P. A. en el saque de centro.
	2. Presión alta con el balón en juego.	P. A. o presión alta en zona de inicio de juego rival.
Transición ataque – defensa.	3. Presión tras pérdida (T. P.).	P. T. P. o presión tras pérdida.

Fuente: Elaboración propia.

### 1) Presión alta en situaciones de balón parado

- a) Presión alta en un saque de puerta: Es una situación a balón parado y, como tal, debemos tratarla como una situación que podemos preparar para que se desarrolle de una determinada manera (podemos llevar a cabo una estrategia). Como entrenadores tendremos que tomar decisiones como las siguientes:
- i. El tipo de defensa que queremos realizar (zonal con jugadores en intermedias, o marcaje al hombre).
  - ii. Con cuántos jugadores queremos presionar en cada línea (podemos presionar con uno, dos o tres jugadores en primera línea).
  - iii. Dónde nos interesa que den el primer pase (podemos dejar a un rival libre a propósito para iniciar el mecanismo de presión cuando reciba el balón).

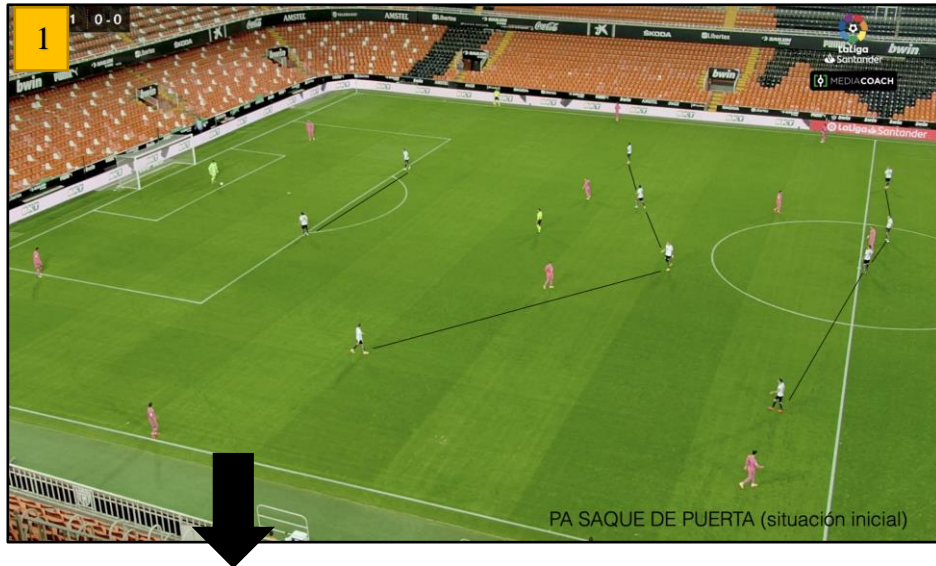
Una vez que el rival inicie el juego con su primer pase, se desencadenarán todos nuestros movimientos de presión defensiva, para los que —hablando en términos muy generales y parafraseando a Moreno (2013)—

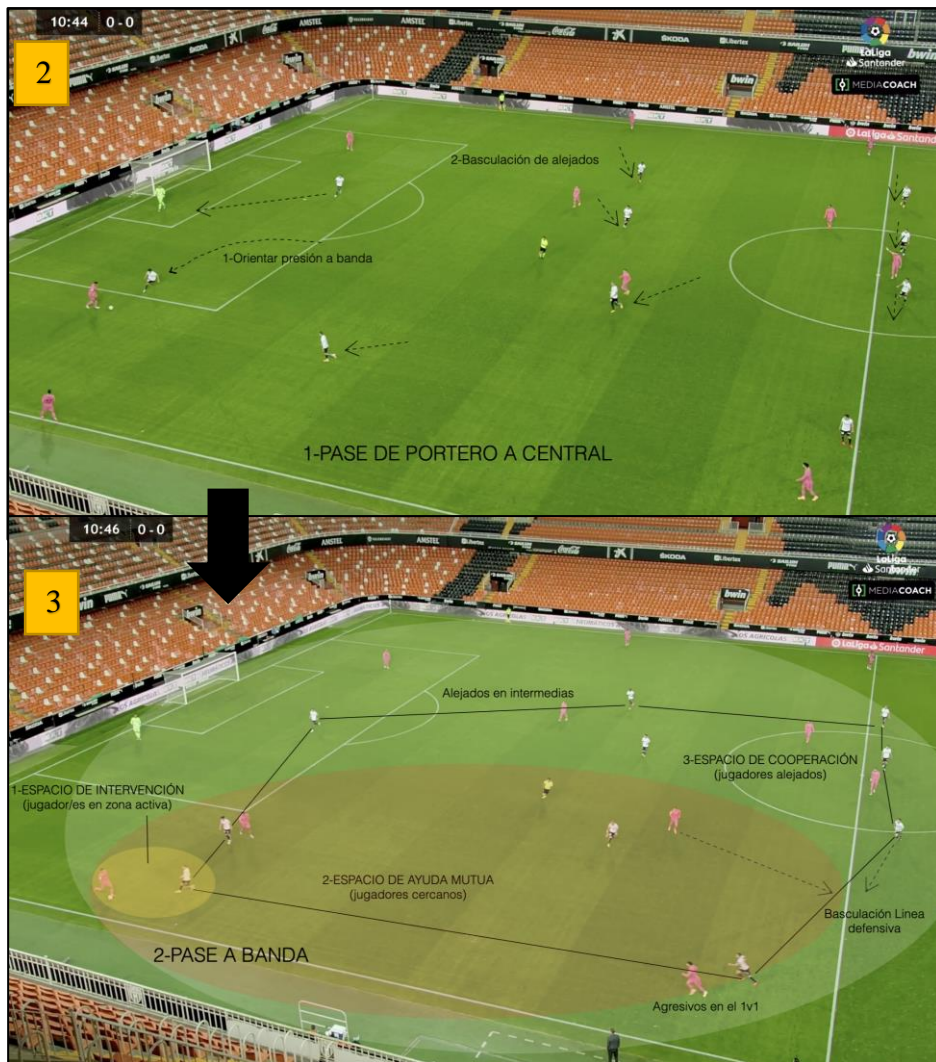
tendremos que determinar unas marcas para forzar el tipo de pase que nos interesa y a partir de ahí abandonar el lado débil (es decir,



el contrario de por el que se inicia el ataque rival) y presionar fuerte el balón y a los posibles receptores cercanos (Moreno, 2013, p.196).

**Figura 23: Secuencia de una presión alta en saque de meta**





Fuente: Adaptación de imágenes tomadas de DVMS Premier League y editadas con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

Cuando hablemos de enfrentar estructuras en el siguiente módulo, veremos diversas posibilidades sobre estrategias y mecanismos de presión desde diversos sistemas defensivos y ante varios sistemas ofensivos.

- b) Presión alta en un saque de un libre indirecto (falta o fuera de juego): Es una situación de presión alta diferente debido a que entra en juego la norma del fuera de juego a partir de medio campo, con lo que, dependiendo del punto desde donde se inicie el juego, hay menos espacio para defender (al borde del área, por ejemplo). Las decisiones por tomar serán básicamente las mismas que en un saque de puerta, aunque los condicionantes son menores (por poner un ejemplo, el equipo rival no puede estirar al equipo defensor avanzando a sus puntas más allá del medio campo, porque estarían en fuera de juego).

- c) Presión alta en un saque de banda: Otra de las situaciones a balón parado en la que se puede ejercer la presión alta —y en la que, si el jugador consigue recuperar, tiene muchas opciones de contratacar, ya que está cerca de la portería rival y el equipo rival abierto—. Generalmente, los sistemas 1-4-4-2 o el 1-4-3-3 adoptan la estructura en 1-4-2-3-1 para presionar mejor en esta situación de presión en banda, dando las siguientes funciones a sus jugadores:
- i. El banda alejado está en posición intermedia, para tapar la salida con central y lateral alejado en caso de cambio de orientación o saque largo al segundo central.
  - ii. El punta se posiciona alto para tapar la salida con el primer central para evitar que puedan ceder al portero o cambiar de orientación fácilmente.
  - iii. El media punta (atrasando a uno de los 2 puntas en el 1-4-4-2, o avanzando a un interior en el 1-4-3-3) se encarga de tapar la salida más cercana y horizontal con el sacador, con la función de evitar que el pivote rival pueda participar cambiando de orientación, devolviendo al sacador o despejando de primeras para cambiar la presión al campo rival.
  - iv. Uno de los dos pivotes salta siguiendo al centrocampista o punta rival que venga en apoyo, evitando que pueda devolver al sacador o cambiar de orientación.
  - v. El medio de banda cercano (o el extremo en caso del sistema 1-4-3-3) tiene la función de apretar al sacador en caso de devolución, o seguirle sin ser superado, en caso de que busque desmarcarse tras sacar.
  - vi. El lateral se encarga de marcar al medio de banda o extremo rival que venga en apoyo, basculando el resto de la línea defensiva hacia la banda donde se produce el saque de banda, marcando los centrales a punta o puntas rivales y el lateral alejado, basculando y cerrando el pasillo interior, vigilando al medio de banda o extremo alejado, que se queda abierto para recibir un posible cambio de orientación.

Figura 24: Presión alta en saque de banda



Fuente: Adaptación de imagen tomada de DVMS Premier League y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

- d) Presión alta en un saque de centro: también se puede tener una estrategia con mecanismos de presión para obligar al rival a jugar hacia atrás para intentar alguna de las siguientes cosas:
- i. Evitar que el rival golpee en largo para buscar cualquier acción ensayada que pueda tener (normalmente, lanzan los centrales).
  - ii. Recuperar cuando el rival vaya a lanzar en largo o intente asociarse en corto.
  - iii. Obligar al poseedor a jugar hacia atrás y que el balón acabe en el portero rival, para poder meter el bloque en campo contrario, incluida la línea defensiva.

Figura 25: Presión alta en saque de centro



Fuente: Adaptación de imagen tomada de Mediacoach y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

## 2) Presión alta con el balón en juego: presión alta en la zona de inicio de juego rival

Si el balón está en juego, estamos hablando de presión alta con el bloque avanzado en la zona de inicio de juego del rival.

Cuando el rival tiene el balón en su posesión de una manera organizada, en su fase de inicio, “a partir de una posición avanzada tendremos que establecer unas basculaciones y unos **momentos de inicio de presión** dependiendo de lo planificado previamente” (Moreno, 2013, p.196).

Pero ¿cuáles son estos momentos de inicio de presión?

i) El pase entre portero y centrales: este es uno de los momentos que podemos usar como desencadenante de nuestra presión alta.

Como hemos comentado anteriormente, en la estrategia a seguir en el saque de puerta, mediante el estudio y análisis adecuado del rival, podemos establecer qué central queremos que sea el receptor del pase del portero (en función de su capacidad de salida de balón). Así pues, con el debido posicionamiento y movimiento de acoso de nuestros puntas, podemos orientar la presión y provocar que el receptor sea el central con menor capacidad de salida de balón.

Otra opción es con el central que menor intervención e incidencia tenga en el patrón de salida de balón de ese equipo. De este modo, se intenta romper las cadenas de pase más

eficientes y comunes del rival, para provocar que este no se sienta cómodo y poder robar cerca de su portería, provocar el error en el rival o, como mínimo, orientar la presión hacia banda, donde la situación es aún más ventajosa para ejercer la presión debido a la limitación de espacio por la línea de banda.

**Figura 26: Momento de inicio de presión: pase de portero a central**



Fuente: Adaptación de imagen tomada de Mediacoach y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

En esta situación de presión alta, cada línea de nuestro equipo tiene una función y una responsabilidad:

- **La línea de delanteros:** Los puntas (primera línea de presión) serán los encargados de iniciar la presión en el espacio de intervención. “Deben ser los acosadores al poseedor, no los responsables de la recuperación. Su objetivo es que los pases que hagan los centrales o el portero sean hacia donde nos interesa a nosotros de forma más o menos forzada” (Moreno, 2013, p.198).
- **La línea de medios:** Los jugadores de la segunda línea de presión serán los que participen de una manera cercana en el espacio de ayuda mutua (los más cercanos) y en el espacio de cooperación (los más alejados).

[Los centrocampistas] deben ser los verdaderos recuperadores del balón a través de una anticipación o un robo. Ellos se deben encargar de bascular y aproximarse a los posibles receptores, para que, cuando haya el pase de uno de los centrales o el portero, puedan cambiar el ritmo y tratar de anticipar. (Moreno, 2013, p.198).

- **La línea defensiva:** Los defensas (tercera línea de presión) son los que mantienen el bloque corto, avanzando la línea hasta el medio campo, sabiendo que el espacio que dejan a sus espaldas es el punto débil de la situación de presión alta.

ii) El pase a banda: este pase a banda (normalmente, desde un central o desde el portero al lateral) debe ser el destino final de nuestra presión. Es una situación ventajosa para nuestra presión, ya que la línea de banda limita mucho las opciones de pase del rival. “El bloque debe bascular hacia ese lado para dejar un lado débil en banda contraria y aislar al equipo rival en esa zona que nos permite tener superioridad cerca del balón” (Moreno, 2013, p.199). Ahí es el lugar idóneo para presionar al máximo, encajonando al rival y recuperando balón o forzando el error en el pase del rival.

En esta situación de presión alta, cada línea de nuestro equipo tiene una función y una responsabilidad:

- **La línea de delanteros:** Los puntas (primera línea de presión) serán los encargados de iniciar la presión en el espacio de intervención.

El cercano deberá tapar el posible pase de seguridad con el central cercano. El alejado basculará y se colocará en posiciones intermedias que le permitan ayudar en caso de pase atrás o en caso de pase horizontal por parte del poseedor. (Moreno, 2013, p.199).

- **Línea de medios:** Los jugadores de la segunda línea de presión serán los que participen de una manera cercana en el espacio de ayuda mutua (los más cercanos) y en el espacio de cooperación (los más alejados).

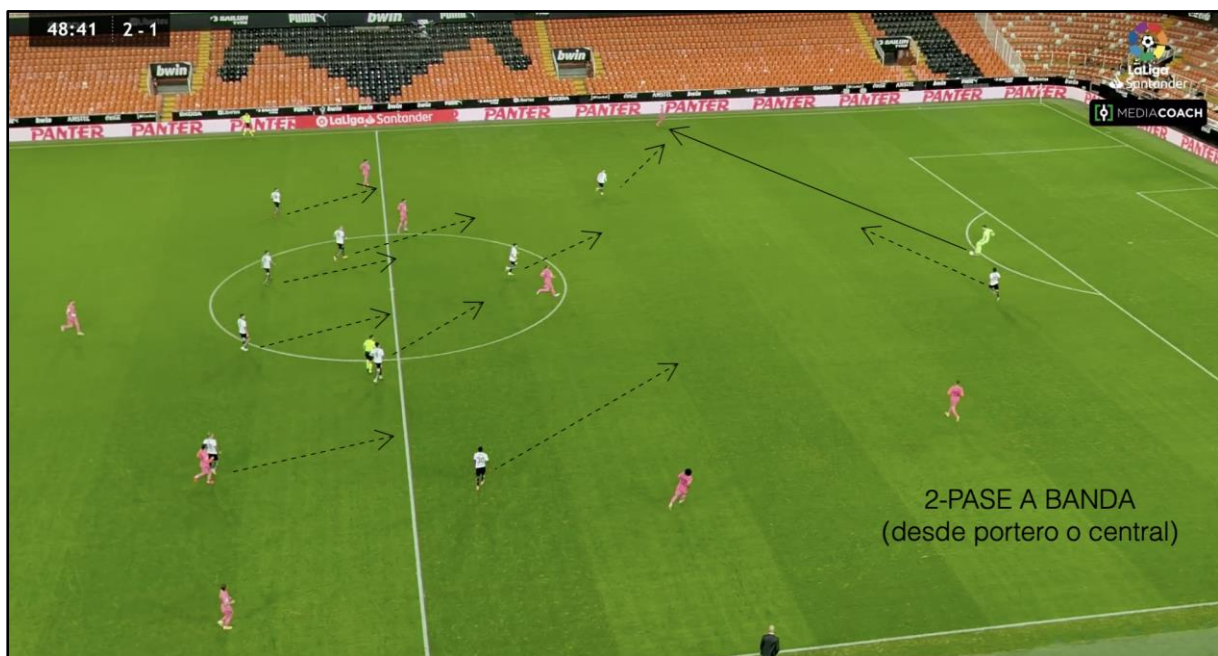
El medio de esa banda será el encargado de “atacar” al receptor buscando la anticipación o el robo. El resto de la línea basculará buscando fijar a los posibles receptores cercanos. El medio de banda alejado será el que basculará sin fijar jugadores y colocándose en intermedias para estar atento a posibles ayudas o coberturas a sus compañeros. (Moreno, 2013, p.199).



- **Línea defensiva:** Los defensas (tercera línea de presión) son los que mantienen el bloque corto, avanzando la línea hasta el medio campo, sabiendo que el espacio que dejan a sus espaldas es el punto débil de la situación de presión alta.

Al igual que la línea de medios, fijarán a los posibles receptores cercanos y bascularán sobre lado del balón. Los jugadores más alejados realizarán tareas de vigilancia defensiva para evitar posibles pases a la espalda de su línea o cambios de orientación directos. (Moreno, 2013, p.199).

**Figura 27: Momento de inicio de presión: pase a banda**



Fuente: Adaptación de imagen tomada de Mediacoach y editadas con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

Comportamiento de la línea defensiva en función del nivel de presión al poseedor

Los componentes de la línea defensiva deben estar muy atentos a los condicionantes que se pueden dar en esta presión en banda, pues no actuarán de igual manera si el poseedor está debidamente presionado que si ha recibido el balón sin presión y está en disposición de realizar un pase a su espalda:

- 1) Si el balón está debidamente presionado:

- a. Los defensas avanzarán metros para reducir los espacios, basculando hacia el espacio de intervención o zona activa, con el objetivo de mantener al bloque defensivo junto y estrecho.
- b. El lateral salta con extremo o medio de banda rival en apoyo (en el espacio de ayuda mutua).
- c. El resto de la línea defensiva (el primer y el segundo central, además del lateral alejado) bascularán y aguantarán la altura de línea que marca el primer central de zona activa (donde se está presionando el balón).
- d. Lo harán estando bien perfilados, fijando a los puntas rivales y cerrando pasillos interiores, preparados para cualquiera de estas 2 opciones:
  - i. Correr a un pase a sus espaldas.
  - ii. Saltar a anticipar un pase entre líneas o hacia un punta rival en apoyo.

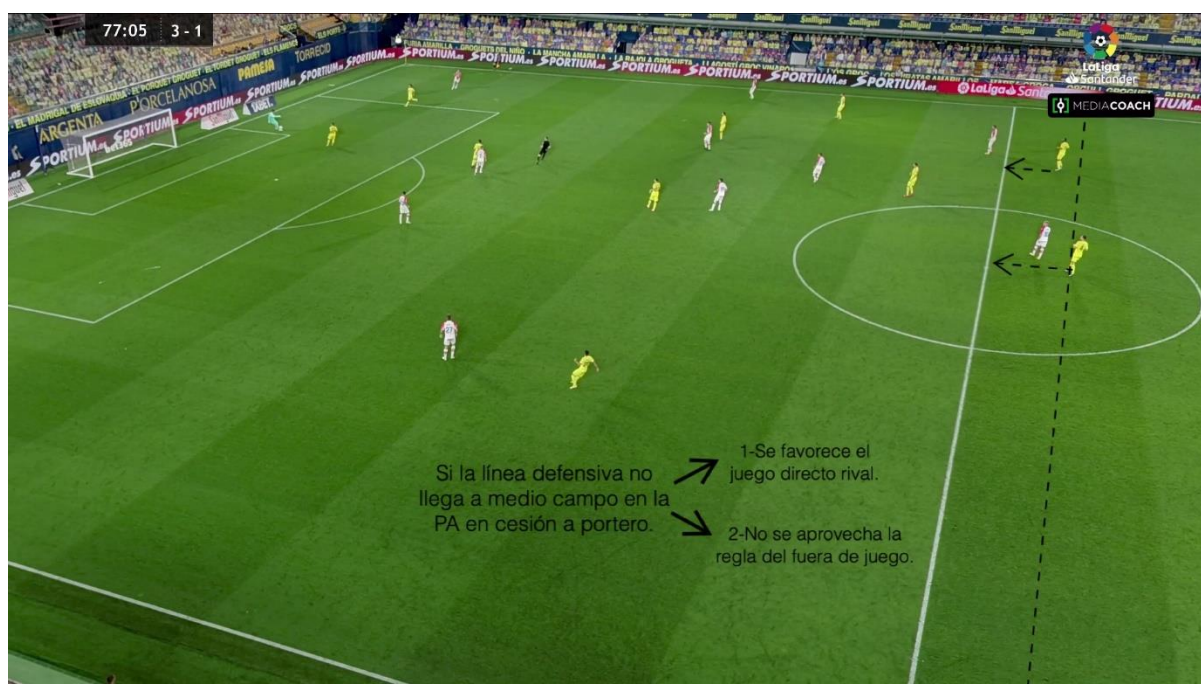
“Su función es la de juntar al equipo y fijar las soluciones lejanas de los poseedores. Posibles recepciones entre líneas de los rivales... y posibles pases en profundidad a nuestra espalda” (Moreno, 2013, p.199).

**Figura 28: Línea defensiva en campo rival juntando ante balón presionado**



Fuente: Adaptación de imagen tomada de Mediacoach y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

Figura 29: Línea defensiva no junta equipo en campo rival ante poseedor presionado



Fuente: Adaptación de imagen tomada de Mediacoach y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

## 2) Si el balón NO está debidamente presionado:

- a. Los defensas bascularán hacia el espacio de intervención, para fijar a los puntas rivales y cerrar pasillos interiores, pero no avanzarán más metros tratando de reducir los espacios, puesto que el receptor está en disposición de levantar la cabeza y ejecutar un pase a espaldas de nuestra línea defensiva.
- b. En el momento que la línea defensiva detecta esa situación de no presión sobre el poseedor, se perfilará y se preparará para correr a ese posible pase a sus espaldas. Se recomienda no quedarse parado haciendo el fuera de juego.

**Figura 30: Línea defensiva no se perfila para correr a sus espaldas ante poseedor NO presionado**



Fuente: Adaptación de imagen tomada de Mediacoach y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

### **3) La presión tras pérdida (P. T. P.)**

La presión tras pérdida no es una presión alta ante una salida de balón organizada del rival en su fase de inicio. Pero como presión en campo rival que es, debemos considerarla como un tipo de presión alta en la que los jugadores parten desde un posicionamiento diferente, puesto que están atacando al rival (fase ofensiva del juego).

Este tipo de presión alta está ubicada en la fase ofensiva del juego e implica un momento de continuidad ante la pérdida del balón, en el que los jugadores deben cambiar de una mentalidad y posicionamiento totalmente abierto y ofensivo, a una mentalidad y posicionamiento totalmente cerrado y defensivo. A esto lo llamaremos “cambio de chip”.

**Figura 31: La presión tras pérdida en el ciclo de juego**



Fig.6.1- Ciclo de juego.



Fuente: Moreno, 2013, p. 218.

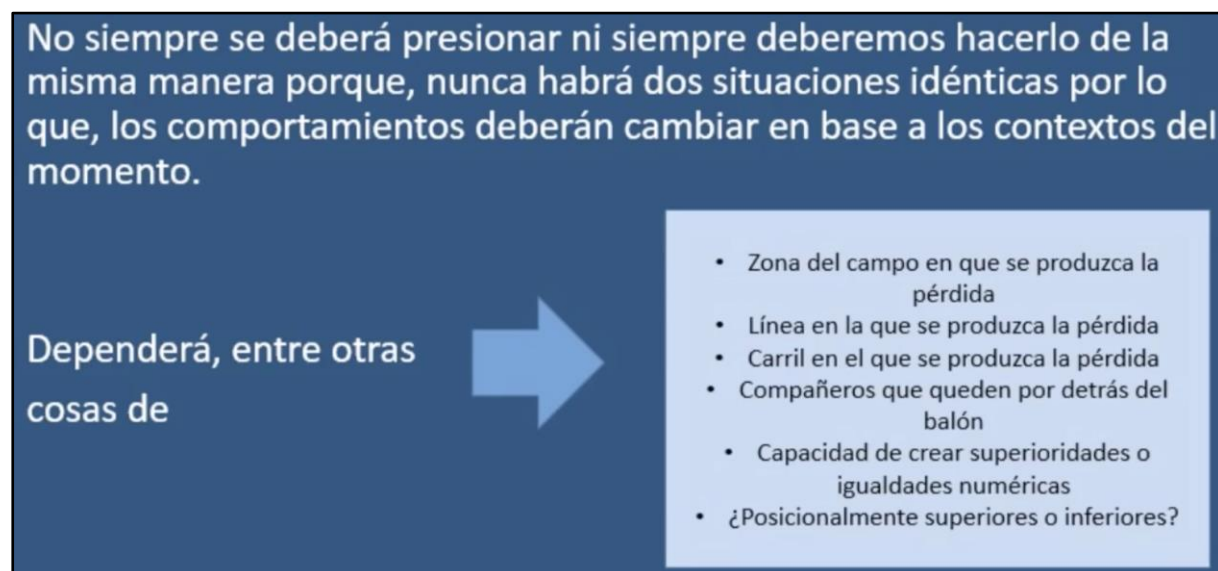
El momento de transición defensiva es uno de los que mayor riesgo implica para nuestro equipo. En ese momento del juego, la organización y disposición en el campo de nuestro equipo es con objetivos ofensivos, y esa disposición puede generar, si no hacemos rápido el cambio de chip, problemas en defensa por la ocupación del espacio que presentamos. (Moreno, 2013, p.219).

Se trata de una situación de presión que necesita de una capacidad volitiva muy alta de todo el equipo. Es muy fácil convencer a todos los jugadores de realizarla porque el premio es muy grande (recuperar en campo contrario, cerca de portería y con el rival desorganizado tratando de iniciar un contrataque), pero muy difícil y complicada de llevar a cabo. Con un solo jugador descolgado que no cumpla con el compromiso colectivo de reaccionar ante la pérdida con un esfuerzo explosivo e intenso hacia el rival poseedor y rivales cercanos, esta no tendrá el efecto esperado y acarreará consecuencias totalmente contrarias a las esperadas (seguramente, acabará en un contrataque del rival).



Además, es muy difícil establecer un patrón de actuación para cada situación de pérdida de balón, básicamente, porque no hay dos situaciones iguales.

**Figura 32: Condicionantes de la presión tras pérdida (P. T. P.)**



Fuente: Captura de pantalla de Aturiac, 2016, <https://bit.ly/3l9LwN3>

Por lo tanto, lo que se debe hacer es tratar de sentar unas bases generales de actuación, y luego hay que intentar adaptarse a una serie de **condicionantes**, reaccionando de una manera u otra en función de lo siguiente:

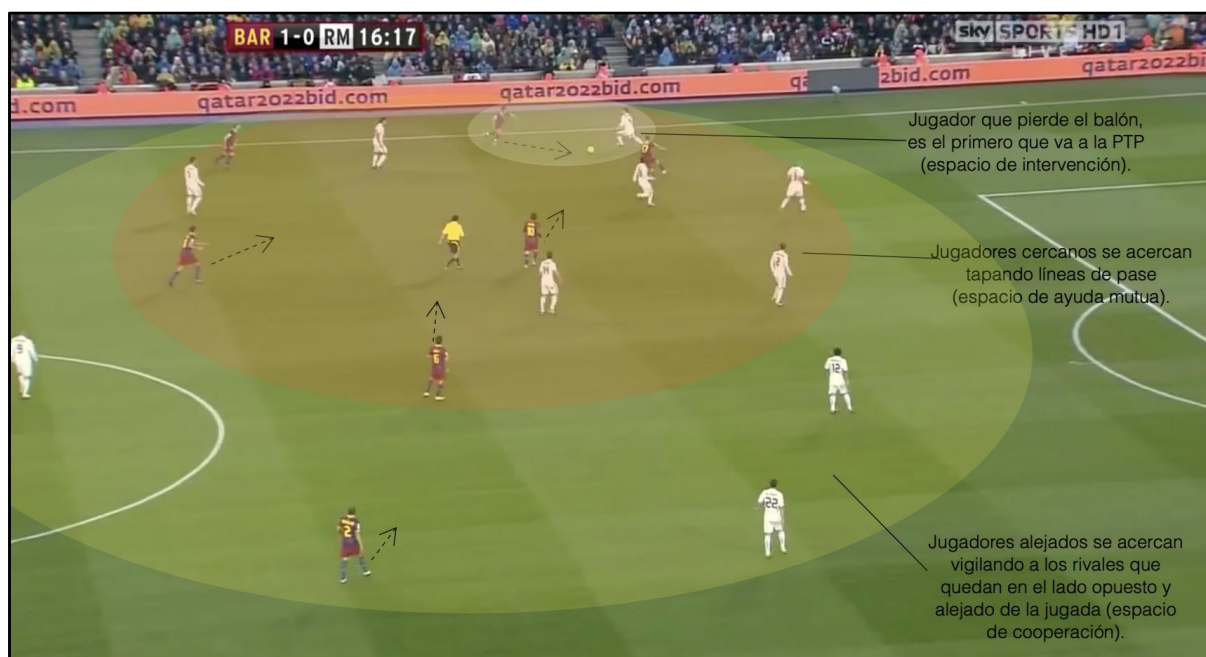
- a) Zona del campo y carril en donde se produce la pérdida (en el carril central o en uno de los carriles laterales del campo rival).
- b) Línea en la que se produce la pérdida (línea de delanteros, línea de medios o línea defensiva).
- c) Número de compañeros que queden por detrás del balón.
- d) Capacidad de generar superioridades o igualdades numéricas en torno al poseedor de balón rival, en el momento instantáneamente posterior a la pérdida.

Comportamiento de presión tras pérdida en banda

Teniendo en cuenta estos condicionantes, dependiendo de la zona del campo donde se produce la pérdida y del número de jugadores cercanos al balón en ese momento, podremos actuar de una manera o de otra.

Si la pérdida se produce en la banda, el equipo tiene que intentar “acorrallar” al rival aprovechando la línea de banda. Para ello, el jugador que ha perdido el balón intentará ser el primero en acosar. Esto dará tiempo a los cercanos a acercarse y reducir así las opciones de pase del poseedor, y a los alejados a acercarse también, manteniendo la vigilancia sobre los rivales alejados.

**Figura 33: Presión tras pérdida en carril lateral**

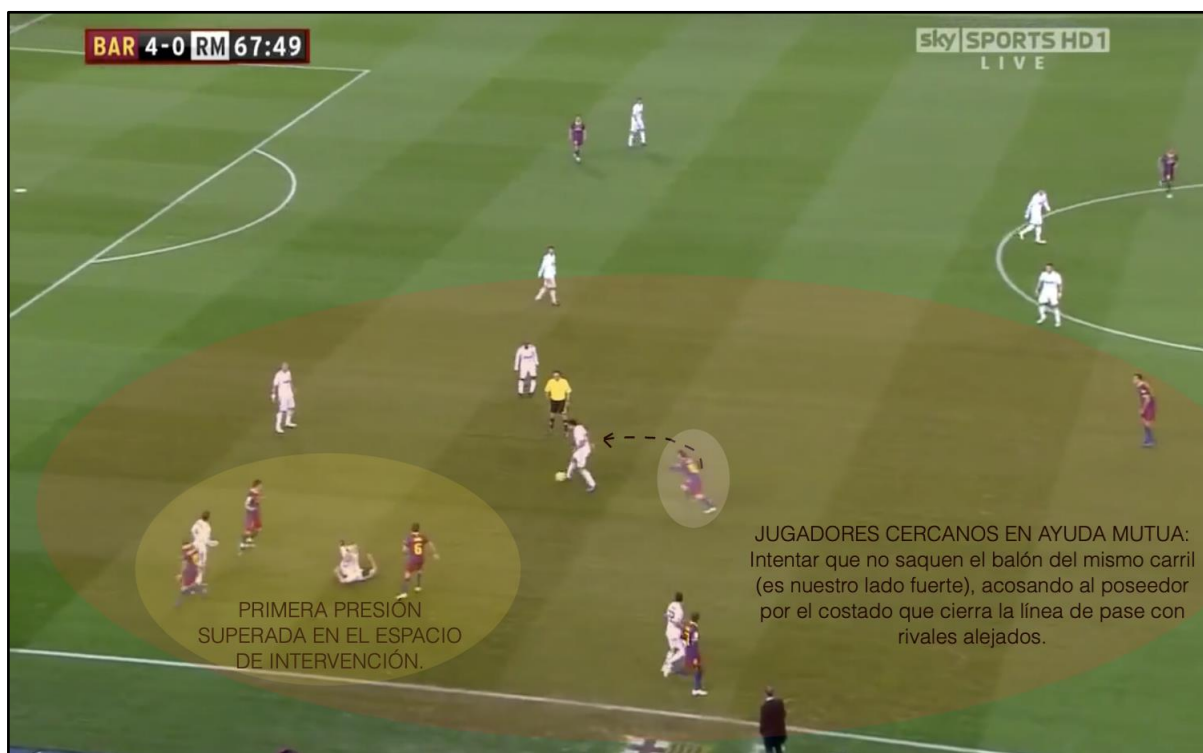


Fuente: Adaptación de captura de pantalla de Football Match, 2015. Imagen editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

¿Pero qué pasa si no podemos robar en la primera presión?

Si no podemos robar en la primera presión y nos superan intentando cambiar la orientación del juego girando hacia el carril alejado, los cercanos que están en ayuda mutua intentarán que no saquen el balón del mismo carril, pues es nuestro lado fuerte. Lo harán acosando al poseedor por el costado que cierra la línea de pase con los rivales alejados.

**Figura 34: Comportamiento de cercanos en ayuda mutua si superan primera presión en banda**



Fuente: Adaptación de captura de pantalla de Football Match, 2015. Imagen editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

#### Comportamiento presión tras pérdida en carril central

Si la pérdida se produce en el carril central, el equipo tiene que intentar frenar la progresión rival por dentro —es decir, por el mismo carril—, intentando acosar para robar el balón de manera frontal orientando el pase rival hacia una de las dos bandas.

El jugador que pierde el balón trata de ser el primer acosador, y los cercanos van detrás de él cerrando el carril central para evitar la progresión del rival y robar para salir al contrataque.

Este sería el rol normal que le tocaría a cada uno de los jugadores en función del espacio que ocupa:

- Espacio de intervención (el jugador que pierde el balón): hace la primera presión.
- Espacio de ayuda mutua (jugadores cercanos): ayudan a la primera presión o a la temporización.
- Espacio de colaboración (jugadores alejados): están en vigilancia por si hay un cambio de orientación, juegan entre líneas o un pase a sus espaldas.

Pero no siempre pueden actuar de esta manera. En función de la particularidad de la jugada, hay ocasiones en las que el que pierde el balón no puede hacer la primera presión en el espacio de intervención, con lo que hay un cambio de funciones con los jugadores cercanos. En este tipo de presiones tras pérdida, será el jugador más cercano de ayuda mutua el que salte a la primera presión y pasará a estar en el espacio de intervención. Esto hace que el jugador que ha perdido el balón pase a estar en ayuda mutua (ver figura 35):

**Figura 35: P. T. P. carril central y cambio de papeles entre los cercanos en ayuda mutua y el que pierde balón.**



Fuente: Adaptación de captura de pantalla de Football Match, 2015. Imagen editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

¿Qué pasa si no podemos realizar la primera presión con jugadores cercanos, es decir, la presión tras pérdida?

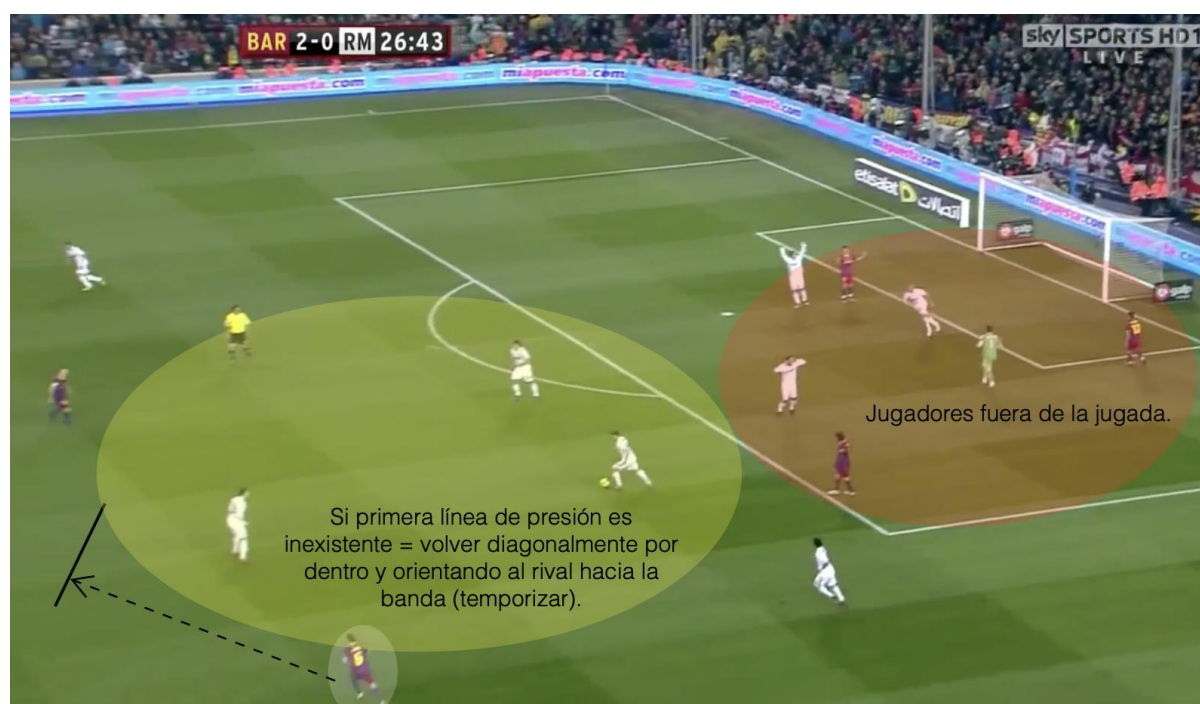
Si no se puede realizar la presión tras pérdida porque la primera presión de los jugadores cercanos es inexistente (debido a que el que ha perdido el balón ha dado un pase al espacio y la pérdida le queda muy lejos y el resto de los jugadores cercanos están abiertos), ¿qué comportamiento debe seguir el resto de los jugadores en ayuda mutua o cooperación?

1) El resto de los jugadores abiertos debe volver diagonalmente cerrando el carril central para evitar la progresión de los rivales por dentro (que es la vía más rápida hacia nuestra portería).

2) Una vez dentro deben orientar al rival hacia uno de los carriles laterales (temporización).

El objetivo de este comportamiento de temporización es dar tiempo a los jugadores descolgados para que vuelvan y se integren en el bloque defensivo organizado, en su estructura básica defensiva en propio campo.

**Figura 36: Comportamiento si no hay presión tras pérdida**



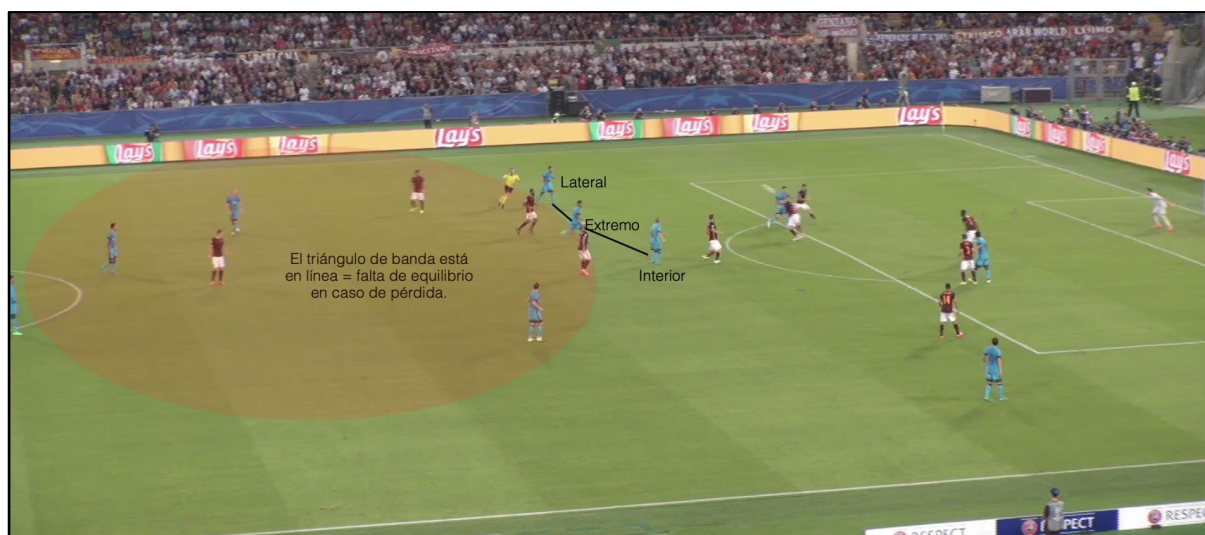
Fuente: Adaptación de captura de pantalla de Football Match, 2015. Imagen editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

Requisitos generales para una buena presión tras pérdida

Los requisitos generales para una buena presión tras pérdida (de aquí en adelante la llamaremos P. T. P.) son los siguientes:

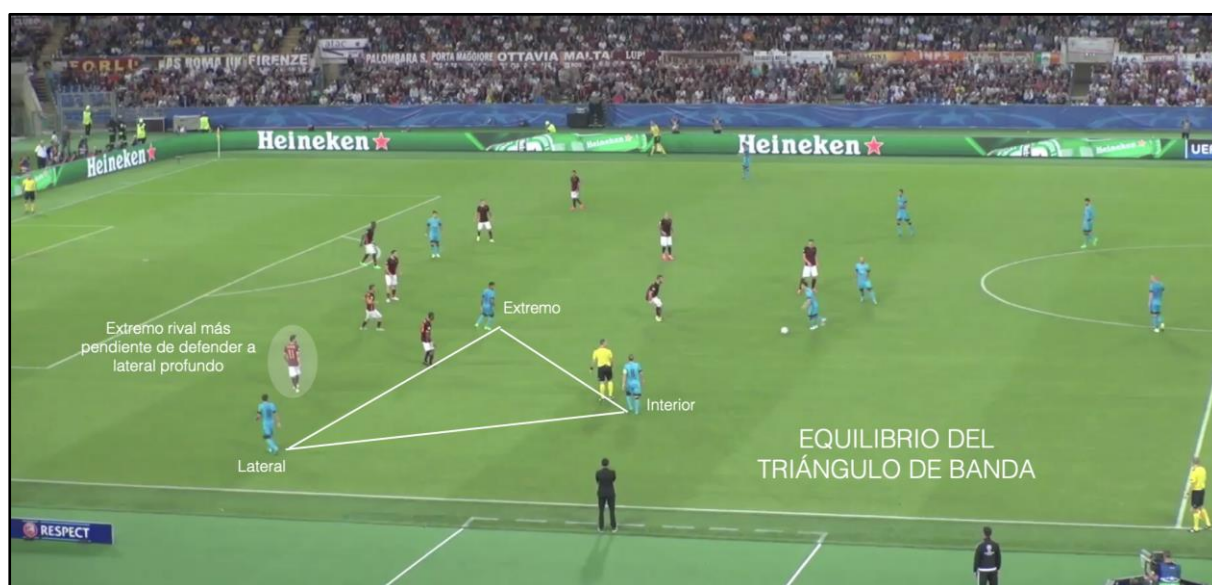
a) Tener un buen equilibrio en la fase ofensiva: Si queremos realizar una buena P. T. P. tras perder en campo rival, tendremos que estar equilibrados en el momento de esa pérdida. La frase "lo más importante para defender bien es atacar bien" (Moreno, 2013, p.221) cobra sentido con este tipo de presión en campo rival. Por ejemplo, cuando un lateral se incorpora al ataque doblando al medio de banda o extremo, un centrocampista (ya sea el pivote o el interior) debe quedarse en cobertura en esa zona del ataque para equilibrar esa incorporación. En caso de no hacerlo, se corre el riesgo de dejar un espacio vacío que seguramente aprovechará el rival para iniciar un contrataque en caso de pérdida.

**Figura 37: Falta de equilibrio del triángulo de banda (lateral-interior-extremo en 1-4-3-3)**



Fuente: Adaptación de imagen propia editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

**Figura 38: Equilibrio del triángulo de banda (lateral-interior-extremo en 1-4-3-3)**



Fuente: Adaptación de imagen propia editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

b) Pasar de atacar a defender de una manera rápida y efectiva (“cambiar de chip”): Los jugadores necesitarán estar muy atentos y concentrados en tener una buena reacción tras la pérdida de balón, para que esta sea rápida y efectiva. No hay tiempo para lamentarse, pararse o mirar al suelo. El compromiso y la buena reacción de todos los jugadores son cruciales para que la P. T. P. sea efectiva y no tenga el efecto contrario en forma de contrataque rival.

c) Evitar la progresión del rival por el mismo carril donde se ha producido la pérdida: Hay que cerrar los pasillos interiores, orientando al rival hacia atrás o hacia uno de los carriles laterales.

d) No dejarse superar priorizando la defensa de la portería: Estas situaciones de P. T. P. suelen ser tan rápidas y desorganizadas que muchas veces los jugadores que deben “cambiar el chip” están desubicados e intentan robar o anticipar de cualquier manera, y son fácilmente superados. Para evitar ser superados deberán tener la premisa de estar entre balón, adversario y portería, manteniendo la distancia o chocando con ellos, cargando legalmente, obstaculizando al adversario. Ya por último se puede utilizar alguna acción antirreglamentaria para no ser superados (falta táctica).

Comportamientos defensivos básicos de la presión tras pérdida

También hablaremos de los **comportamientos defensivos básicos** que tendrán que realizar los jugadores de las diferentes líneas cuando pierdan el balón. Todos tienen una misión tras la pérdida, tanto los cercanos como los alejados:

i) El jugador que ha perdido el balón tiene que hacer todo lo posible por ser el primero que vaya a la P. T. P. en el espacio de intervención. Tendrá la misión de acosar al rival que ha recuperado el balón, aunque no siempre va a poder hacerlo, con lo que entonces será el más cercano al balón el que haga el primer acoso al poseedor (si pierde el balón con un pase al espacio y queda muy lejos del balón, es imposible que pueda hacer la primera presión).

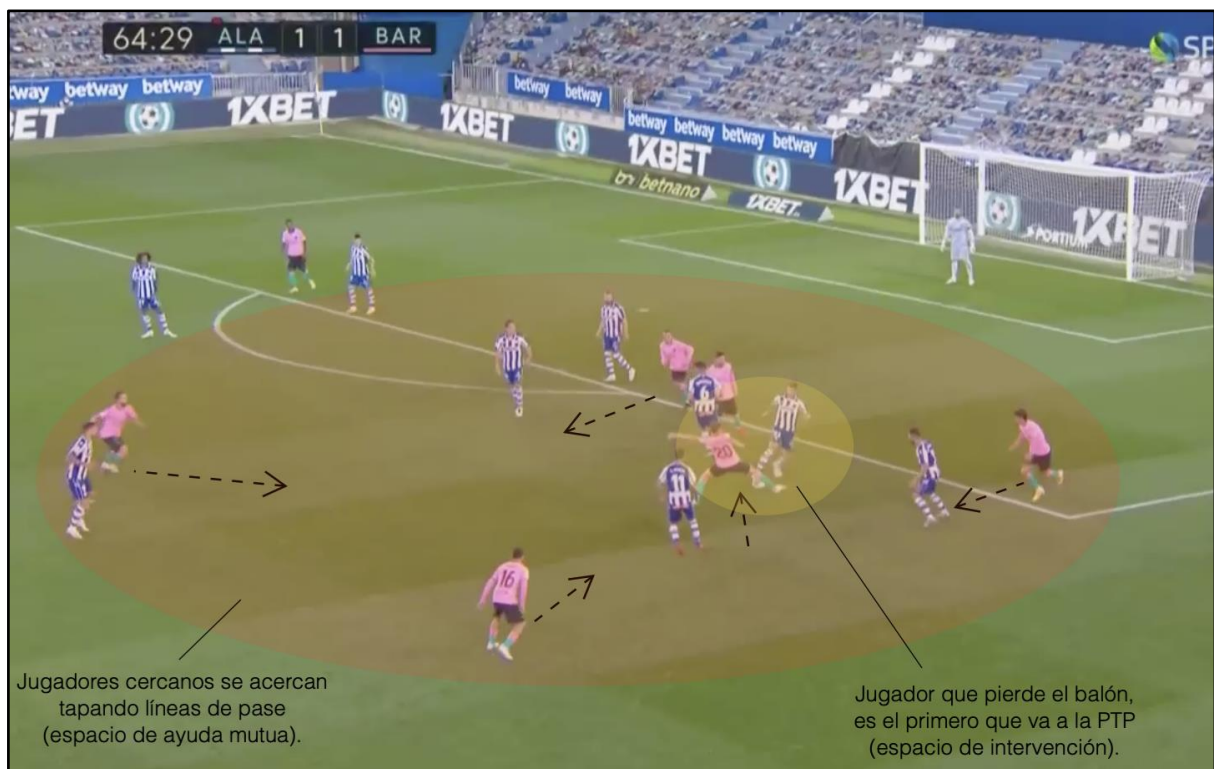
ii) Los jugadores cercanos:

(1) El jugador más cercano será el que acose al poseedor en el espacio de intervención, siempre que el jugador que ha perdido el balón no lo pueda hacer porque esté muy alejado o fuera de jugada.

(2) El resto de los jugadores cercanos de la misma línea, o adyacentes en el espacio de ayuda mutua, se acercarán rápidamente al poseedor para intentar tapar las líneas de pase cercanas al poseedor.



Figura 39: jugador que pierde y jugadores cercanos en la P. T. P.



Fuente: Adaptación de imagen tomada de Wyscout y editada con SportsCode (versión 12.2.36. 2021).

iii) Los jugadores alejados serán los encargados de realizar las vigilancias sobre los rivales alejados en el espacio de cooperación.

iv) En el caso del portero, este deberá avanzar su posición fuera del área para poder hacer coberturas a espaldas de su línea defensiva:

Deberá adoptar una posición avanzada que le permita hacer de “hombre libre” en caso de balones largos a la espalda de su defensa. Solo saldrá a por esos balones en caso de clara ventaja. Si el balón lo está disputando un atacante con un defensa suyo, mantendrá su posición. (Moreno, 2013, p.225)

## Referencias

**Almenara, S.** (2018). "Se presiona para jugar, no se juega para presionar". [Momento en Twitter]. Recuperado de [https://twitter.com/serg\\_almenara/status/994533019527544832?s=20](https://twitter.com/serg_almenara/status/994533019527544832?s=20)

**Aturiac, P.** (2016). Presión tras pérdida: conceptos para tener en cuenta. [Video de YouTube]. Recuperado de <https://youtu.be/44A1pFiyKds>

**Cruyff, J.** (26 de junio de 2019). ¿Qué es defender? [Momento de Twitter]. Recuperado de <https://twitter.com/i/status/1143931797153222661>

**Egurza, M.** (2018). Ponencia: Defensa Proactiva. [Video de YouTube]. Recuperado de [https://youtu.be/Q\\_qY0bpsgVI](https://youtu.be/Q_qY0bpsgVI)

**Coaching futbol - Ejercicios y tácticas de futbol** (8 de junio de 2020). Conferencia con Mikel Egurza | Metodología de entrenamiento y tipos de tareas. [Video de YouTube]. Recuperado de <https://youtu.be/ELBZj40w3V8>

**GOL** (24 de julio de 2019). 90 minutos con Pep Guardiola. [Video de YouTube]. Recuperado de <https://youtu.be/hNCjnwkEea4>

**HudlSportsCode.** (2021). Versión 12.2.36 (30119 (8b2f844)). <https://www.hudl.com/products/sportscode>

**Mediacoach.** (2021) <https://www.mediacoach.es/>

**Moreno, R.** (2013). *Mi "receta" del 4-4-2*. España: Editorial [www.futboldelibro.com](http://www.futboldelibro.com).

**Flash Training** (11 de junio de 2020). AGUSTIN PERAITA SIERRA: Espacios de Fase. [Video de YouTube]. Recuperado de <https://youtu.be/zS5bAu-qQB8>

**Football Match** (16 de agosto de 2015). Barcelona Vs. Real Madrid 5 0 29 11 2010 HD. [Video de YouTube]. Recuperado de [https://youtu.be/9twZ\\_7G7oVE](https://youtu.be/9twZ_7G7oVE)

**Seirul-lo, F.** (2004). Estructura Socioafectiva. Recuperado de [www.entrenamientodeportivo.org](http://www.entrenamientodeportivo.org)

**Speranza, C.** (16 de mayo de 2020). ¿Qué son los espacios de fase en fútbol? [Video de YouTube]. Recuperado de <https://youtu.be/ezQZq89UZAg>

