

Módulo 3. Entrenamiento de la presión alta en fútbol

Introducción

Uno de los objetivos que persigue este módulo 3 es el de establecer las bases y los factores claves del entrenamiento de la presión alta en el fútbol, así como facilitar su entendimiento y ofrecer pautas claras y sencillas para su aplicación.

Para ello vamos a hablar de:

1. Métodos tradicionales de entrenamiento: el método analítico y el método global integrado de entrenamiento.
2. Métodos actuales de entrenamiento: el método estructurado y la periodización táctica.
3. La lógica interna del juego y las variables a controlar para el diseño de tareas.
4. Tareas para el trabajo de la presión alta desde el punto de vista colectivo y de las diferentes líneas del equipo (línea defensiva, línea de medios, y línea de delanteros).

Hablaremos de las metodologías de entrenamiento más tradicionales (analítica y global), así como de las metodologías más actuales (método estructurado y la periodización táctica), para dar a conocer las tendencias de entrenamiento con las que los entrenadores preparan actualmente sus sesiones para esta fase del juego. Además, enumeraremos y comentaremos los diferentes “ingredientes” que contiene el juego, y trataremos de entender su lógica interna, lo que nos llevará a tener una idea más clara de los componentes del juego a considerar cuando diseñemos una tarea.

Por último, veremos ejemplos de tipos de tareas existentes para el entrenamiento específico de la presión alta, desde el punto de vista de los diferentes métodos de tareas para el trabajo con el grupo y el trabajo de las distintas líneas (línea defensiva, línea de medios y línea de puntas).



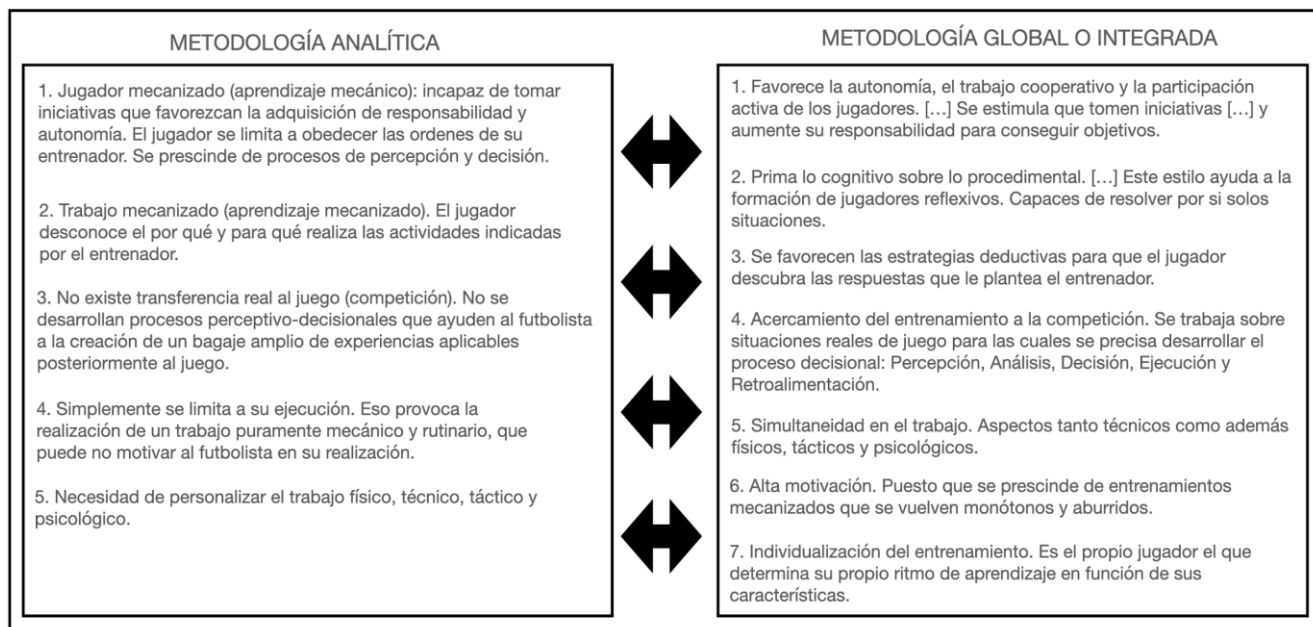
Unidad 3.1. Métodos tradicionales de entrenamiento: el método analítico y el método global de entrenamiento

En los últimos años, desde el punto de vista metodológico, ha existido entre los entrenadores y preparadores físicos la dicotomía entre el uso del **método de entrenamiento analítico** o el **método global de entrenamiento integrado**, en el diseño de tareas para llevar a cabo sus sesiones de entrenamiento.

La tendencia reciente es la de combinar estos dos métodos. Además, el entrenamiento integrado se ha impuesto a la metodología tradicional analítica para entrenar aquellos conceptos tácticos del juego que implican un acercamiento a la realidad del juego; mientras que la metodología analítica es uno de los pilares tanto en el diseño de tareas para trabajar contenidos técnicos, como para trabajar contenidos tácticos de manera muy alejada a la realidad competitiva del juego.

De acuerdo con las ideas de Tenorio y Del Pino (2008), planteadas en el libro *La presión: conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento*, podemos señalar las siguientes diferencias entre los dos métodos de entrenamiento postulados:

Figura 1: Diferencias entre los métodos de entrenamiento analítico y global



Fuente: Tenorio, D. y Del Pino, J.M. (2008). [Imagen sin título sobre diferencias de los métodos de entrenamiento analítico y global], p. 104.



Un ejemplo de tarea analítica para trabajar el concepto defensivo de la presión alta, desde un punto de vista táctico y condicional, lo podemos ver en la tarea que realiza Jorge Sampaoli con la Selección chilena de fútbol (figura 2), en la que se buscan dos objetivos muy claros. Por un lado, se busca conseguir la mejora de la capacidad condicional, tan necesaria para aguantar los recorridos de acoso al rival durante la aplicación de la presión alta, es decir, la mejora de la resistencia a esfuerzos de elevada intensidad (objetivo condicional).

Por otro lado, también se busca la mejora de la coordinación colectiva de los mecanismos de presión alta mediante la automatización de los recorridos a realizar por cada posición del equipo (objetivo táctico colectivo).

Figura 2: Tarea analítica-condicional de presión alta



Fuente: adaptado de *Táctica Versus Táctica*, s.f.

Como podemos observar, las tareas del método analítico “representan acciones de juego aisladas, y que solo tienen en cuenta alguno de los elementos que intervienen en la competición, fundamentalmente el balón, (...) y donde no existe incertidumbre, adquiriendo el gesto técnico a partir de la repetición del ejercicio y las correcciones del entrenador” (Tassi, 2017, p. 2).

En cambio, el método integrado-global,

se basa en la práctica deportiva, donde las habilidades técnico tácticas, físicas, psicológicas y visuales se expresan de forma relacionada, pero diferenciadas en su observación y análisis. Esta metodología comporta una integración y combinación entre distintos tipos de carga, pero el común denominador es siempre la técnica y la táctica (...). A través de ella se desarrollan las restantes cualidades que intervienen en el rendimiento,

desarrollándolos de manera conjunta y de una forma genérica. (Tassi, 2017, p. 2)

Un ejemplo de metodología global o integrada para trabajar la presión alta la podemos encontrar en la parte principal de la sesión que se muestra en la figura 3, mediante una tarea en la que se reproducen la mayoría de los ingredientes y situaciones contextuales que tiene el juego (compañeros, adversarios, móvil [balón], espacio de juego, etc.).

Figura 3: Ejemplo de metodología global en el entrenamiento de la presión alta



Fuente: adaptado de Carlos Jiménez Plou [usuario], 2017.

En esta tarea de Raúl Agné con el Real Zaragoza, en la temporada 2016-17, podemos observar un trabajo para la mejora de la presión alta, con un 6 versus 6 en un espacio limitado y reducido del terreno de juego. El equipo rojo intenta recuperar el balón presionando alto al equipo negro, que a su vez intenta salir de esa presión y progresar. El objetivo de este trabajo es el de mejorar la presión alta de la línea de medios y puntas, desde el sistema de juego 1442, y en el que no participa la línea defensiva.

Como vemos, las tareas que utilizan el método global o integrado se acercan más a la realidad del juego, porque en ella hay más presencia de variables estructurales del juego, como son los compañeros, adversarios, el balón, el espacio, etc., y también la presencia de otras variables más funcionales como la comunicación, la estrategia, la intencionalidad, y la gestualidad o técnica.

Sin embargo,

aunque el entrenamiento integrado incluya elementos condicionales (físicos), elementos coordinativos (técnica), elementos cognitivos (táctica), elementos psicológicos, elementos socio-emotivos (estrés que genera la competición), (...) esto no garantiza un entrenamiento cercano a la realidad del juego. Esta meta es alcanzada por el modelo estructurado (...) que, además de conseguir los beneficios del entrenamiento integrado, aporta el encauce u orientación de toma de decisiones hacia un objetivo concreto y específico del juego. (Tenorio y Del Pino, 2008, p. 47)



Unidad 3.2. Métodos actuales de entrenamiento

Como afirma Tassi (2017) en su artículo *Metodologías y modelos de planificación en el fútbol actual. Acentuación psicológica en la periodización táctica y el microciclo estructurado*, los dos modelos de planificación más aceptados y seguidos por la mayoría de los entrenadores en la actualidad, son la periodización táctica y el microciclo estructurado. Además, en este artículo se afirma que estos modelos de planificación en el fútbol se basan en una metodología integrada-global, y coinciden en abordar “el entrenamiento del fútbol como un deporte complejo, en el que las estructuras que lo conforman deben ser trabajadas de forma integrada y simultánea en campo” (Arjol en Tassi, 2017, p. 3).

3.2.1. El microciclo estructurado de Paco Seirullo: las situaciones simuladoras preferenciales (SSP)

La propuesta de este método de entrenamiento estructurado se fundamenta en dos aspectos claves para entrenar en situaciones lo más parecidas posibles a la competición:

- El análisis de las acciones del juego (basadas en una correcta interpretación de este).
- El respeto al reglamento del juego, sin el cual no se puede jugar al fútbol.

Esto se logra mediante el desarrollo de las llamadas **situaciones simuladoras preferenciales (SSP)**, que permiten el planteo de tareas con situaciones reales de interacción en campo, y en el que su resolución persigue el objetivo de optimizar las diferentes estructuras asociadas al juego y al jugador (estructura condicional, socio-afectiva, coordinativa, cognitiva, creativo expresiva, y emotivo-volitiva).

¿Qué son las SSP o situaciones simuladoras preferenciales? Son situaciones que simulan al propio juego y que inciden sobre alguna de las estructuras del sujeto de manera preferente. Estas situaciones se definirán y extraerán del análisis e interpretación de las situaciones reales del juego entre el entrenador y cada jugador. (Efficient Football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situaciones-simuladoras-preferenciales/>)

Para conseguir la optimización de estas estructuras se pueden implementar tareas o **situaciones simuladoras preferenciales (SSP)** de carácter **genérico, general, dirigido, especial, y competitivo**. Estas se alejarán o acercarán a la realidad del juego en función



de la presencia de un mayor o menor número de elementos presentes en el juego real, a saber:

a) SSP de nivel genérico: “la naturaleza y la organización de la carga es totalmente diferente a la manifestada en la competición. Por ejemplo, mejorar la resistencia aeróbica a través de un ejercicio de carrera continua o mediante sesiones de ciclismo” (Fútbol Studio, 2021, <https://futbolstudio.com/foro/topic/curso-metodologia-y-planificacion/>). Este tipo de tareas son utilizadas en la mayoría de los casos, en periodos de preparación de temporada o como recuperadoras de la competición.

b) SSP de nivel general:

la naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición, pero la toma de decisión es nula. Por ejemplo, un entrenamiento de carrera intermitente en campo con distancias y recorridos habituales de la competición (intermitente táctico). (Tassi, 2017, p. 4)

c) SSP de nivel dirigido: la naturaleza y la organización de la carga se asemeja un poco más a la observada en competición. Se admiten dos grados en cuanto al nivel de la toma de decisiones necesaria:

a. Toma de decisiones inespecíficas: incluyen elementos coordinativos específicos. Por ejemplo, un circuito técnico donde se incluya el balón con los elementos que conforman la fuerza: saltos, lucha, carreras y golpeo a portería.

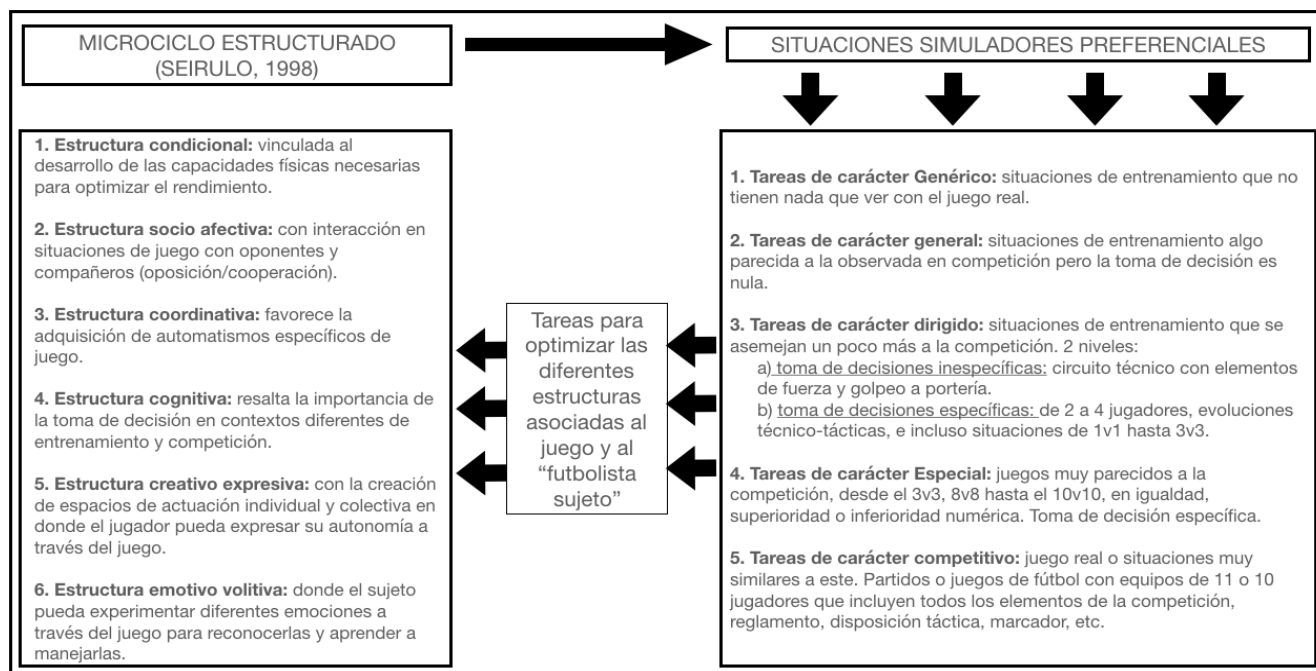
b. Toma de decisiones específicas: situaciones de entrenamiento con participación de dos a cuatro jugadores en forma de evoluciones técnico-tácticas, con oposición modulada o no, e incluso situaciones de 1 versus 1 (1v1) hasta 3 versus 3 (3v3).

d) SSP de nivel especial o específico: la naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. Abarca formas con juegos que van desde el 3v3, 8v8 hasta el 10v10, en igualdad, superioridad o inferioridad numérica. La toma de decisión es específica. Por ejemplo, una conservación 4 x 4 con 3 comodines.

e) SSP de nivel competitivo: incluye situaciones de entrenamiento como el juego real o situaciones muy similares a este. Partidos o juegos de fútbol con equipos de 11 o 10 jugadores en los que incluyan todos los elementos de la competición, reglamento, disposición táctica, marcador, etc.



Figura 4: Características del modelo de planificación del microciclo estructurado



Fuente: adaptado y modificado de Tassi, 2017.

Las tareas o SSP planteadas deben contar con la siguiente serie de elementos imprescindibles:

- Se deben construir mediante tareas globales (método global o integrado).
- Deben ser orientadas al colectivo y al grupo.
- El objetivo es aprender y entender el juego, no el ejercicio (deben favorecer situaciones de juego libre).
- Comunicar a los jugadores los objetivos pretendidos para aumentar su motivación y, por tanto, su aprendizaje y mejora.

Una de las tareas fundamentales del entrenador es el **desarrollo táctico de los jugadores**, con el objetivo de que estos entiendan mejor la manera de jugar que el entrenador quiere implantar (modelo de juego), y que se comuniquen y relacionen mejor entre ellos (comunicación táctica del equipo):

Como entrenadores somos responsables del desarrollo de nuestros jugadores, a nivel táctico, este desarrollo tendrá su visibilidad en la conexión táctica del equipo, ya que un jugador que sea consciente y perciba las intenciones tácticas de sus compañeros podrá comunicarse mejor dentro del terreno de juego y por tanto aumentar la interacción.

No es lo mismo mirar una situación siendo inconsciente, que mirar una situación siendo consciente. La diferencia es que al percibir puedes actuar

en consecuencia. (Efficient football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situaciones-simuladoras-preferenciales/>)

Esta **comunicación táctica** mejorará el aprendizaje del jugador y lo dotará de mayores posibilidades de respuestas, ya que podrá resolver situaciones con mayor facilidad (potencia prospectiva):

La comunicación táctica se define como el conjunto de términos y mensajes que hacen referencia a determinados conceptos, ideas o situaciones de juego, que hemos construido como equipo para disponer de un lenguaje común colectivo facilitador del aprendizaje (...). La comunicación táctica tiene como fin el aprendizaje del jugador, mediante el **desarrollo de la consciencia** y su capacidad de percibir las diferentes situaciones de juego que se pueden dar en un contexto determinado (SSP).

Si la comunicación táctica es eficaz aumentará la capacidad de resolver una situación de las más variadas formas posibles sin pérdida de eficacia por parte de nuestros jugadores. A esto se le llama 'potencia prospectiva'. (Efficient Football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situaciones-simuladoras-preferenciales/>)

Uno de los objetivos que persigue el entrenador en el desarrollo táctico de sus jugadores es que estos sean conscientes de todo el proceso de aprendizaje y de mejora que están llevando a cabo. Sin embargo, se busca que este aprendizaje no le suponga al jugador un esfuerzo a la hora de ejecutar esos aprendizajes. Es decir, que sea capaz de ejecutar los gestos técnicos y/o tácticos aprendidos de una manera inconsciente, para que no tenga que centrar la atención en el momento de ejecutarlos y perderse otras cosas importantes a la hora de percibir el desarrollo de la jugada **(que el jugador aprenda desde la incompetencia inconsciente a la competencia inconsciente):**

1) Incompetencia inconsciente: en esta primera etapa no se posee la habilidad, pero tampoco se es consciente de ello, porque el futbolista no se lo ha planteado.

2) Incompetencia consciente: el futbolista comienza a darse cuenta de que no posee la habilidad y comienza a movilizar recursos para aprenderla, es decir, es consciente de ello, sin embargo, no sabe cómo realizar el proceso de forma eficaz y exitosa.



3) Competencia consciente: se ponen en marcha los esfuerzos necesarios para aprender, y el futbolista comienza a ganar algo de destreza en el desempeño de esta habilidad.

4) Competencia inconsciente: el nivel de conocimiento es ya avanzado, por lo que la actividad no requiere demasiada atención. Se trabaja desde el inconsciente. (Efficient Football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situaciones-simuladoras-preferenciales/>)

En conclusión, **los entrenadores deben mejorar el juego colectivo desde la mejora individual de sus jugadores, optimizando sus estructuras mediante el uso de SSP ajustadas a las necesidades del contexto situacional que se quiera mejorar u optimizar.**

En este sentido, los entrenadores deben ser expertos en la observación del proceso de aprendizaje y mejora de sus jugadores, individualizar las evaluaciones y análisis para saber o predecir en qué nivel de competencia y conciencia se encuentra cada jugador en cada situación de juego que queremos mejorar (trabajo individual). Asimismo, también deben ser expertos en diseñar propuestas de “SSP en las tareas del entrenamiento que necesita nuestro equipo para mejorar el modelo de juego que queremos implementar [por ejemplo, trabajo por líneas y colectivo]” (Efficient Football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situaciones-simuladoras-preferenciales/>).

Todo ello se consigue a través de la observación por parte del entrenador en lo que el jugador es capaz de aprender por si solo y lo que no es capaz. Tras una reflexión de lo observado, es necesaria la comunicación sobre lo que el jugador no percibe y no será capaz de percibir por si solo y diseñar SSP conforme a la mejora de estas situaciones o a potenciar las que funcionan bien. (Efficient football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situaciones-simuladoras-preferenciales/>)

3.2.2. La periodización táctica

La periodización táctica es un modelo de planificación surgido hace 30 años de la mano del profesor Vitor Frade, y cuya preocupación máxima es aquello que un equipo pretende producir en la competición. Es por ello que el modelo de juego y la dimensión táctica se asumen como guías de todo el proceso de entrenamiento.



Este modelo de planificación se basa en el desarrollo del modelo de juego de un equipo, y se apoya en la puesta en práctica de los principios que lo sustentan y que son establecidos por el entrenador.

La periodización táctica respeta el principio de 'entereza inquebrantable' del juego, globalizando en cada ejercicio las cuatro dimensiones que forman el fútbol, así como sus cuatro momentos, siendo los **principios** y **subprincipios** del juego los únicos que se desintegran, asumiéndose el **modelo de juego** como referencial de todo el proceso. **El entrenamiento será, por tanto, el encargado de hacer que los jugadores conciban la manera de jugar que pretende alcanzar su entrenador.** Si el **modelo de juego** es el referencial de todo el proceso, el aspecto dimensión táctica será siempre el guía de todo ejercicio, surgiendo los demás factores por arrastre. Lo táctico no es físico, ni es técnico, ni es psicológico, pero necesita de todas ellas para manifestarse. (Díaz Galán, 2012, <https://www.martiperarnau.com/vitor-frade-el-padre-de-la-periodizacion-tactica/>)

De acuerdo con las ideas de Tassi (2017) y mediante ejemplos de la fase del juego de presión alta, vamos a explicar qué son los principios y los subprincipios, y cómo se ordenan jerárquicamente:

Los principios son aquellos comportamientos generales del juego organizados de forma jerarquizada y congruente entre sí, que el entrenador ha creado y definido (Arjol, 2012). Por ejemplo, la manera de recuperar el balón cuando el equipo no tiene la posesión, establece comportamientos individuales y colectivos a desarrollar durante la competición y el entrenamiento.

Los subprincipios, por su parte, serían comportamientos o conductas que se desprenden de los principios (siguiendo el ejemplo anterior y respecto a la recuperación del balón, indica qué conductas deben tener los jugadores más cercanos o alejados del mismo) profundizando objetivos y contenidos.

De ellos se desprenden nuevos sub-subprincipios mucho más cercanos al jugador, buscando generar recursos que favorezcan su desarrollo individual en relación al modelo de juego colectivo. Estos están estructurados jerárquicamente (diferentes niveles de subprincipios y sub-subprincipios) a partir de los cuatro momentos característicos del juego, es decir, a partir de las fases de ataque, defensa, transición ataque-defensa, y transición defensa-ataque. (Tassi, 2017, p. 8)



En definitiva, en la periodización táctica, todos y cada uno de los momentos del juego son considerados como un todo inseparable (tanto los momentos con balón, en la fase ofensiva, como los momentos sin balón, en la fase defensiva). Además, el objetivo prioritario es el equipo y la forma de jugar que se pretende implantar, formándola y adaptándola durante la unidad temporal del microciclo (espacio temporal entre dos partidos) a las características del próximo rival a enfrentar.

Figura 5: Ejemplo de metodología global para el entrenamiento de la presión alta en un modelo de periodización táctica



Fuente: grabación Valencia CF. Edición propia con iMovie.

Esta es una tarea de Javi Gracia utilizada en el Valencia CF (2020-21) que nos sirve como ejemplo de una tarea válida para el modelo de la periodización táctica. Como podemos apreciar, se trata de un trabajo colectivo mediante una tarea global (método integrado), en la que se entrena la fase defensiva de presión alta en una situación real de partido.

El equipo que trabaja defensivamente se enfrenta a la estructura que presumiblemente va a utilizar el próximo rival en su fase de inicio, desde el saque de meta. El objetivo principal que se persigue es el de presionar alto para robar y contraatacar para hacer gol en la portería rival lo más rápido posible. El objetivo secundario es el de temporizar y replegarse a su propio campo en caso de ser superados en la presión.

Con esta tarea se pretende reproducir lo más específicamente posible las situaciones de juego que van a encontrar los jugadores durante el próximo partido. Además, se realizan algunas adaptaciones de acuerdo con su propio modelo de juego (roles y movimientos de uno o varios jugadores, o incluso la estructura defensiva) para intentar contrarrestar la salida de balón del próximo rival.

De esta manera, vemos como esta tarea cumple con los dos principios fundamentales de la periodización táctica:

- a) El principio de especificidad: hacer que los jugadores practiquen y conciban la manera de presionar alto en la misma situación que van a encontrar en el próximo partido.
- b) Principio de propensión: para ello, el entrenador constreñirá y adaptará las variables que conforman el juego, para tratar que se den situaciones parecidas a las que ocurrirán al momento de enfrentar al siguiente rival.

Por lo tanto, podemos afirmar que

la periodización táctica trabaja siempre en **especificidad**, no dando lugar, por tanto, a ejercicios analíticos y descontextualizados. Es por ello que rechaza entrenamientos físicos o técnicos separados del modelo de juego, ya que esto conduce a una inespecificidad en el proceso con sus posteriores consecuencias.

(...)

No hay que confundir el entrenamiento integrado con la periodización táctica. Nosotros estamos hablando de una especificidad relacionada con la forma de jugar, distinta de la especificidad del jugar que predomina en la forma integrada, aunque evidentemente, también tenga ejercicios específicos. (Díaz Galán, 2012, <https://www.martiperarnau.com/vitor-frade-el-padre-de-la-periodizacion-tactica/>)

Al respecto, también podemos señalar que, aparte del principio de especificidad, **el principio de las propensiones** es otro de los principios fundamentales en los que se basa la periodización táctica. De este modo, se condicionan las normas de juego y las variables que aparecen en él para que se repitan el mayor número de veces posible los comportamientos deseados:

Debemos condicionar el ejercicio, para que surja repetidamente el comportamiento pretendido, (...) a través de la repetición sistemática (en especificidad), permitida en este caso por el principio de las propensiones.

Imaginemos que queremos conseguir que los jugadores de nuestro equipo hagan un tipo de presión. Realizamos un ejercicio donde 6 jugadores presionan, los tres delanteros y los 3 medios (en un sistema 1-4-3-3) ante 7 jugadores con posesión del balón, por ejemplo, los 4 defensores más 3 medios. Si lo que queremos es que los jugadores adopten este principio



deberé poner normas al juego, de manera que se den muchas recuperaciones del balón por parte de los jugadores que presionan, cumpliendo de esta forma la repetición sistemática que les hará llegar a un hábito. (Díaz Galán, 2012, <https://www.martiperarnau.com/vitor-frade-el-padre-de-la-periodizacion-tactica/>)

Una vez vistos los dos métodos de entrenamiento y los dos modelos de planificación más utilizados, podemos afirmar que, sin renunciar al uso de la metodología analítica, **la metodología global es la base de estos dos modelos de planificación a la hora de preparar las tareas de entrenamiento del microciclo,** que es la unidad temporal que constituye el núcleo fundamental de la organización del entrenamiento.

Unidad 3.3. Entender la lógica interna del juego para una mayor capacidad en el diseño de tareas

Una de las cosas que los entrenadores deben conocer, dominar y controlar muy bien, son todas aquellas variables que contiene el juego en su lógica interna. Este conocimiento posibilita un bagaje muy amplio para diseñar tareas de entrenamiento ajustadas al objetivo concreto que queremos conseguir, y con la especificidad necesaria que le queremos dar para acercarla o alejarla de la realidad competitiva de un partido de fútbol.

Hay que entender en qué medida son modificables estas variables y cómo se pueden mezclar cuando diseñamos una tarea, para poder orientarla hacia la consecución del comportamiento que deseamos mejorar en nuestros jugadores.

3.3.1. La lógica interna del juego

Vamos a describir estas variables o constantes del juego que, independientemente del país en el que juega, así como del estilo y del sistema de juego empleado, son universales. Como comenta Egurza (2020), hay que conocer la lógica del juego, porque este es un escenario cambiante que requiere de una interpretación continua.

Figura 6: La lógica interna del juego



Fuente: Egurza, M. (2020). [Captura de pantalla sobre la lógica interna del juego]. Recuperado de <https://youtu.be/KTBL4YWpOTO>.

La acción de juego en el fútbol es algo compleja, ya que en el fútbol confluyen diversos elementos como el espacio, con unos subespacios delimitados, porterías que hay que alcanzar y proteger, un marco temporal determinado, compañeros y adversarios con los que se interactúa simultáneamente (comunicándose motriz y verbalmente), a través de la técnica y el balón. La **lógica interna del juego** engloba una serie de **constantes funcionales** (comunicación, estrategias, intencionalidad, gestualidad o técnica) y **constantes estructurales** (espacio, tiempo, compañeros, adversarios, balón, reglamento) que condicionan la acción de juego.

Constantes funcionales del juego:

- 1) la estrategia y los roles asignados:** es importante conocer los diferentes roles que como entrenadores podemos dar a nuestros jugadores en función de la **estrategia** que queremos entrenar. Así, el jugador organiza su acción de juego desde los diversos **roles estratégicos** que le asignamos y que constantemente cambian en función de las variables estructurales (espacio, tiempo, resultado, compañeros, adversarios, etc.).
- 2) La comunicación:** en el fútbol se lleva a cabo mediante la comunicación gestual (gestema) y mediante la práctica (praxema). Con la comunicación se busca **la cooperación y colaboración** necesaria entre compañeros para **superar al adversario y la oposición** a la que nos somete (**objetivo común**).

Como entrenadores debemos fomentar una buena lectura de esta **comunicación gestual y táctica** mediante la práctica. Para ello, debemos promover comportamientos de los jugadores en la fase defensiva ante situaciones que pueden desencadenar una recuperación de balón. Por ejemplo, que los jugadores sepan identificar cuándo deben saltar a la presión mediante una buena lectura de la situación de juego: identificar la velocidad o altura de un pase entre rivales que va a llevar al receptor a hacer un mal control, o identificar que, ante un jugador mal perfilado (totalmente de espaldas), que va a recibir el balón, hay que saltar a apretarle para anticipar.

- 3) La intencionalidad:** es susceptible de ser entrenada, desde el punto de vista de provocar situaciones que deriven en un comportamiento del adversario que nos va a beneficiar posteriormente. A esto se le llama **organizar para desorganizar**, es decir, jugar en corto circulando de un lado a otro para atraer al rival,



desorganizarlo y debilitarlo en otras zonas del campo que luego voy a tratar de explotar al hacer llegar el balón a esa zona directamente (Egurza, 2020).

La intencionalidad del jugador se puede entrenar modificando alguna variable interna del juego para provocar que se den comportamientos que perseguimos fomentar. Por ejemplo, cambiar una norma de la tarea que influya en **la direccionalidad del juego**. Por ejemplo, al prohibir los pases al portero, podemos potenciar la intención y el hábito de jugar el balón hacia delante.

Constantes estructurales del juego:

- 1) **El espacio** es considerado un elemento dinámico y de acción, donde todos los jugadores ocupan un espacio que se caracteriza como:
 - a) Compartido e invasivo: se comparte el espacio entre compañeros y adversarios, no como en otros deportes en el que cada equipo ocupa un espacio y no puede invadir el espacio del rival.
 - b) Polarizado: se ataca en una dirección y se defiende en la otra.

- 2) **El tiempo y el marcador (resultado)**: son otras de las modificaciones estructurales que podemos llevar a cabo en nuestras tareas (favorecer la aparición de acciones del juego en función del tiempo y resultado):
 - a) El resultado: variar el sistema de puntuación, por ejemplo, robar vale 1 punto y marcar gol vale 3 puntos, etc.

 - b) El tiempo: fomentar la resolución de acciones o situaciones de juego en un tiempo determinado (10 pases en 30 segundos).

- 3) El elemento estructural **compañeros y adversarios** debe estar presente en un alto porcentaje de los escenarios de entrenamiento que se diseñen. Esto es así, ya que constituye un elemento imprescindible del juego.

Como podemos observar, se pueden hacer modificaciones de estos dos tipos de variables del juego para:

- a) Favorecer o potenciar algunos determinados comportamientos del jugador.
- b) Aumentar o disminuir el nivel de especificidad de la tarea.
- c) Aumentar o disminuir las demandas perceptivas de la tarea que son las que hacen que el nivel de dificultad aumente o disminuya.



3.3.2. Diseño de tareas para el entrenamiento

Como vemos, existen muchas variables a tener en cuenta en el diseño de las tareas para el entrenamiento. Una o varias pequeñas modificaciones de estas variables pueden hacer que una tarea esté orientada hacia un determinado objetivo, que tenga un nivel de especificidad adecuado, que la demanda perceptivo-cognitiva sea más o menos elevada, o que el nivel de dificultad sea mayor o menor.

En definitiva, en función de cómo modificamos determinadas variables del juego, podemos acercarnos o alejarnos a las **mejoras en los comportamientos que queremos que manifiesten nuestros jugadores**

Una vez vistos los “ingredientes” que tiene el juego, el siguiente paso es ver **cómo podemos manejar estas variables para modificar el nivel de especificidad y la demanda perceptivo-cognitiva de una tarea:**

1. La relación numérica entre compañeros y adversarios (igualdad, inferioridad y/o superioridad).
2. La relación espacial entre atacantes y defensores:
 - a. Espacio que tienen los poseedores del balón (los atacantes).
 - b. Espacio que tienen que defender u ocupar para recuperar el balón (los defensores).
3. La modificación del espacio (disminución y/o ampliación del espacio de juego): el entrenador puede modificar los espacios de la tarea diseñada en función de sus necesidades. Por ejemplo:
 - a) Espacios amplios para favorecer acciones ofensivas y dificultar las defensivas.
 - b) Espacios reducidos para dificultar acciones ofensivas y favorecer las defensivas.
 - c) Modificar el espacio total de la tarea para condicionar la distancia que recorren los jugadores en la tarea.
 - d) Disminuir o aumentar el tamaño del área de portería.
 - e) El espacio es mayor en anchura para facilitar el juego en amplitud (cambios de orientación).
 - f) Situar espacios o zonas de marca, para que se realicen los movimientos que se buscan (favorecer la direccionalidad del juego hacia adelante o los movimientos de ruptura al espacio).



Unidad 3.4. El diseño de tareas para el trabajo de la presión alta

Consideramos que el diseño, la explicación, dirección, evaluación y análisis de la tarea de entrenamiento son algunas de las funciones más importantes que conlleva el entrenar a un equipo de fútbol y, por lo tanto, el entrenador y su cuerpo técnico las deben dominar.

Que el entrenador sea capaz de acumular muchos conocimientos sobre el juego es muy importante, pero más relevante es que sepa organizar ese conocimiento y mostrárselo a sus jugadores, tanto en las charlas técnicas (a través el uso de medios audiovisuales y sus dotes comunicativas), como en el campo de entrenamiento mediante el desarrollo de la tarea diseñada para trabajarlo. “Las tareas en el entrenamiento son el lenguaje del entrenador para poder transmitir y producir cambios a nivel individual y colectivo sobre los sujetos con los que trabajamos” (Efficient Football, 2020b, <https://www.efficientfootball.com/tareas-en-el-entrenamiento-futbol/>).

Como hemos dicho en los puntos anteriores, hay que apostar por un entrenamiento cognitivo basado en los aspectos perceptivo-decisionales, y con una correcta estructuración del medio para diseñar situaciones lo más parecidas posibles a la realidad del juego (método de entrenamiento estructurado). Esto lo conseguiremos si somos capaces de considerar las particularidades del rival al que nos vamos a enfrentar (método de la periodización táctica).

Pero, independientemente del método utilizado, lo que va a marcar la diferencia será que **el entrenador sepa diseñar las tareas de entrenamiento adecuadas al contenido que quiera trabajar (la presión alta en este caso), y hacerlo con un nivel máximo de especificidad para producir los comportamientos que quiere que manifiesten sus jugadores.**

Para conseguir reproducir el mayor número de veces los comportamientos de presión alta que queremos que nuestros jugadores adopten, tenemos que intentar recrear en nuestras tareas las situaciones que creemos que se van a dar en el siguiente partido ante el próximo rival. Para ello, las tareas que planteamos deben contener:

- a) Las variables implicadas en el juego: balón, espacio, compañeros, adversarios, reglamento, etc.
- b) El contexto necesario: para reproducir las situaciones de juego que esperamos que se den en el próximo partido:

- a. Atacar una portería y defender otra.
- b. Establecer las situaciones de entrenamiento en zonas significativas del terreno de juego (para que el jugador se ubique y acostumbre a su zona de trabajo habitual).
- c. Una correcta configuración de grupos de trabajo. Es decir, que los jugadores actúen y participen en la tarea en su posición habitual y rodeados de una estructura parecida en cuanto a compañeros y adversarios (respeto al sistema de juego y sus estructuras ofensivas y defensivas).
- d. Estructuras tácticas propias y del equipo rival, y los patrones de juego del equipo rival en la salida de balón.
- e. Respetar la regla del fuera de juego en las tareas planteadas. La no utilización de esta regla, distorsiona y aleja la tarea de la realidad competitiva. (Tenorio y Del Pino, 2008, pp. 106-107)

Hay una gran variedad de tareas para el trabajo de la presión alta, que se pueden organizar y/o estructurar de distintas maneras en función de:

- a) El tipo de metodología utilizada: progresión metodológica que va desde lo más analítico hasta lo más global, integrado, estructurado y en función del rival (periodización táctica).
- b) Las demarcaciones o líneas del equipo implicadas: tareas para el trabajo fragmentado individual, de una o dos líneas (trabajo para los puntas, tareas para la línea de medios y la línea de puntas), y tareas para el trabajo conjunto de las tres líneas juntas (puntas, medios y línea defensiva).

Independientemente de la manera que estructuremos las tareas escogidas, para que el equipo consiga tener un claro comportamiento de presión alta establecido en su modelo de juego, será necesario **entrenarlo progresivamente desde el principio de temporada, pasando por las diferentes etapas de construcción** de la identidad defensiva. Para ello, vamos a estructurar la siguiente progresión de trabajo:

- a) Trabajo individual: donde cada jugador debe cumplir con unos requisitos básicos de posicionamiento, movimientos de acoso y de presión, y con la actitud y agresividad necesaria para no ser desbordado, adaptando todos estos principios básicos individuales en función de la situación. Ejemplos de estas serán las típicas situaciones defensivas de entrenamiento del 1v1, 1v2, etc., donde se podrán practicar, corregir y mejorar algunos principios tácticos defensivos como la entrada, la anticipación, la interceptación y la temporización (para no ser superado).



- b) Trabajo colectivo segmentado (por líneas): trabajo fragmentado con los integrantes de la línea (línea defensiva, línea de medios y línea de puntas). Será importante que cada jugador se coordine con su o sus compañeros de línea para realizar el trabajo defensivo de presión. Se puede trabajar con una sola línea o con dos.
- c) Trabajo colectivo del equipo (todas las líneas): trabajo de una manera colectiva con las tres líneas juntas, coordinando y sincronizando todos los movimientos y mecanismos de presión que el entrenador quiera implantar al equipo.

3.4.1. Tareas para el trabajo individual en la presión alta

El primer paso de esta progresión, que va de lo más individual a lo más colectivo, será trabajar de manera individual una serie de conceptos tácticos defensivos que son básicos para el desempeño defensivo del jugador, y que son aplicables a todas las situaciones de juego defensivas. Por ejemplo, defender replegado en la propia área, estar en un repliegue medio o ejercer presión alta en el campo rival.

Son tareas con un componente analítico muy elevado porque se busca la repetición y corrección de la técnica defensiva básica adecuada, por ejemplo, realizar una entrada en situaciones de 1v1, anticipar tratando de interceptar un pase o temporizar para no ser superado.

Algunos ejemplos de tareas analíticas para trabajar el concepto defensivo de la presión a nivel individual, las podemos encontrar en calentamientos como introducción o preparación para un trabajo colectivo de presión alta posterior. Estas tareas cumplen con un objetivo de aprendizaje técnico-coordinativo defensivo del acoso y la temporización en situaciones de 1v1 defensivo.



Figura 7: Tarea de presión alta para el trabajo defensivo individual (acoso)



Fuente: Football Canal World (2015). [Captura de pantalla sobre tarea de presión alta para el trabajo defensivo individual]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=nh09-ZDg8VA&ab_channel=footballcanalworld.

Figura 8: Tarea de presión alta para el trabajo defensivo individual (1v1 defensivo)



Fuente: ImagineFootball6 [Usuario] (2014). [Captura de pantalla sobre tarea de presión alta para el trabajo defensivo individual]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_5Tq0y0Yjcc&feature=youtu.be&ab_channel=ImagineFootball6.

Un ejemplo de tarea global para trabajar el concepto defensivo de la presión a nivel individual, puede ser esta tarea de David Moyes, en la que dos jugadores se enfrentan en un 1v1, utilizando una forma jugada.

Figura 9: Tarea de presión alta para el trabajo defensivo individual (1v1 defensivo) (parte 2)



Fuente: The Coaching Manual (2018). [Captura de pantalla sobre tarea de presión alta para el trabajo defensivo individual (parte 2)]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=q1Kj5v1xDrU&ab_channel=TheCoachingManual.

Este tipo de tareas se utilizan mucho en edades de formación como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje de los contenidos técnicos defensivos. También se pueden hacer tareas para el trabajo individual defensivo de presión alta con el método global, en el que la situación, el espacio y la presencia de adversarios la hacen más cercana a la realidad competitiva.

Con respecto a esto último, la tarea de Javi Gracia en el Valencia CF (2020-21) nos sirve de ejemplo (figura 10). En ella, el punta debe impedir que los dos centrales crucen en conducción la línea que defiende el punta. Los centrales, por su parte, tienen la ayuda del portero para circular, lo que acerca aún más a la realidad competitiva.

Figura 10: Ejemplo de tarea de la presión alta para el trabajo individual defensivo (1 punta)



Fuente: grabación Valencia CF. Edición propia con iMovie.

3.4.2. Tareas para el trabajo colectivo segmentado en la presión alta: trabajo por líneas (línea de delanteros y línea de medios)

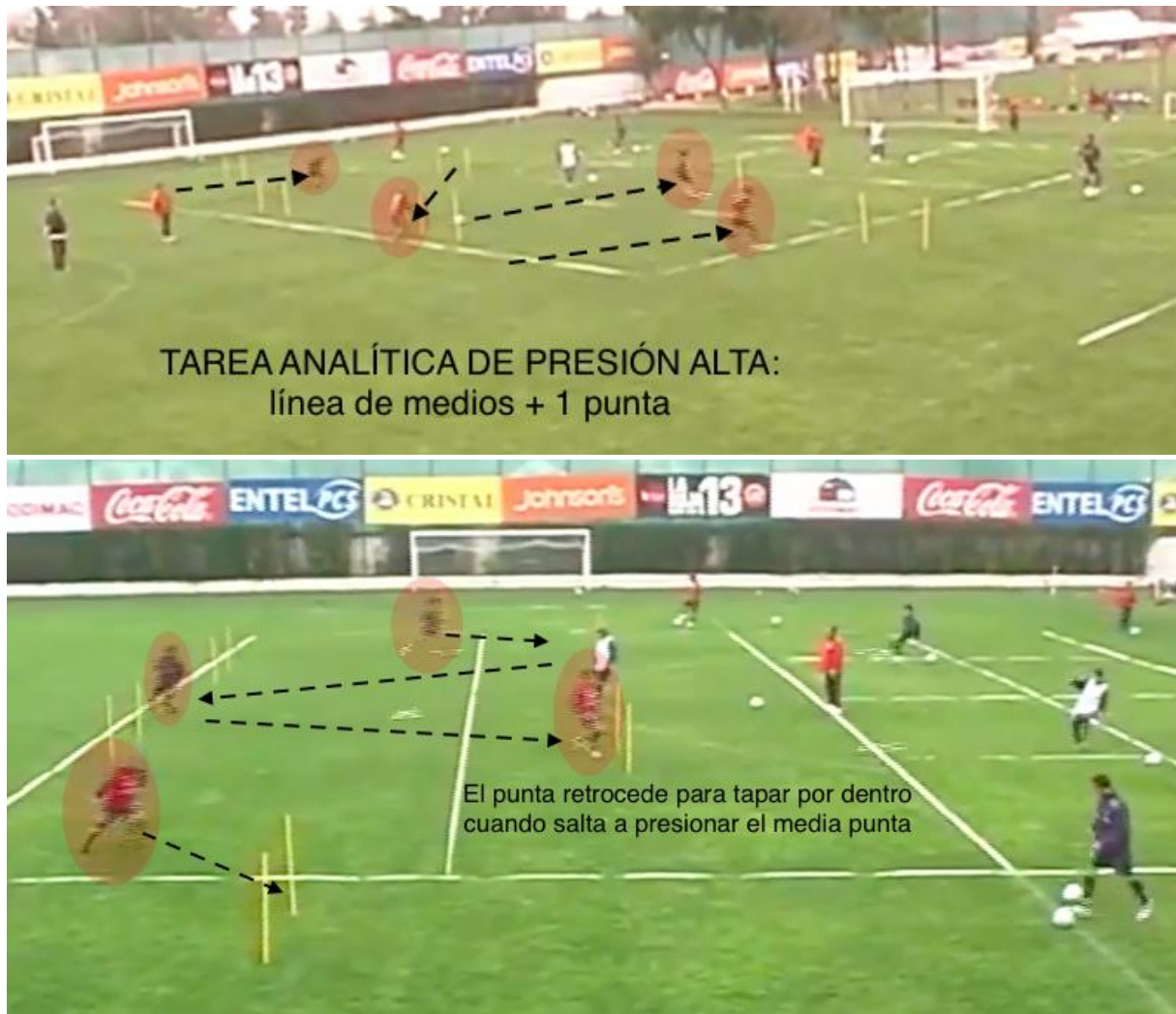
Esto ya supone trabajar colectivamente, aunque de manera fragmentada. Es decir, trabajar las diferentes líneas del equipo (línea de delanteros, línea de centrocampistas y línea defensiva).

Tareas para estructuras defensivas que utilicen un delantero (sistemas de juego 14231, 14141, 1451 o 1541)

Siguiendo la progresión de tareas para trabajar la presión alta, ahora podríamos añadir tareas en las que también trabaje la línea de medios. Este trabajo estaría indicado para estructuras defensivas que jueguen con un delantero más una línea de medios por detrás de 3, 4 o 5 hombres.

Una tarea que combina la presencia de dos líneas (la línea de medios más línea del punta) es la tarea de Marcelo Bielsa con la selección nacional de Chile (2007-11), la cual nos sirve de ejemplo para el trabajo defensivo de presión alta de dos líneas (línea de medios más un punta), trabajando de manera fragmentada y analítica, bastante alejada de la realidad competitiva. Siempre saltan a presionar los medios de banda, mientras que el punta y el media punta intercambian tapando un posible pase a la espalda (cuando uno salta a presionar, el otro retrocede y tapa un posible pase al pivote rival).

Figura 11: Tarea analítica para el trabajo colectivo por líneas (línea de 3 medios más 1 punta)



Fuente: adaptado de La Pizarra De Bielsa, 2018.

Un ejemplo de tarea más cercana a la realidad es la evolución de la tarea anterior, en la que Marcelo Bielsa (Athletic Club de Bilbao, 2011-12), trabaja la presión alta con las dos líneas (línea de medios más un punta) de manera fragmentada. Como podemos apreciar, se trata de una tarea más cercana a la realidad competitiva que la tarea anterior, en la que no había adversarios.

Figura 12: Tarea global de presión alta para el trabajo colectivo por líneas: situación 4v5 (línea de 3 medios más 1 punta)



Fuente: Mister Scouting (2017). [Captura de pantalla sobre tarea global de presión alta para el trabajo colectivo por líneas: situación 4v5]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=ZITtdI-GtPE&ab_channel=MisterScouting

Previamente a este trabajo con las dos líneas (línea de medios y punta), se puede haber trabajado con la línea de medios exclusivamente. Un ejemplo de esto último lo constituye la tarea de tapar líneas de pase con los tres centrocampistas. Estos deben evitar ser superados mediante un pase, con uno o varios rivales a sus espaldas, preparados para recibir y marcar. En esta tarea los centrocampistas trabajan contenidos defensivos como la basculación y el escalonamiento defensivo.

Figura 13: Tarea para el trabajo colectivo por líneas (línea de medios): tapar líneas de pase



Fuente: grabación Valencia CF. Edición propia con iMovie.

También se pueden aplicar estas tareas para el trabajo defensivo de presión alta en los sistemas de juego que presionan con cuatro centrocampistas y un delantero.

En estas tareas de trabajo defensivo de la línea **se pueden modificar tanto el número de jugadores integrantes de la línea, como el espacio. Esto se logra al cambiar la forma o marcar las zonas de cada uno de los integrantes de la línea. Además, se puede modificar la acción posterior** tras ser superado (se permite defender la portería) o tras recuperar el balón (se permite finalizar con un pase hacia delante a una portería pequeña, simulando una acción de contraataque).

En el ejemplo que presentamos a continuación, vemos una tarea propuesta por “Cholo” Simeone en el Atlético de Madrid, en la que los cuatro centrocampistas tienen marcada su zona de actuación, y deben tapar líneas de pase para que no reciban los rivales a sus espaldas. Si estos reciben pueden reaccionar y evitar que marquen en las porterías pequeñas. Como vemos, se trabajan los contenidos de basculación defensiva y escalonamiento de la línea.

Figura 14: Tarea para el trabajo colectivo por líneas (línea de cuatro medios): tapar líneas de pase

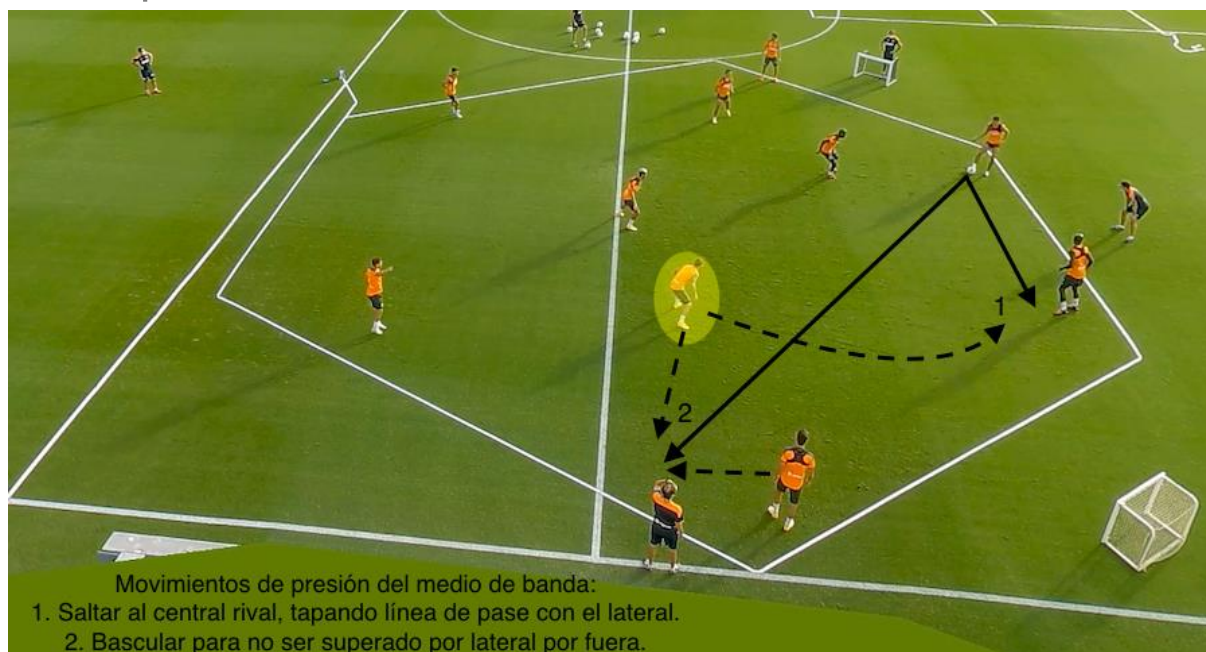


Fuente: adaptado de Mister Scouting, 2017b.

Otra posibilidad consiste en **modificar la forma del espacio**, por ejemplo, incrementar el espacio a controlar, o como ampliar el rango de movimientos a realizar en las basculaciones.

En la siguiente tarea vemos cómo se cambia la forma del espacio para obligar a los medios de banda a estar pendientes de los rivales abiertos que están a su misma altura. Es decir, se obliga a la línea a bascular un poco más. Esta situación es más similar a lo que se vive en un partido real.

Figura 15: Tarea para el trabajo colectivo por líneas (línea de cuatro medios): tapar líneas de pase



Fuente: grabación Valencia CF. Edición propia con iMovie.

La progresión para las estructuras de cuatro centrocampistas consiste en añadirle la línea del punta. Para trabajar con ambas líneas se pueden diseñar tareas más globales, como la siguiente, en la que se enfrentan dos estructuras de 4 más 1. El equipo que trabaja defensivamente debe evitar encajar gol en la portería pequeña. Se puede variar la puntuación, por ejemplo, premiar los robos de balón con un punto y los goles del adversario con dos o tres puntos.

Figura 16: Tarea para el trabajo colectivo por líneas (línea de cuatro medios más un punta)



Fuente: grabación Valencia CF. Edición propia con iMovie.

Tareas para estructuras defensivas que utilicen dos delanteros

Hemos hablado del trabajo de líneas con un solo punta. Siguiendo la progresión de tareas para trabajar la presión alta, ahora vamos a ver el trabajo de líneas para aquellos sistemas de juego y estructuras defensivas que utilizan dos puntas para presionar alto.

Además de las tareas analíticas que se puedan diseñar, repitiendo y automatizando los movimientos de los dos puntas cuando presionan a los dos centrales (como en las tareas de Marcelo Bielsa sin oposición), aquí tenemos un ejemplo de lo que se puede agregar a una tarea para obtener situaciones más parecidas a las que se presentan en un partido. En este caso (academia del Liverpool FC [2019], vemos una **tarea o SSP de carácter dirigido** en la que los puntas se limitan a realizar los movimientos de acoso y vuelta a su posición. Además, coordinan las acciones con el movimiento del compañero de línea y sincronizan con el momento del pase entre dos rivales.

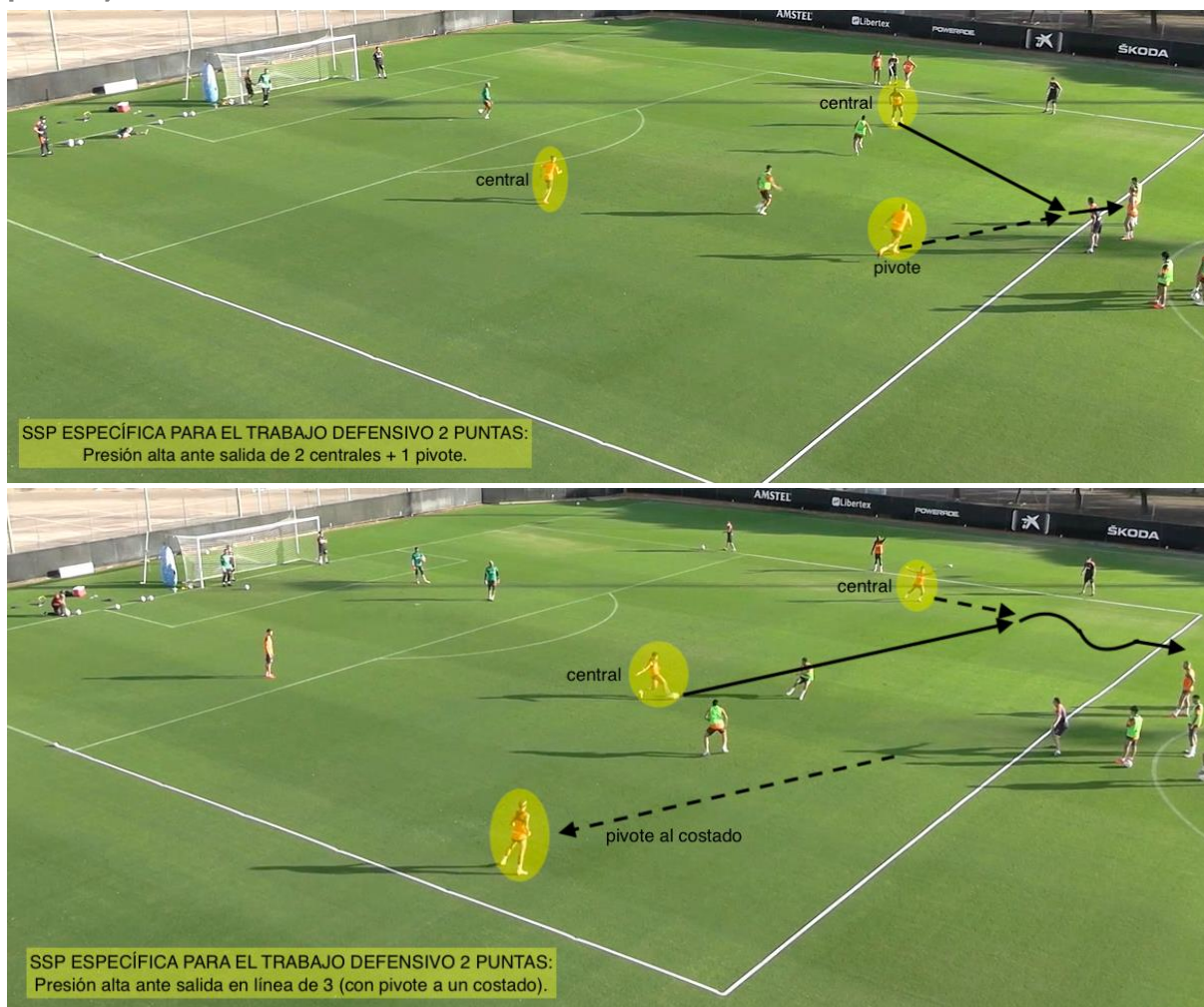
Figura 17: Tarea o SSP dirigida para el trabajo colectivo por líneas (línea de dos puntas)



Fuente: adaptado de SoccerCoachTV, 2019.

Otra tarea interesante para el trabajo defensivo de presión alta de los dos puntas podría ser la siguiente tarea global en inferioridad 2v4, en la que los dos puntas se enfrentan a un inicio de juego contra el portero, los dos centrales y un pivote rival. Como podemos apreciar, trabajan en un espacio grande y con la presencia de compañeros y adversarios, por lo que defienden en situaciones de juego parecidas a las de competición, como puede ser la presencia del pivote rival detrás de su posición o una salida de tres con el movimiento del pivote rival al costado.

Figura 18: Tarea o SSP específica para el trabajo colectivo por líneas (línea de dos puntas)



Fuente: grabación Valencia CF. Edición propia con iMovie.

El siguiente paso en la progresión para el trabajo de la presión alta de los puntas sería acompañarlos de la línea de medios.

Figura 19: Tarea para el trabajo colectivo por líneas (línea de cuatro medios más dos puntas)



Fuente: grabación Valencia CF. Edición propia con iMovie.

Como podemos observar, se trata de un trabajo de líneas mediante una tarea global (método integrado), en la que la línea de cuatro medios y dos puntas entrenan la fase defensiva de presión alta en una situación de inferioridad 6v8. El objetivo principal que persiguen los seis es el de presionar alto para robar y contraatacar para hacer gol lo más rápidamente posible en la portería rival. El objetivo secundario es el de temporizar protegiendo las tres porterías pequeñas de sus espaldas, en caso de ser superados en su presión.

Con esta tarea lo que se busca es intentar reproducir lo más específicamente posible las situaciones de juego que se van a encontrar los jugadores durante el próximo partido. Además de adaptar algunos matices de su propio modelo de juego (roles y movimientos de uno o varios jugadores o incluso la estructura defensiva) para intentar contrarrestar la salida de balón del rival.

3.4.3. Tareas para el trabajo colectivo del equipo en la presión alta: trabajo de todas las líneas conjuntas

Llegados hasta aquí, solo nos queda hablar del trabajo defensivo colectivo de todo el equipo, en el que las tres líneas (línea defensiva, línea de centrocampistas y línea de delanteros) trabajan de manera conjunta y sincronizada aquellos mecanismos de presión de su modelo de juego.

Como hemos visto durante este módulo, podemos trabajar de manera analítica y buscar la automatización de los movimientos de presión del equipo. Además, podemos

combinar lo anterior con un objetivo condicional. A continuación, presentamos varios ejemplos de este tipo de tareas.

Figura 20: Tarea analítica condicional para el trabajo colectivo defensivo de presión alta



Fuente: grabación Valencia CF. Edición propia con iMovie.

En la figura 20 vemos una tarea de Javi Gracia en el Valencia CF (2020-21), en la que, desde posiciones de repliegue en su propio campo, a la señal salen en *sprint* a ocupar las posiciones en las que van a presionar alto en la instancia de saque de meta del próximo partido. Una vez que consiguen llegar a sus posiciones, el portero rival golpea y cuando recuperan el balón, vuelven a alta intensidad a sus posiciones de inicio.

Otro ejemplo lo tenemos en una tarea expuesta en la figura 2 (página 3 de estos apuntes) de Jorge Sampaoli con la Selección chilena de fútbol (2012-16). En ella, los recorridos son más cortos, pero buscan los mismos objetivos táctico-condicionales.

Como hemos comentado en todo este módulo, estas tareas no se parecen a las situaciones reales de partido y solo sirven para conseguir, por un lado, la mejora condicional tan necesaria para aguantar los recorridos de acoso al rival durante la aplicación de la presión alta, mediante la mejora de la resistencia a esfuerzos de elevada intensidad (objetivo condicional). Por otro lado, también permiten la mejora de la coordinación colectiva de los mecanismos de presión alta mediante la automatización de las trayectorias y las posiciones a ocupar por cada jugador del equipo (objetivo táctico colectivo).

El único punto de especificidad de estas tareas analítico-condicionales, lo da el hecho de que los jugadores actúan en sus posiciones y realizan los movimientos y las distancias que normalmente realizan en un partido.

El siguiente paso es buscar un acercamiento a la situación real de partido en la presión alta mediante tareas más globales y estructuradas. Esto se puede conseguir al reproducir parcialmente las situaciones de presión alta con todo el equipo presionando a cuatro rivales más un portero que intenta salir con el balón controlado en la fase de inicio. Cuando recuperan el balón, contraatacan contra la línea de los cuatro rivales más el portero e intentan hacer gol.

El objetivo de esta tarea es practicar el comportamiento de presión, así como coordinar y sincronizar las tres líneas del equipo (línea defensiva, línea de medios y línea de puntas) en función de momentos que marcan el inicio de los mecanismos de presión (llamados *trigger moments* en inglés), tales como:

- a) Un pase al lateral rival.
- b) La devolución del balón al portero por parte del central.

Veamos esta situación simuladora preferencial (SSP) de carácter específico en el ejemplo presentado a continuación.

Figura 21: Ejemplo de tarea o SSP específica de presión alta



Fuente: adaptado de CoachesEYE [Usuario], s.f.

Para finalizar, presentamos un ejemplo de la máxima especificidad para el trabajo de la presión alta (tarea que utiliza el método de la periodización táctica). Esta tarea de Javi Gracia utilizada en el Valencia CF (2020-21), muestra cómo enfrenta la estructura defensiva de su equipo en la fase de presión alta, ante la estructura que presumiblemente va a utilizar el próximo rival.

Figura 22: Ejemplo de máxima especificidad para una tarea de la presión alta



Fuente: grabación Valencia CF. Edición propia con iMovie.

Con esta tarea se intenta reproducir lo más específicamente posible las situaciones de presión alta que se van a encontrar los jugadores durante el próximo partido, adaptando algunos matices de su propio modelo de juego (roles, trayectorias y movimientos de uno o varios jugadores, la estructura, etc.) para intentar contrarrestar la salida de balón del rival. Además, reproduce las instancias de presión alta desde dos situaciones:

- a) En el saque de meta (situación a balón parado).
- b) Con el balón en juego (donde el desencadenante es un pase atrás al portero).

Esta sería la máxima aplicación de especificidad en una tarea para la presión alta, trabajada lo más cercanamente posible a la realidad competitiva.

Más allá de lo expuesto, **no podemos obviar otras tareas globales menos estructuradas y con menor especificidad**, más alejadas de la realidad del juego, pero que pueden ser muy útiles para mejorar comportamientos de presión erróneos, establecer bases individuales y colectivas de la presión alta, o simplemente crear hábitos y comportamientos colectivos a la hora de saltar a la presión en situaciones inespecíficas. A continuación, mostramos un ejemplo de este tipo de tareas.

Figura 23: Ejemplo de tareas globales con menor grado de estructuración y especificidad



Fuente: grabación Valencia CF. Edición propia con iMovie.

Unidad 3.5. Conclusiones

Finalmente, y de acuerdo con los planteos de Tenorio y Del Pino (2008), llegamos a las siguientes conclusiones:

1. Que la intención de diseñar tareas más específicas y cercanas a la realidad del juego conlleva un trabajo y un sacrificio mucho mayor que el que demanda el diseño de tareas más analíticas o globales inespecíficas. Además, las tareas específicas y estructuradas son más complejas de diseñar porque demandan un estudio de la lógica interna del juego y un conocimiento mayor de todas las variables de este.

La complejidad de la creación de situaciones de entrenamiento estructuradas viene determinada por la dificultad y el trabajo que genera la identificación y el planteamiento de situaciones de juego, que posteriormente se presentarán en un partido, con la debida organización y orden de todos los elementos que participarán en la misma, y todo ello dentro del cumplimiento de las reglas de juego. (Tenorio y Del Pino, 2008, p. 107)

2. La segunda conclusión se refiere al uso de las metodologías tradicionales, cuyo uso no debe desaparecer del diseño de tareas. Más bien, tener muy claro cuándo utilizarlas (en calentamientos y en etapas de formación para aprendizajes más automáticos, por ejemplo). El uso de las metodologías actuales, más estructuradas y periodizadas tácticamente, no quiere decir que erradiquemos de nuestro día a día las tareas más analíticas y globales, de carácter general e inespecífico: “La apuesta por el modelo estructurado no debe eliminar la opción de disponer de los métodos analítico y global, siempre y cuando, como ocurre con el estructurado, su utilización resulte conveniente por un motivo justificado y razonable” (Tenorio y Del Pino, 2008, pp. 107-108).
3. La tercera conclusión gira en torno a que, como en todos los procesos, un exceso de constreñimientos, limitaciones y normas del juego puede dificultar la puesta en práctica de las tareas diseñadas: “Ocurrirá en ocasiones que la propia limitación de zonas y restricciones que realicemos en el diseño de situaciones de entrenamiento condicione en gran medida la posible estructuración de una situación globalizada” (Tenorio y Del Pino, 2008, p. 108).
4. La última conclusión señala la necesidad de los entrenadores de estar al día en cuanto a conocimientos futbolísticos, contenidos tácticos, metodologías de entrenamiento, etc.



La posible modificación de las alternativas propuestas, así como la creación de nuevas situaciones, es un fin absolutamente loable. Los artículos, apuntes, libros, publicaciones varias y demás, deben servir como medio de consulta y estímulo para que sea cada entrenador personalmente el que construya aquellas situaciones de entrenamiento que resulten significativas para su equipo, teniendo en cuenta los siguientes aspectos: jugadores con los que se cuenta en plantilla, necesidades de entrenamiento de estos y objetivos a conseguir. (Tenorio y Del Pino, 2008, p.108)

Referencias

Carlos Jiménez Plou [Usuario]. (2017). *Evitar pases entre líneas campo grande*. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=10bWS4CukYY&ab_channel=CarlosJim%C3%A9nezPlou.

CoachesEYE [Usuario] (s.f.). *4-2-4 High Pressing Training* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=5EgURuHrzds&ab_channel=CoachesEYE.

Díaz Galán, I. (2012). *Vitor Frade, el padre de la periodización táctica*. Recuperado de <https://www.martiperarnau.com/vitor-frade-el-padre-de-la-periodizacion-tactica/>.

Efficient Football (2020). *Cómo utilizar las SSP (situaciones simuladoras preferenciales) en una tarea de entrenamiento de fútbol*. Recuperado de <https://www.efficientfootball.com/ssp-situaciones-simuladoras-preferenciales/>.

Efficient Football (2020b). *Cómo crear tareas en el entrenamiento de FÚTBOL. Aprende a diseñar tareas específicas*. Recuperado de <https://www.efficientfootball.com/tareas-en-el-entrenamiento-futbol/>.

Egurza, M. (2020). *Ponencia: El proceso de entrenamiento basado en la metodología* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=KTBL4YWpOT0&ab_channel=MikelEgurza.

Fútbol Studio (2021). *Metodología y planificación*. Recuperado de <https://futbolstudio.com/foro/topic/curso-metodologia-y-planificacion/>.

Football Canal World (2015). *Soccer coaching defending drill: pressing warm up* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=nh09-ZDg8VA&ab_channel=footballcanalworld.

Idoate, G. (2020). *Periodización táctica*. Recuperado de <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/periodizacion-tactica>.

ImagineFootball6 [Usuario] (2014). *Posición del cuerpo. Técnica para Defensas 1. Tutorial Español HD* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_5Tq0y0Yjcc&feature=youtu.be&ab_channel=ImagineFootball6.



La Pizarra De Bielsa (2018). *Ejercicio de presión. Marcelo Bielsa* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=nXLgJhiQtpw.&feature=youtu.be&ab_channel=LaPizarraDeBielsa.

Mister Scouting (2017). *Ejercicio Marcelo Bielsa. Presión a salida equipo rival* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=ZITtdI-GtPE&ab_channel=MisterScouting.

Mister Scouting (2017b). *Ejercicio Cholo Simeone. Tapar líneas de pase* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=T8g8nOfvQGA&ab_channel=MisterScouting.

SoccerCoachTV (2019). *Liverpool Alternating Pressing Drill* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=op9V1UB1sDg&ab_channel=SoccerCoachTV.

Táctica Versus Táctica (s.f.). *Jorge Sampaoli coordinación pressing alto* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=UAfbIkL-BhA&ab_channel=TacticaVersusTactica.

Tassi, J. (2017). Metodologías y modelos de planificación en el fútbol actual. Acentuación psicológica en la periodización táctica y el micro ciclo estructurado. *12º Congreso Argentino y 7º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata (UNLP). Argentina*. Disponible en <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>.

Tenorio, D. y Del Pino, J.M. (2008). *La presión: conceptualización Táctico-Psicológica y su Entrenamiento*. Madrid: MCsports.

The Coaching Manual (2018). *Pressing Masterclass with David Moyes 1v1 Pressing* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=q1Kj5v1xDrU&ab_channel=TheCoachingManual.

