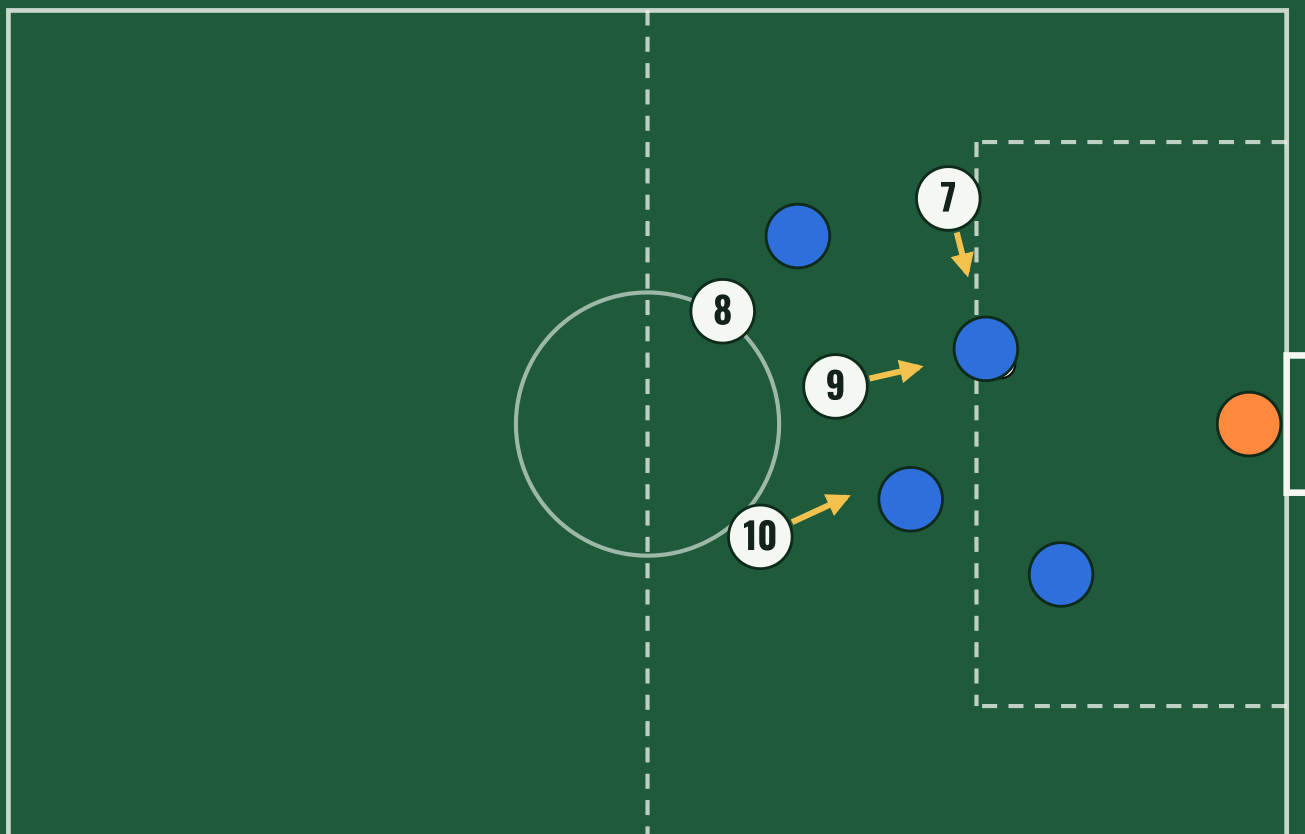




PRESIÓN TRAS PÉRDIDA

8 ejercicios para que tu equipo recupere el balón en los primeros segundos tras perderlo: reacción, presión colectiva y cuándo replegar. Con dibujos y una sesión completa.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Esta guía reúne 8 ejercicios para entrenar la presión tras pérdida, también llamada contrapresión. Se empieza con la reacción individual en espacios pequeños y se termina con la presión de todo el equipo y el partido.

QUÉ VAS A ENCONTRAR

Qué es la presión tras pérdida	3
Cuándo presionar y cuándo replegar	4
1. Rondo 4×4+2 de transición	5
2. Cuadrado 3×3+3 de presión	6
3. 4×4 con cuatro miniporterías	7
4. Cerrar líneas de pase 5×5	8
5. Presión alta 6×6+2 en campo rival	9
6. Ataque 5×4 con transición defensiva	10
7. Presión y repliegue: la regla de los 6 segundos	11
8. Partido 8×8 con gol de recuperación	12
Sesión modelo de 75 minutos	13
Adaptar por categorías	14
Errores frecuentes y cómo corregirlos	15
Plantilla semanal	16

CÓMO LEER CADA EJERCICIO

Cada ficha tiene el objetivo, los jugadores, el espacio y el tiempo, un dibujo en pizarra y tres bloques: reglas, variantes para hacerlo más fácil o más difícil, y claves para corregir.

Las medidas son orientativas. Si el balón se pierde enseguida, agranda el espacio o quita un defensor. Si nunca se pierde, hazlo al revés.

○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote
 ● Portero --- Pase — Desplazamiento

Consejo: la presión tras pérdida cansa mucho. Trabaja en series cortas y deja descansos completos para que la intensidad sea real.

QUÉ ES LA PRESIÓN TRAS PÉRDIDA

La presión tras pérdida es la reacción inmediata de un equipo al perder el balón: en lugar de replegar, los jugadores más cercanos van a por él para recuperarlo en pocos segundos.

1. REACCIÓN

Los primeros 2 segundos tras perder el balón son los más importantes. El jugador que pierde, presiona.

2. CERCANÍA

Se presiona bien cuando el equipo atacaba junto: si los jugadores están lejos, no hay presión.

3. CIERRE DE PASES

Un jugador va al balón y los demás cierran los pases cortos que tiene el rival.

4. ORIENTACIÓN

Presiona empujando al rival hacia la banda o hacia un compañero, nunca hacia el centro.

5. TIEMPO LÍMITE

La presión dura 5 o 6 segundos. Si no se recupera, el equipo repliega.

6. EQUILIBRIO

Mientras se ataca, dos jugadores vigilan por detrás del balón para evitar el contraataque.

La idea clave: el mejor momento para recuperar el balón es justo después de perderlo, porque el rival todavía no está organizado.

CUÁNDO PRESIONAR Y CUÁNDO REPLEGAR

No todas las pérdidas se presionan igual. Estas señales ayudan a decidir si ir a por el balón o volver a la posición defensiva.

1. PRESIONA SI ESTÁS CERCA

Si hay dos o tres compañeros a menos de 10 m del balón, ve a por él.

3. PRESIONA SI EL BALÓN VA A LA BANDA

La línea de banda es un defensor más: reduce las opciones del rival.

5. REPLIEGA SI ESTÁS EN INFERIORIDAD

Si hay más rivales que compañeros cerca del balón, cierra el centro y espera.

2. PRESIONA SI EL RIVAL ESTÁ DE ESPALDAS

Un jugador que recibe de espaldas o con mal control es una señal clara.

4. REPLIEGA SI TE SUPERAN

Si el rival supera la primera presión con un pase, vuelve a tu posición.

6. REPLIEGA SI EL RIVAL TIENE TIEMPO

Un rival de cara, sin presión y con espacio puede dar el pase largo.

Regla de seguridad: si dudas entre presionar y replegar, cierra el centro: así das tiempo a tu equipo para reorganizarse.

01

REACCIÓN

RONDO 4×4+2 DE TRANSICIÓN

Objetivo. Reaccionar en el primer segundo tras perder el balón y recuperarlo antes de que el rival se organice.

JUGADORES

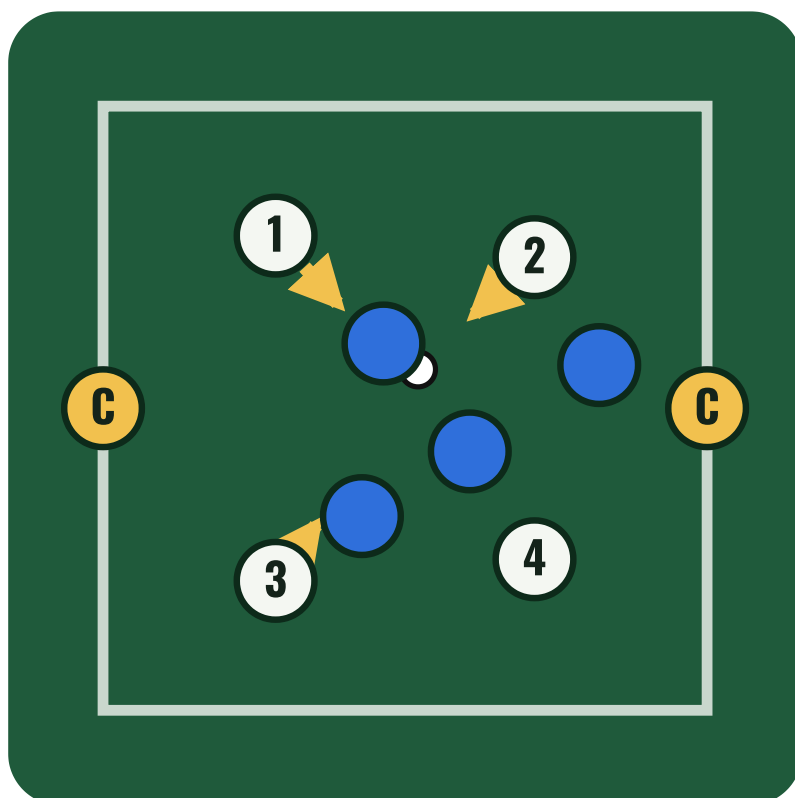
10 jugadores (dos equipos de 4 y 2 comodines)

ESPACIO

14×14 m

TIEMPO

5 series de 2 min · 1 min de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- El equipo con balón juega con los 2 comodines (6 contra 4).
- Al perder, el equipo tiene 5 segundos para recuperar: si lo consigue, punto.
- 8 pases seguidos del equipo con balón también son punto.

VARIANTES

- Reducir a 4 segundos para recuperar.
- Los comodines solo a un toque.
- Recuperar y dar 3 pases seguidos vale doble.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- El jugador que pierde el balón es el primero en presionar.
- Los dos más cercanos cierran los pases cortos; el resto, el pase largo.
- Presionar es correr hacia el balón con el cuerpo de lado, no lanzarse.

02

REACCIÓN

CUADRADO 3×3+3 DE PRESIÓN

Objetivo. Trabajar la presión colectiva de tres jugadores sobre el balón y sus líneas de pase.

JUGADORES

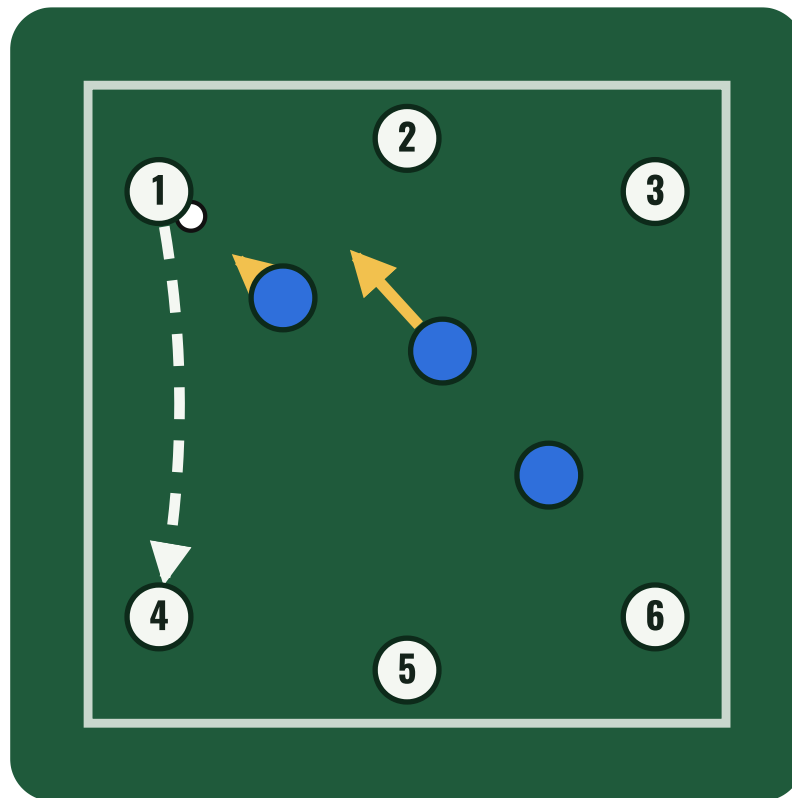
9 jugadores (tres equipos de 3)

ESPACIO

18×18 m

TIEMPO

6 series de 90 s · 45 s de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- Dos equipos juntos mantienen el balón (6 contra 3).
- El equipo que presiona entra los tres a la vez y busca recuperar.
- El equipo que pierde el balón pasa a presionar y los presionadores se unen a la posesión.

VARIANTES

- Solo pueden presionar dos de los tres; el tercero cierra.
- Recuperar en menos de 6 segundos vale dos puntos.
- Espacio de 15×15 m para jugadores más avanzados.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- El primer presionador orienta: empuja hacia la banda o hacia un compañero.
- El segundo cierra la línea de pase más peligrosa.
- El tercero vigila el pase largo y anticipa.

03

REACCIÓN

4×4 CON CUATRO MINIPORTERÍAS

Objetivo. Recuperar rápido para evitar que el rival marque tras robar.

JUGADORES

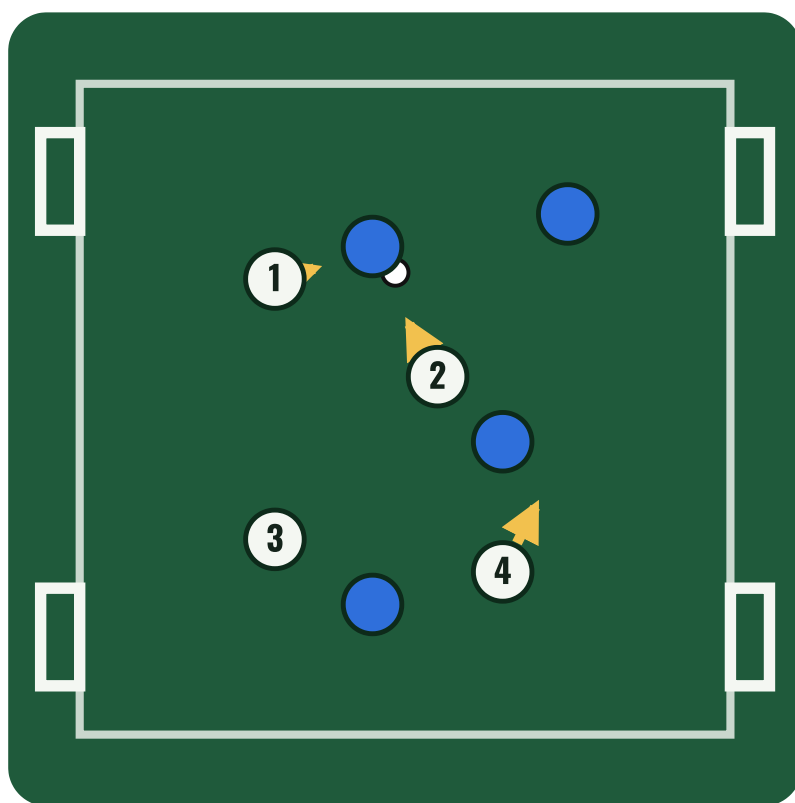
8 jugadores (4 contra 4)

ESPACIO

20×20 m con una miniportería en cada esquina

TIEMPO

5 series de 2 min · 1 min de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- Cada equipo ataca dos porterías y defiende otras dos.
- Tras perder, el equipo tiene 5 segundos para recuperar; si no, el rival puede marcar en cualquiera de las cuatro.
- Gol tras recuperación en menos de 5 segundos vale doble.

VARIANTES

- Sin porteros y porterías de 1,5 m.
- Gol solo de primera tras recuperar.
- Un comodín con el equipo que ataca.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Presión en triángulo: uno al balón, dos cerrando, uno libre.
- Ojo al pase largo: si sale la presión, alguien debe vigilar la espalda.
- Si no recuperas en 5 segundos, cierra el centro y repliega.

04

COLECTIVO

CERRAR LÍNEAS DE PASE 5×5

Objetivo. Presionar como bloque: no solo al jugador con balón, también a los pases que tiene alrededor.

JUGADORES

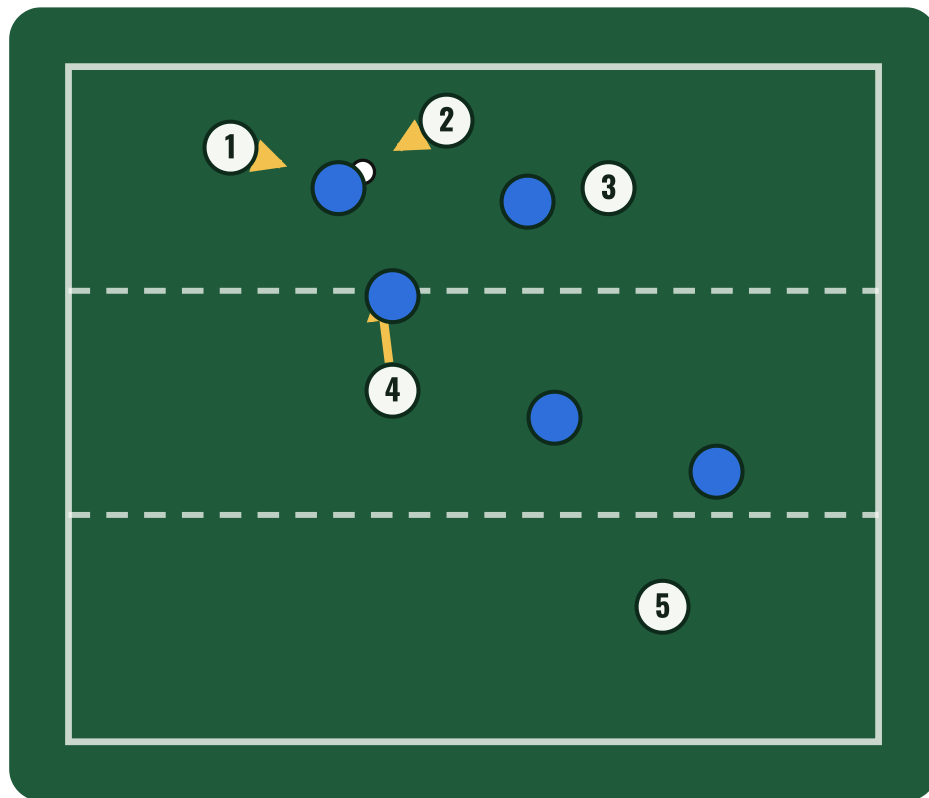
10 jugadores (5 contra 5)

ESPACIO

30×25 m dividido en tres carriles

TIEMPO

4 series de 3 min · 1 min de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- El equipo con balón suma un punto cada 6 pases.
- Al perder, el equipo que presiona debe tener al menos 3 jugadores en el carril del balón.
- Recuperar en el carril donde se perdió vale dos puntos.

VARIANTES

- Prohibido pasar al carril central: obliga a presionar por banda.
- Tras recuperar, punto si se pasa al carril contrario.
- Añadir un comodín ofensivo.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Achica hacia el carril del balón: el resto del campo es menos importante.
- Cierra el pase al centro; deja abierto el pase hacia la banda.
- Comunica: «yo», «cierra», «fuera».

PRESIÓN ALTA 6×6+2 EN CAMPO RIVAL

Objetivo. Recuperar el balón cerca de la portería rival para crear una ocasión de gol.

JUGADORES

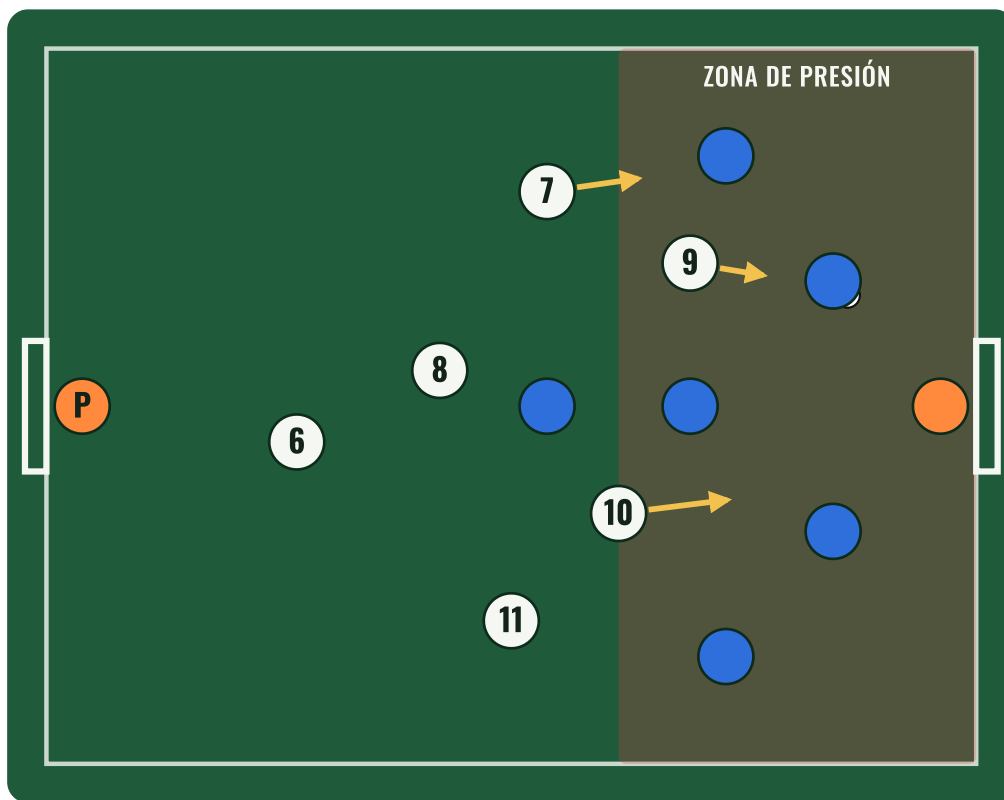
14 jugadores (6 contra 6, 2 porteros)

ESPACIO

Medio campo de fútbol 11 con una zona de presión de 20 m

TIEMPO

3 series de 5 min



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- El equipo defensor sale jugando desde su portero.
- El equipo atacante gana dos puntos si recupera en la zona de presión y marca en menos de 10 segundos.
- Si el defensor supera la zona de presión, tiene un punto.

VARIANTES

- Zona de presión más corta (15 m).
- Presión solo tras pase atrás del rival.
- El equipo defensor juega con un comodín.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Presión con señales: un pase atrás, un mal control o un pase a la banda.
- El delantero cierra un lado para dirigir el balón hacia la trampa.
- Si el rival supera la presión, el equipo repliega al instante.

06

COLECTIVO

ATAQUE 5×4 CON TRANSICIÓN DEFENSIVA

Objetivo. Atacar con equilibrio para poder presionar al perder el balón y evitar el contraataque.

JUGADORES

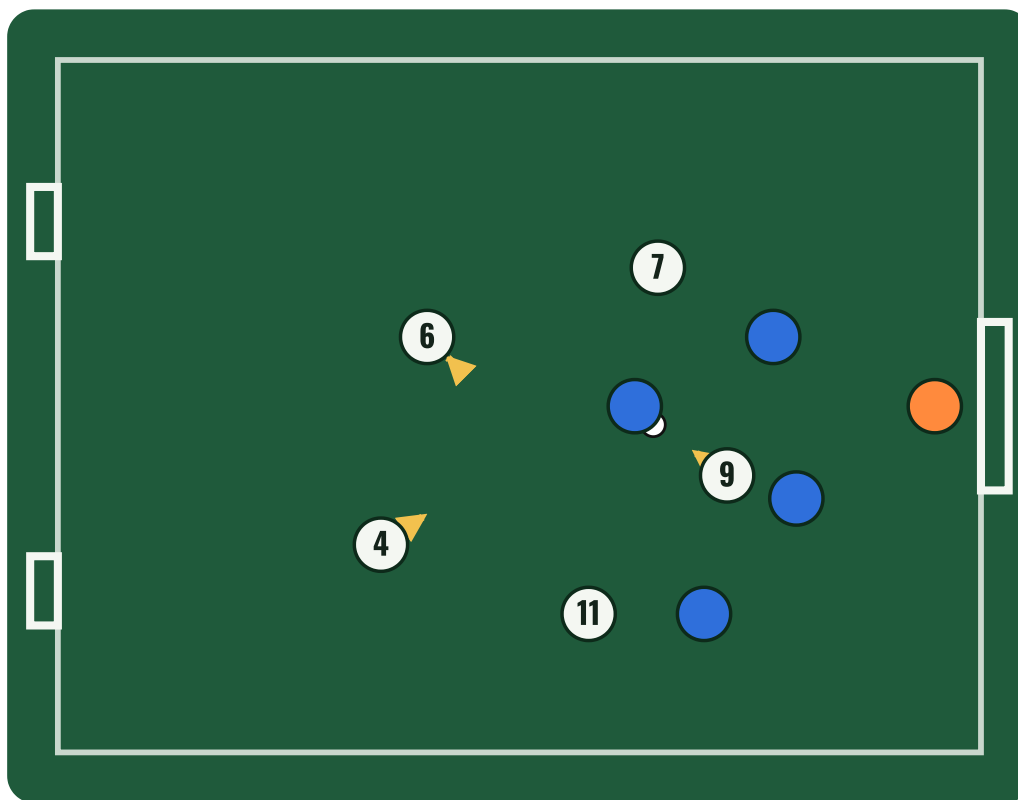
11 jugadores (5 atacantes, 4 defensores, 2 porteros)

ESPACIO

40×30 m con portería grande y dos miniporterías

TIEMPO

4 series de 4 min



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- Los 5 atacantes buscan marcar en la portería grande.
- Si los 4 defensores roban, contraatacan a cualquiera de las dos miniporterías.
- Si los atacantes recuperan en 6 segundos, el ataque continúa y su gol vale doble.

VARIANTES

- Defensores con 8 segundos para marcar.
- Atacantes con dos jugadores obligatorios por detrás del balón.
- Defensores que recuperan juegan con un comodín.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Equilibrio defensivo: dos jugadores vigilan por detrás del balón mientras se ataca.
- Pérdida: el más cercano presiona, el resto cierra el centro.
- Si no puedes recuperar, retrasa el ataque rival para que tu equipo tenga tiempo de replegar.

PRESIÓN Y REPLIEGUE: LA REGLA DE LOS 6 SEGUNDOS

Objetivo. Saber cuándo seguir presionando y cuándo replegar si la presión no funciona.

JUGADORES

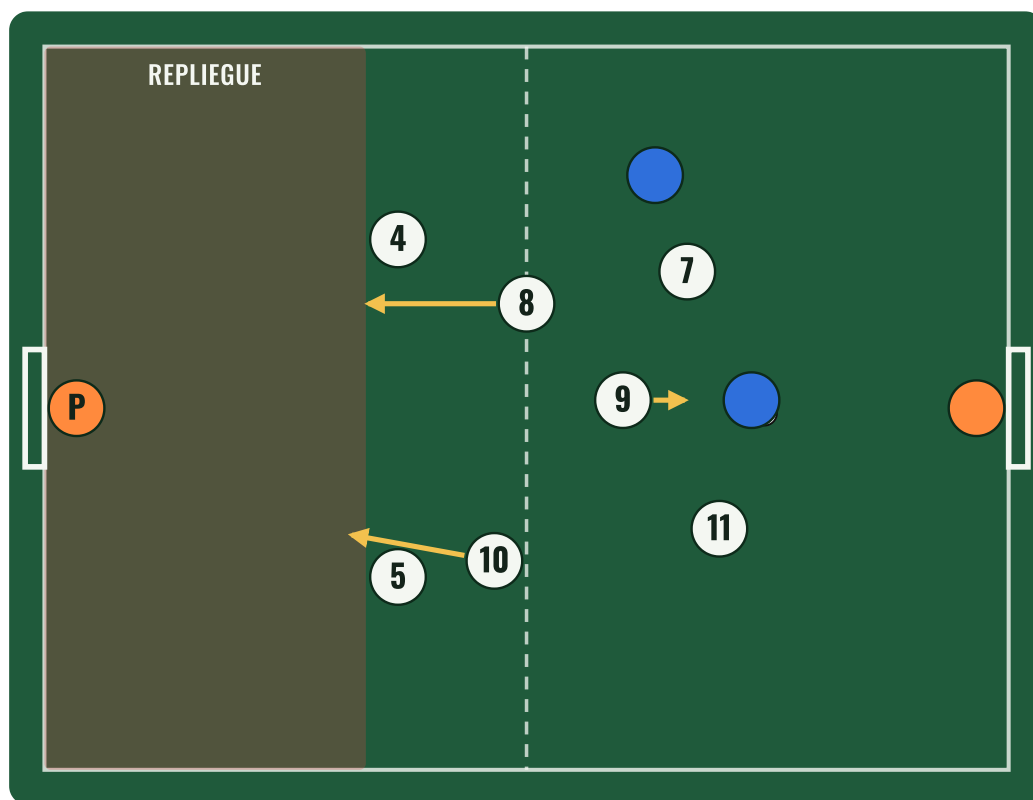
16 jugadores (8 contra 8)

ESPACIO

60×45 m con línea de repliegue a 20 m de la portería propia

TIEMPO

3 series de 5 min



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- Tras perder el balón, el equipo tiene 6 segundos para presionar.
- Si no recupera en 6 segundos, todos deben estar por detrás de la línea de repliegue.
- Si no se cumple el repliegue, el rival suma un punto aunque no marque.

VARIANTES

- Tiempo de presión de 4 segundos.
- El entrenador grita «presión» o «repliegue» y el equipo obedece.
- Gol tras recuperación en 6 segundos vale doble.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- La presión tras pérdida es corta e intensa: no dura un minuto.
- Si el rival supera la primera línea, el equipo repliega y cierra el centro.
- Comunica la decisión: el capitán dice «atrás».

PARTIDO 8×8 CON GOL DE RECUPERACIÓN

Objetivo. Aplicar en partido la presión tras pérdida y premiar las recuperaciones rápidas.

JUGADORES

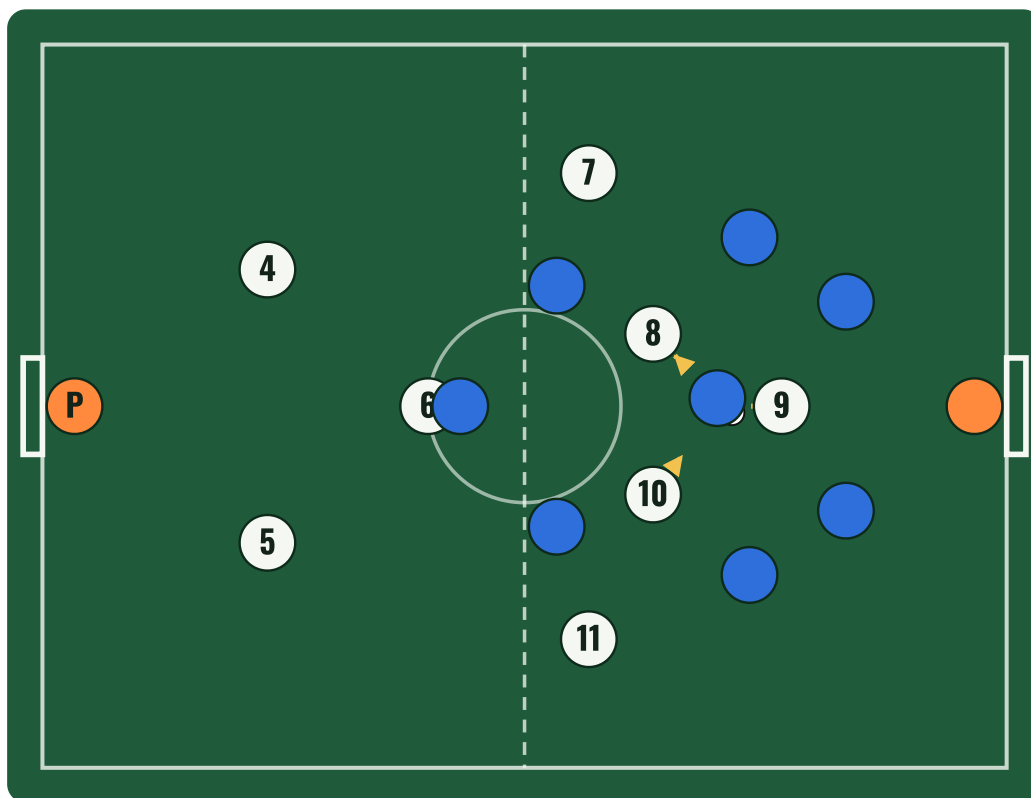
16 jugadores + 2 porteros

ESPACIO

60×45 m

TIEMPO

2 partes de 8 min



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- Gol normal: un punto.
- Gol tras recuperar en menos de 6 segundos desde la pérdida: tres puntos.
- Un ayudante cuenta las recuperaciones de cada equipo.

VARIANTES

- Gol de recuperación en campo rival vale cuatro.
- Limitar a tres toques en campo rival.
- El equipo que pierde el balón no puede retroceder en los primeros 3 segundos.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Revisa los principios de la guía: reacción, cercanía, cierre y repliegue.
- Para el juego solo para corregir un principio, no cada error.
- Pregunta antes que explicar: «¿qué hicimos al perderla?».

SESIÓN MODELO DE 75 MINUTOS

Ejemplo de sesión para un equipo de 16 jugadores con el objetivo de la semana «recuperar el balón tras perderlo».

BLOQUE	EJERCICIO	MIN	QUÉ CORREGIR
Activación	Movilidad + rondo 4×4+2 de transición (ejercicio 1)	12	Reacción del jugador que pierde
Técnica	Cuadrado 3×3+3 de presión (ejercicio 2)	12	Orientar la presión
Táctica	Cerrar líneas de pase 5×5 (ejercicio 4)	15	Achicar hacia el carril del balón
Transición	Ataque 5×4 con transición defensiva (ejercicio 6)	16	Equilibrio defensivo
Partido	Partido 8×8 con gol de recuperación (ejercicio 8)	17	Aplicar los principios sin parar el juego
Vuelta a la calma	Estiramientos y 2 preguntas al grupo	3	«¿Qué hicimos al perderla?»

Tiempo total: 75 minutos. Deja descansos completos entre series: la presión tras pérdida exige máxima intensidad.

ADAPTAR POR CATEGORÍAS

Los mismos ejercicios sirven para todas las edades si ajustas el espacio, los toques y la exigencia táctica.

CATEGORÍA	ESPACIO	TOQUES	EN QUÉ INSISTIR
Benjamín (8-9 años)	+30 % de las medidas	Libre	Ir a por el balón al perderlo
Alevín (10-11)	+20 %	Libre o 3	El que pierde, presiona
Infantil (12-13)	+10 %	3 o 2	Presión en grupo y cierre de pases
Cadete (14-15)	Medidas de la guía	2	Cuándo presionar y cuándo replegar
Juvenil y amateur	Medidas de la guía o -10 %	2 o 1	Presión colectiva y equilibrio defensivo

En fútbol 7, usa los ejercicios 1 a 4 con espacios más pequeños y el partido final en 6×6 con la regla de los 6 segundos.

ERRORES FRECUENTES Y CÓMO CORREGIRLOS

LO QUE VES	POR QUÉ PASA	CÓMO CORREGIRLO
Nadie presiona al perder	Falta de reacción	Regla: el jugador que pierde el balón tiene que tocar al rival o el balón.
Todos van al balón	Presión sin organización	Uno al balón, dos cierran pases y el resto vigila el pase largo.
El rival sale con un pase largo	Nadie vigila la espalda	Pide equilibrio: dos jugadores por detrás del balón al atacar.
Presión que dura demasiado	No respetan el tiempo límite	Cuenta en voz alta los 6 segundos y pide replegar al acabar.
Faltas tras la pérdida	Presión sin control del cuerpo	Pide acercarse de lado y frenar antes de llegar al rival.
Equipo partido en dos	Delanteros presionan y defensas no suben	La defensa sube cuando el balón va hacia atrás o hacia la banda.

PLANTILLA SEMANAL

Rellénala cada semana. Un objetivo claro por semana funciona mejor que cuatro a la vez.

DÍA	OBJETIVO	EJERCICIOS (Nº)	NOTAS
-----	----------	-----------------	-------

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

Partido

¿QUIERES VERLO EN MOVIMIENTO?

Explicamos estas ideas en vídeo, en la pizarra, cada semana.

YouTube: youtube.com/@PizarrayGol

TikTok: tiktok.com/@p1zarraygol

Guía gratuita de Pizarra y Gol. Puedes compartirla tal cual, sin modificarla ni venderla. Texto y dibujos originales.