***PRESSING. PROPUESTA METODOLÓGICA PARA SU ENTRENAMIENTO***

***AUTOR YAGO IGLESIAS***

1. **Introducción**

La defensa presionante es un Principio Táctico Defensivo.

Sus características generales son, entre otras:

* Es una organización defensiva orientada básicamente a la recuperación del balón, dificultando la circulación del mismo entre los componentes del equipo contrario y rompiendo así el juego ofensivo del mismo en su origen.
* Busca la recuperación del balón lo antes posible y lo más cerca posible de la portería contraria
* Requiere un posicionamiento del bloque defensivo lejos de la portería propia.
* Requiere de una participación activa, agresiva y coordinada de todos los componentes del equipo.
* Se basa en ejercer un fuerte y agresivo acoso sobre el rival que posee balón y de los posibles receptores del pase.
* Busca la provocación constante de errores en la construcción de la fase ofensiva por parte del rival (precipitación en las acciones, reducción del espacio y tiempo para pensar y ejecutar…..)
1. **Fundamentación teórico-práctica**

Este tipo de defensa requiere de la participación colectiva y coordinada de todos los componentes del equipo.

Así pues podemos referirnos a una serie de comportamientos a desarrollar por cada uno de los jugadores o líneas en función de su posicionamiento con respecto al balón:

* Jugadores más próximos al poseedor del balón: acosan y presionan al poseedor del balón intentando provocar la limitación de espacio y tiempo para que pueda pensar o decidir en buenas condiciones.
* Jugadores próximos al foco de ataque (*cercanos al jugador poseedor del balón y posibles receptores pero en segunda línea*): realizarán ayudas defensivas a los jugadores que ejecutan el acoso, tapando las posibles líneas de pase y marcando de forma agresiva a los posibles receptores en el ataque.
* Jugadores alejados del poseedor de balón: mantendrán el equilibrio defensivo ocupando espacios precisos para la continuidad del ataque o contraataque rival, así como realizar segundas opciones de ayuda sobre los jugadores próximos al poseedor del balón.

Muchos equipos actualmente utilizan el pressing como base de su juego defensivo, siendo estos equipos muy difíciles de batir e incómodos para jugar si lo realizan correctamente.

Desde mi punto de vista, el trabajo de este tipo de defensa requiere de más tiempo y paciencia que otro tipo de planteamiento defensivo más conservador en el que el objetivo sea ceder espacio al rival acumulando gente por detrás del balón.

Una de las características fundamentales en la asimilación y consecución de los comportamientos, tanto a nivel individual como colectivos, de la defensa presionante es la capacidad mental de cambio de *“chip”* pasando en décimas de segundo del rol de atacante al rol de defensa de manera agresiva e inminente.

A continuación he querido compartir con todos vosotros una propuesta de trabajo con metodología propia en forma de ejercicios para el entrenamiento y mejora del pressing.

Dentro de mí metodología de trabajo, hago una distinción entre los tipos de tareas a realizar en función del período de la temporada, el nivel de exigencia y la proximidad al juego real o competición.

Así pues realizo la siguiente clasificación:

* ***Tareas de ASIMILACIÓN:*** son tareas de introducción de conceptos o ideas de juego generales y simples. Las solemos realizar en ***microgrupos*** (2, 3 y 4 jugadores) en espacios más reducidos y prestando máxima atención a un solo objetivo. En otro tipo de clasificación más clásica sería las llamadas tareas Generales.
* ***Tareas de FIJACIÓN:*** son tareas en las que buscamos el asentamiento de esas ideas generales de forma más próxima a las condiciones del juego creando asociaciones entre varios jugadores de una misma línea. Este tipo de tareas ya se caracterizan por realizarse en ***macrogrupo*** o lo que consideramos ***líneas de juego*** (4, 5 ó 6 jugadores) tanto en horizontal (línea de defensas, medios, etc..) como en vertical (central, medio y delantero). El espacio a utilizar también aumentará pasando a realizarse en espacios medios. En otro tipo de clasificación más clásica sería las llamadas tareas Dirigidas.
* ***Tareas de REALIZACIÓN:*** son tareas en las que buscamos la realización de los distintos comportamientos trabajados anteriormente en situación de juego real o cercano al juego real. Este tipo de tareas se caracterizan por realizarse en ***sistemas de juego reales*** o cercanos al juego real (va desde el 7x7 hasta el 11x11). El espacio a utilizar ya es de juego real o muy próximo al real. En otro tipo de clasificación más clásica sería las llamadas tareas Especiales ó Competición.