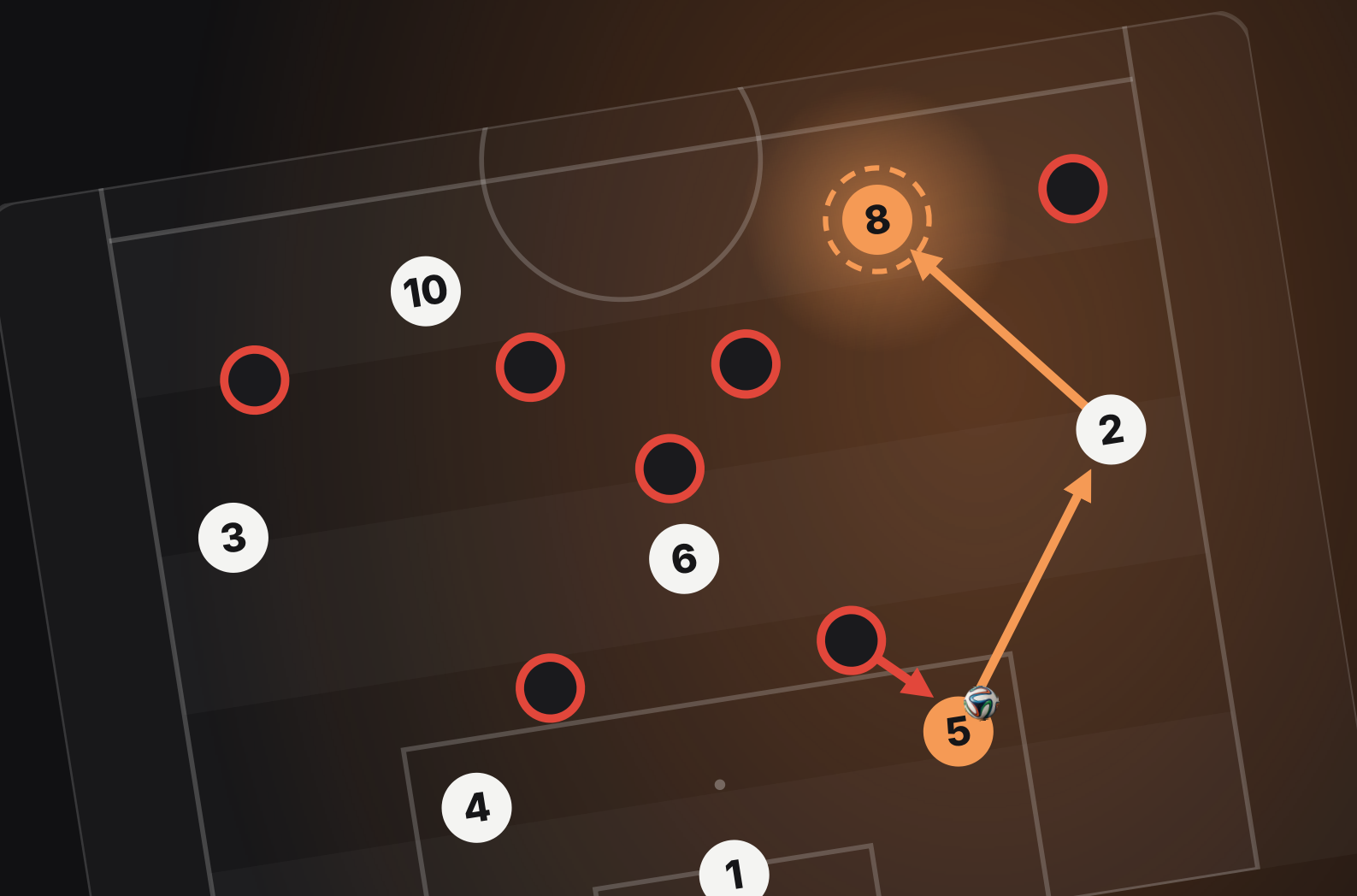




Salir jugando desde atrás

Salir jugando contra toda presión: contarla, ordenarse, atraerla, superarla.



Salir jugando desde atrás

Salir jugando contra toda presión: contarla, ordenarse, atraerla, superarla.

Por el equipo técnico de Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Salir jugando desde atrás

Salir jugando contra cualquier presión: contarla, organizarse, atraerla, superarla.

La serie Playbook, n.º 02

Primera edición, versión 1.0, octubre de 2026.

© 2026 Total Football Studio. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse, almacenarse ni compartirse de ninguna forma sin permiso por escrito, salvo en lo que permite la licencia siguiente.

Licencia. Este ejemplar se concede al comprador para uso personal y para el entrenamiento en su club. Puedes imprimir páginas para tus jugadores y tu cuerpo técnico. Por favor, no compartas el archivo públicamente, no lo subas a internet ni lo revendas. Para una licencia que cubra todo un club o una academia, escríbenos.

Independencia. Los nombres de clubes, competiciones, jugadores y entrenadores se usan solo para describir cómo jugaron los equipos. Total Football Studio es independiente y no está afiliado ni respaldado por ningún club, liga, organismo o proveedor de datos citado en este libro. Todas las marcas pertenecen a sus propietarios.

Los datos. Cada estadística procede de las fuentes públicas citadas al final, tal como se publicaron en el momento de escribir. Las distancias de los diagramas están medidas a escala real sobre un campo de 105 × 68 m.

Seguridad en el entrenamiento. Las sesiones son una orientación para entrenadores titulados. Adapta el espacio, la carga y el contacto a la edad, la condición física y el nivel de tus jugadores, revisa el terreno y el material, y sigue las normas de protección de tu club y de tu federación. La editorial no se responsabiliza de lesiones o daños derivados del uso de este material.

Correcciones. ¿Has encontrado un error? Escribe a totalfootball@naurra.ai y lo corregiremos en la próxima versión.

Escrito y diseñado por el equipo técnico de Total Football Studio. Diagramas creados con el motor de pizarra de Total Football Studio. Compuesto en Inter.

Publicado por Total Football Studio, un producto de NAURRA AI LTD, 10 Kyriakou Matsi, Nicosia 1082, Chipre.
totalfootballstudio.com



SOBRE ESTE LIBRO

Una guía práctica de la primera fase, escrita para quienes la entrenan.

Hoy todos los equipos se encuentran una presión desde el primer pase. Este libro te da una forma de leerla, una estructura para afrontarla, los patrones para superarla, un plan para saltarla en largo y veinte sesiones para entrenarlo todo en el césped.

Para quién es

Primeros entrenadores, segundos entrenadores, analistas, técnicos de cantera y entrenadores de porteros. Da por hecho que conoces el juego y que buscas un idioma común para la primera fase que pueda usar todo tu cuerpo técnico.

Cómo funciona cada capítulo

Problema, principio, patrón, sesión, precio. Cada idea está dibujada en un campo a escala real, cada patrón remite a una sesión del capítulo 10 y cada estructura termina con lo que te cuesta si se rompe.

Sobre las cifras

Cada cifra de este libro procede de una fuente pública citada: Opta a través de la Premier League y The Analyst, la FIFA, la UEFA y la IFAB. La lista de fuentes está al final. Las distancias de los diagramas son metros reales sobre un campo de 105 × 68 m.

TRES FORMAS DE USARLO

1 · Léelo de principio a fin

Los seis pasos se apoyan unos en otros. Contar antes que Estructurar, Estructurar antes que Atraer.

2 · Prepara el sábado

Busca la presión de tu rival en la matriz (capítulo 6) y después rellena la ficha de scouting del capítulo 2.

3 · Planifica la semana

Usa el buscador de sesiones del capítulo 10. Cada sesión entrena un paso y nombra el problema que resuelve.

PESTAÑAS

Las pestañas de color del borde derecho de cada página corresponden a los seis pasos. Busca un color para encontrar un paso.



ÍNDICE

Contenido

	Introducción		7
	La salida es una decisión, no una doctrina		
01	Por qué salir jugando	POR QUÉ	8
	El reglamento, los datos y el péndulo		
02	Contar: leer la presión	CONTAR	14
	Número, marcas y activadores		
03	Estructurar: las cuatro bases	ESTRUCTURAR	21
	4+2, 3+2, 2+3 y la Lavolpiana		
04	Atraer: invitar a la presión	ATRAER	30
	Pausa, pase horizontal, ofrecerse y arrancar		
05	Salir: ocho formas de superarla	SALIR	36
	Tercer hombre, la S, conducciones y cambios de orientación		
06	La matriz de rivales	RIVALES	46
	Seis presiones y dónde está el hombre libre		
07	Superar el marcaje individual	AL HOMBRE	54
	Cuando nadie está libre		
08	Por encima: el balón largo planificado	POR ENCIMA	59
	Referencias, segundas jugadas y el cebo		
09	Proteger: vigilancias y el precio	PROTEGER	64
	Errores, coberturas y la regla de abortar		
10	En el campo de entrenamiento	SESIONES	69
	20 sesiones, del rondo a la fase de juego		
11	Fútbol base: enseñarlo pronto	FÚTBOL BASE	92
	Líneas de salida y categorías de edad		
	Lista de control del partido, glosario y fuentes		95
	Índice alfabético		98
	Términos, personas y equipos		

ANTES DE EMPEZAR

Cómo leer los diagramas

Cada diagrama está dibujado a escala sobre un campo de 105 x 68 m. Siempre atacamos hacia arriba de la página, así que nuestra portería está abajo. Los rivales son las fichas blancas con un aro rojo.

6

Nuestro jugador y su número de rol



Rival



El hombre libre



Pase



Desmarque sin balón



Carrera de presión



Espacio para atacar

1

Orden de los pases

8

Los jugadores clave de la jugada



Comodín / neutral (sesiones)



Dónde empezó un jugador



Balón largo o bombeado



Conducción (regate)



Sombra: la línea de pase que bloquea quien presiona



Peligro o trampa



Conos y miniporterías (sesiones)

Números de rol

Usamos siempre los dorsales clásicos del 4-3-3, para que un patrón se lea igual en todos los capítulos: **1** portero, **2** lateral derecho, **3** lateral izquierdo, **4** central izquierdo, **5** central derecho, **6** mediocentro defensivo, **8** y **10** los dos centrocampistas, **7** y **11** los extremos, **9** el delantero.

Palabras que usamos

Primera línea: los primeros jugadores rivales que presionan. **Hombre libre:** nuestro jugador al que nadie llega a tiempo. **+1:** un jugador más de los que presionan. **Base:** la estructura de nuestra primera fase. El glosario completo está al final.



Dibujado en Total Football Studio

Todos los diagramas de este libro se hicieron en nuestra pizarra táctica, a escala real. Ábrela y monta tu propia salida de la misma manera.

totalfootballstudio.com

INTRODUCCIÓN

La salida es una decisión, no una doctrina.

Durante diez años, la Premier League jugó cada vez más en corto. Los porteros que en 2014/15 jugaban en largo el 79,3 % de sus pases lo hacían el 47 % en 2024/25.¹ Después se extendió la presión al hombre, y en las primeras semanas de 2025/26 el porcentaje volvió a subir al 51,9 %.⁶

Las dos tendencias esconden la misma verdad. Salir jugando no es una creencia que se tiene o se abandona. Cada saque de puerta es una decisión. ¿Cuántos vienen? ¿Quién está libre? ¿El espacio está en corto, en amplitud o en largo? Los equipos que salen bien no son los que siempre juegan en corto. Leen la presión más rápido de lo que ella tarda en organizarse y eligen la respuesta correcta.

Por eso este libro se basa en una secuencia de seis preguntas. La llamamos la columna vertebral. Cada capítulo responde a una, cada patrón pertenece a una y cada sesión entrena una. Aprende el orden y tus jugadores compartirán una misma forma de pensar en el medio segundo que tienen con el balón.

Somos honestos con el precio. La salida en corto te lleva más arriba en el campo y genera más goles, pero también encaja más. En la primera temporada tras el cambio de reglamento de 2019, las jugadas nacidas de saques de puerta en corto marcaron 5 goles en la Premier League y encajaron 9. Los saques en largo no marcaron ninguno y encajaron 2.⁵ Salir jugando compensa cuando se entrena. Este libro trata de ese entrenamiento.

Cuenta la presión. Elige la estructura. Atráelos. Supéralos por dentro, por fuera o por encima. Cierra la puerta a tu espalda.

TODO EL LIBRO EN UNA FRASE

LA FOTO DE 2025/26

En los primeros 210 partidos de 2025/26, los pases por partido de la Premier League bajaron a 873,3, la cifra más baja desde 2012/13, y los balones largos subieron de 93,4 a 99,6 por partido.⁷ El juego corto no ha muerto, pero ahora tiene que superar presiones que te quitan a tus jugadores uno a uno. El capítulo 7 trata justo de eso.

LA COLUMNA VERTEBRAL: SEIS PREGUNTAS, EN ORDEN**PASO 1****Contar**

¿Cuántos presionan, y marcan hombres o espacios?

PASO 2**Estructurar**

Elige la base que te dé uno más de los que mandan.

PASO 3**Atraer**

Guarda el balón e invítalos a saltar.

PASO 4**Salir**

Juega por el espacio que deja el salto.

PASO 5**Por encima**

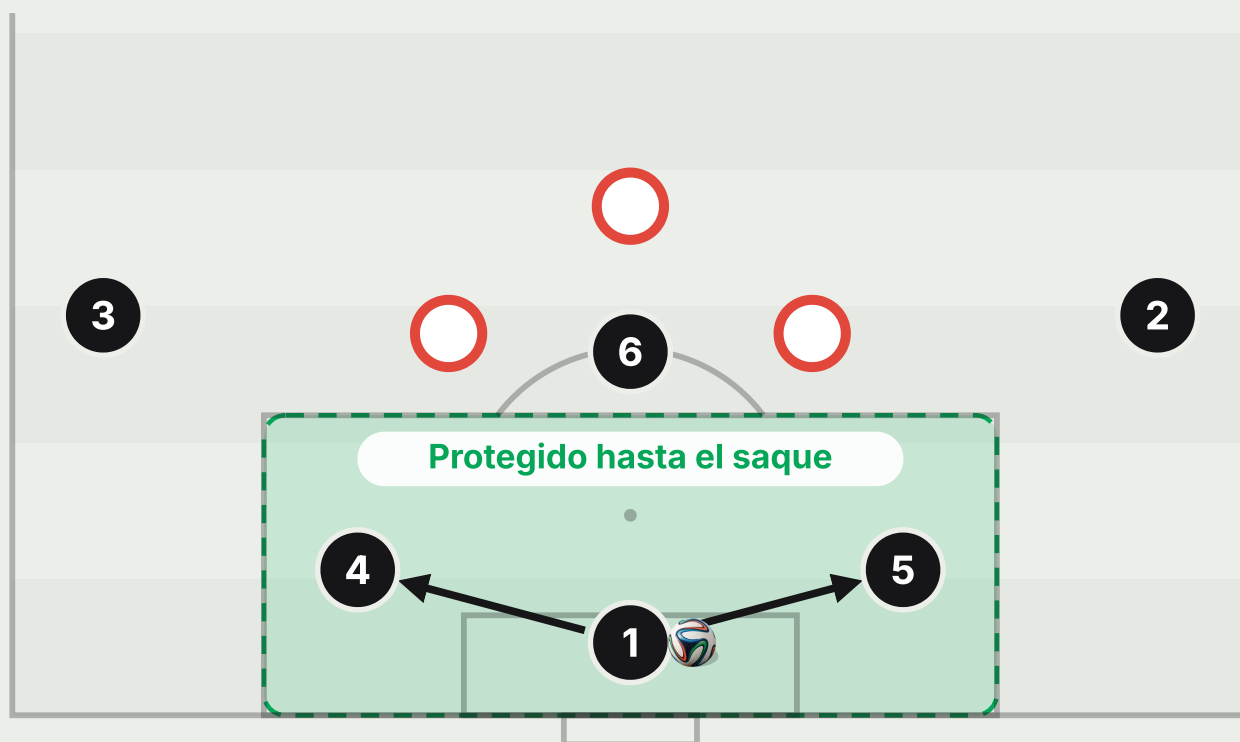
Cuando nadie está libre, juega en largo a propósito.

PASO 6**Proteger**

Sabe quién se queda detrás del balón y cuándo parar.

Por qué salir jugando

En 2019 el saque de puerta se convirtió en un pase. Diez años de datos muestran adónde llevó eso, y la temporada 2025/26 muestra qué pasa cuando la presión empieza a quitarte a tus jugadores uno a uno.



Desde 2019/20, el área es un espacio protegido en el saque de puerta.

EN ESTE CAPÍTULO

01 El día que el saque de puerta se convirtió en un pase

02 Diez años más en corto

03 Corto contra largo: las pruebas

04 El péndulo vuelve

05 Para qué sirve la salida

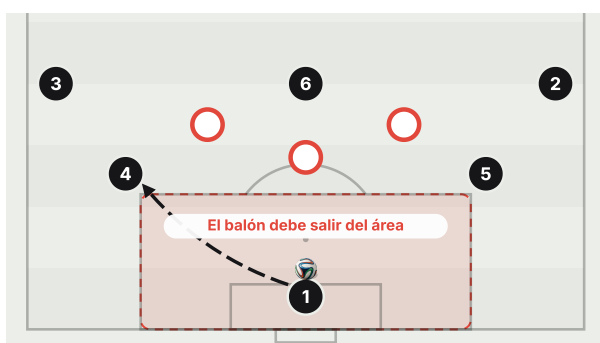
EL REGLAMENTO

El día que el saque de puerta se convirtió en un pase

Desde la temporada 2019/20, la IFAB cambió una línea de la Regla 16: en el saque de puerta, el balón está en juego en cuanto se golpea y se mueve claramente. Ya no tiene que salir del área.⁴

Antes de 2019/20

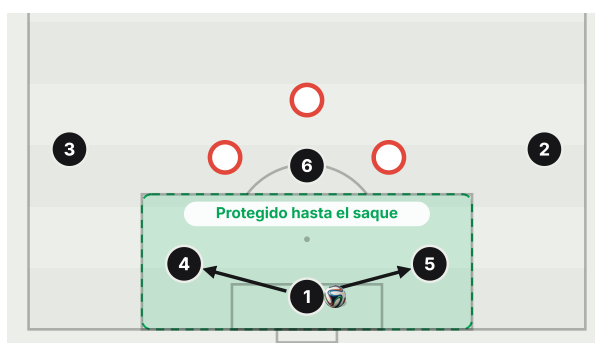
REGLA ANTERIOR



El balón tenía que salir del área, así que los centrales se colocaban fuera y el primer receptor se encontraba la presión de inmediato.

Desde 2019/20

REGLA ACTUAL



Los centrales reciben dentro del área. Los rivales deben quedarse fuera hasta que el balón esté en juego.

Por qué una línea lo cambió todo

Los rivales siguen teniendo que quedarse fuera del área hasta que se ejecuta el saque. Así que el primer pase ocurre ahora en un bolsillo protegido de 40,32 × 16,5 m, con el receptor de cara a la presión y con tiempo. El portero se convirtió en el primer organizador, y el primer control del central, en una decisión en vez de un apuro.

Los datos cambiaron enseguida. El acierto en el pase de los porteros de la Premier League saltó del 56,2 % al 61,4 % en 2019/20, la mayor subida en una temporada de la que hay registro.²

61,4%

Acierto en el pase de los porteros en 2019/20, frente al 56,2 % anterior. De 2003/04 a 2010/11 nunca pasó del 46 %.

THE ANALYST · OPTA

QUÉ TE DA

El primer pase es gratis. La presión no puede empezar hasta que el balón se mueve, así que la verdadera pelea está en el **segundo** pase. El capítulo 2 trata de cómo planificarlo.

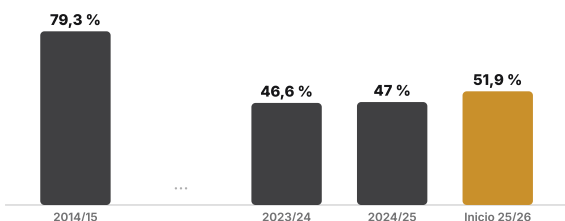
DIEZ AÑOS DE DATOS

Diez años más en corto

La Premier League es la liga mejor medida del mundo, y muestra una década de paso del saque largo al pase corto.

Pases del portero en largo

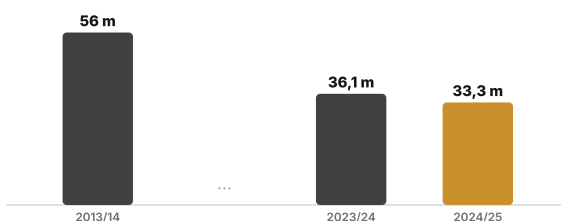
32 M O MÁS



Las temporadas intermedias no se publicaron en nuestras fuentes, así que se omiten en vez de inventarlas.^{1,6}

Longitud media del saque de puerta

METROS



Casi 23 m más corto en once temporadas. Los pases en juego también se acortaron, de 40,5 m a 29,7 m.²

50,7 %

Saques de puerta que encontraron a un compañero dentro del área en 2024/25, frente al 44,6 % de la temporada anterior.

THE ANALYST

+73,8 %

Pases completados en el tercio defensivo por partido: 221,9 en 2006/07, 385,6 en 2024/25.

THE ANALYST

75,4 %

Saques de puerta de Vicario que no salieron del área en 2024/25, el máximo entre los porteros de la Premier League.

THE ANALYST

Qué significa la curva para ti

En 2024/25, la mitad de la liga sacaba en corto la mayoría de sus saques de puerta, con Southampton a la cabeza (84,1 %), seguido de Chelsea y Tottenham (80 % ambos).³ Tus rivales llevan años diseñando presiones para ese momento exacto. Una salida que funcionaba hace cinco años es hoy un problema conocido con trampas conocidas.

Qué no significa

No significa que el corto sea lo correcto. El Southampton jugó en corto más que nadie en 2024/25 y descendió. Los números dicen que el juego corto se extendió. No dicen que fuera siempre la decisión correcta. La página siguiente muestra la foto honesta.

ADÓNDE SE MOVIÓ LA PELEA

En 2013/14, el saque de puerta medio recorría 56 m, más allá del medio campo. En 2024/25 recorría 33,3 m y se quedaba en campo propio. La lucha por el balón se ha acercado más de veinte metros a tu portería, y la presión se ha movido con ella.

RIESGO Y RECOMPENSA

Corto contra largo: las primeras pruebas

En 2019/20, la primera temporada con la nueva regla, la Premier League comparó las jugadas nacidas de saques de puerta en corto y en largo en 288 partidos.⁵

POR QUÉ

	SAQUES EN CORTO	SAQUES EN LARGO
Hasta dónde llegó el equipo con el balón	49 m	38 m
Disparos generados	36	21
Goles marcados	5	0
Disparos concedidos	42	34
Goles encajados	9	2

La lectura honesta

Los saques en corto llevaron a los equipos once metros más arriba y produjeron todos los goles. También encajaron nueve, frente a dos de los saques en largo. En aquella primera temporada, jugar en corto costó más goles de los que dio.

Eso no es un argumento a favor del balón largo. Los equipos estaban en sus primeros meses con una regla nueva, y muchos salían sin estructura, sin plan para el segundo pase y sin señal para parar. El beneficio estuvo ahí desde el primer día. El coste vino de cómo se entrenó, y el entrenamiento puede corregirlo.

+11_m

Progresión extra por saque de puerta en corto: 49 m frente a 38 m.

2019/20 · 288 PARTIDOS

QUÉ CUESTA

De los 9 goles encajados tras saques en corto, todos llegaron tras una pérdida. Una pérdida en tu propia área le da al rival un disparo antes de que puedas organizarte. El capítulo 9 trata de mantener baja esa cifra.

LA REGLA QUE SIGUE ESTE LIBRO

Juega en corto cuando hayas contado la presión y tengas el +1. Juega en largo a propósito cuando no. Nunca hagas ninguna de las dos cosas por costumbre.

SESIÓN 1 · ESTRUCTURAR

Rondo 4 contra 2 con pase entre dos

Los hábitos que necesita toda salida: cuerpo abierto, escaneo antes del balón y el pase que divide a dos jugadores que presionan.

6 JUGADORES

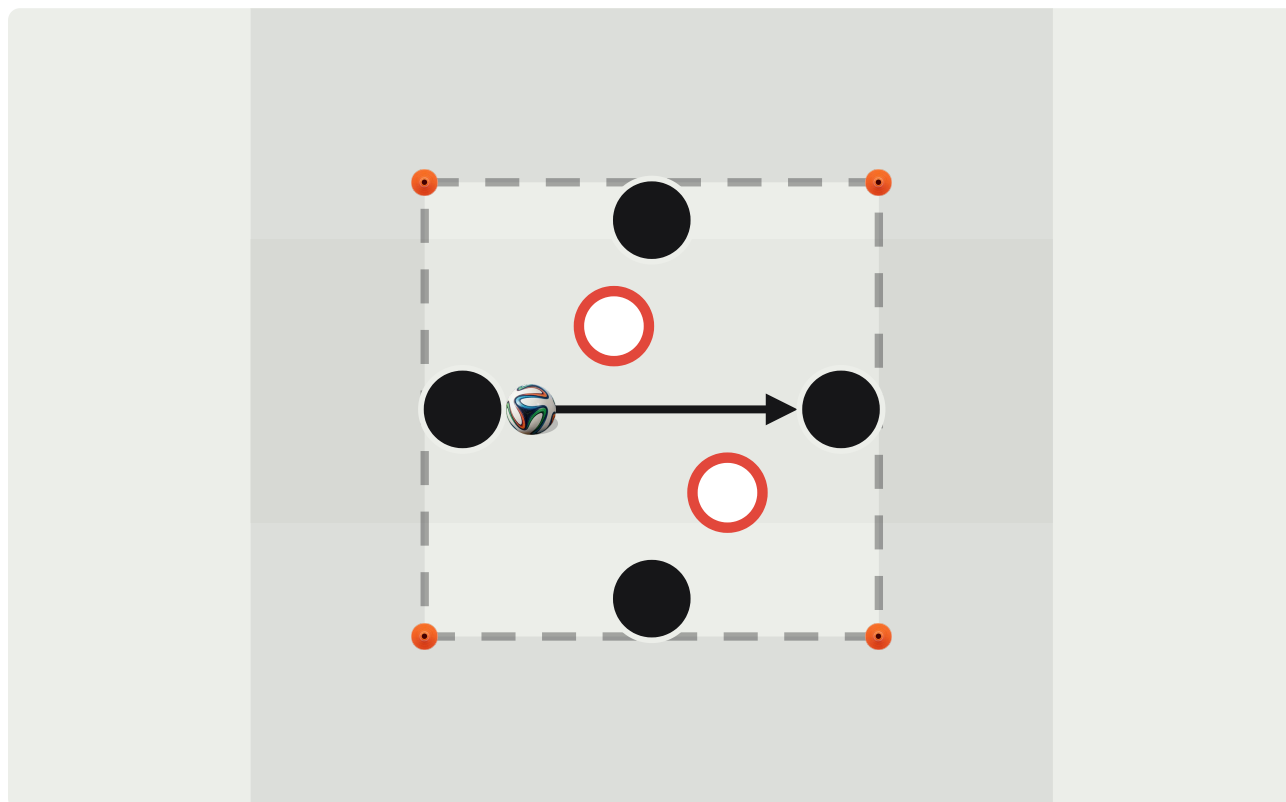
12 x 12 M

4 x 3 MIN

CALENTAMIENTO

Organización

12 x 12 M



Cuatro fuera, dos en el medio. El pase entre los dos vale dos puntos.

DESARROLLO

- 1 Cuatro jugadores en los lados del cuadrado, dos defensores dentro.
- 2 Mantener el balón; dos toques como máximo.
- 3 Un defensor que recupera el balón se cambia con el jugador que lo perdió.

REGLAS

- Un pase entre los dos defensores vale 2.
- Diez pases seguidos valen 1.
- No se puede devolver el pase al jugador del que acabas de recibir.

CONSIGNAS

- 1 De perfil para recibir: caderas abiertas hacia el siguiente pase.
- 2 Mira antes de que llegue el balón, no después.
- 3 Pasa entre los dos cuando estén separados más de una zancada; si no, muévela alrededor de ellos.

COMPLICA

Un toque fuera, o 5 contra 3 en un cuadrado más grande.

SIMPLIFICA

Tres toques, o 5 contra 2.

SEÑALES DE ÉXITO

Los jugadores se abren antes de que llegue el balón y encuentran el pase entre dos sin mirar abajo.

«¡Ábrete!»

«¡Entre dos!»



Toda presión se puede contar. Toda cuenta tiene respuesta.

Salir jugando desde atrás no consiste en ser valiente con el balón. Consiste en contar la presión, elegir la base que deja a un jugador libre y encontrar a ese jugador. Este playbook le da a tu cuerpo técnico un único lenguaje para toda la primera fase, con el precio de cada decisión y una sesión para cada idea.

CONTENIDO

- | | |
|---|--|
| 01 Cómo leer cualquier presión: números, marcaje y activadores | 05 Una matriz de rivales para seis presiones, y cómo superar el marcaje al hombre |
| 02 Cuatro bases: 4+2, 3+2, 2+3 y la Lavolpiana | 06 El balón largo planificado, las segundas jugadas y las vigilancias |
| 03 Atraer la presión: pausa, pase horizontal, ofrecerse y salir | 07 20 sesiones, del rondo a la fase de juego |
| 04 Ocho formas de superarla: el tercer hombre, la S, conducciones y cambios de orientación | 08 Fútbol base: líneas de salida y categorías de edad |

Seis libros, una forma de dibujar el juego. La serie Playbook de Total Football Studio.

