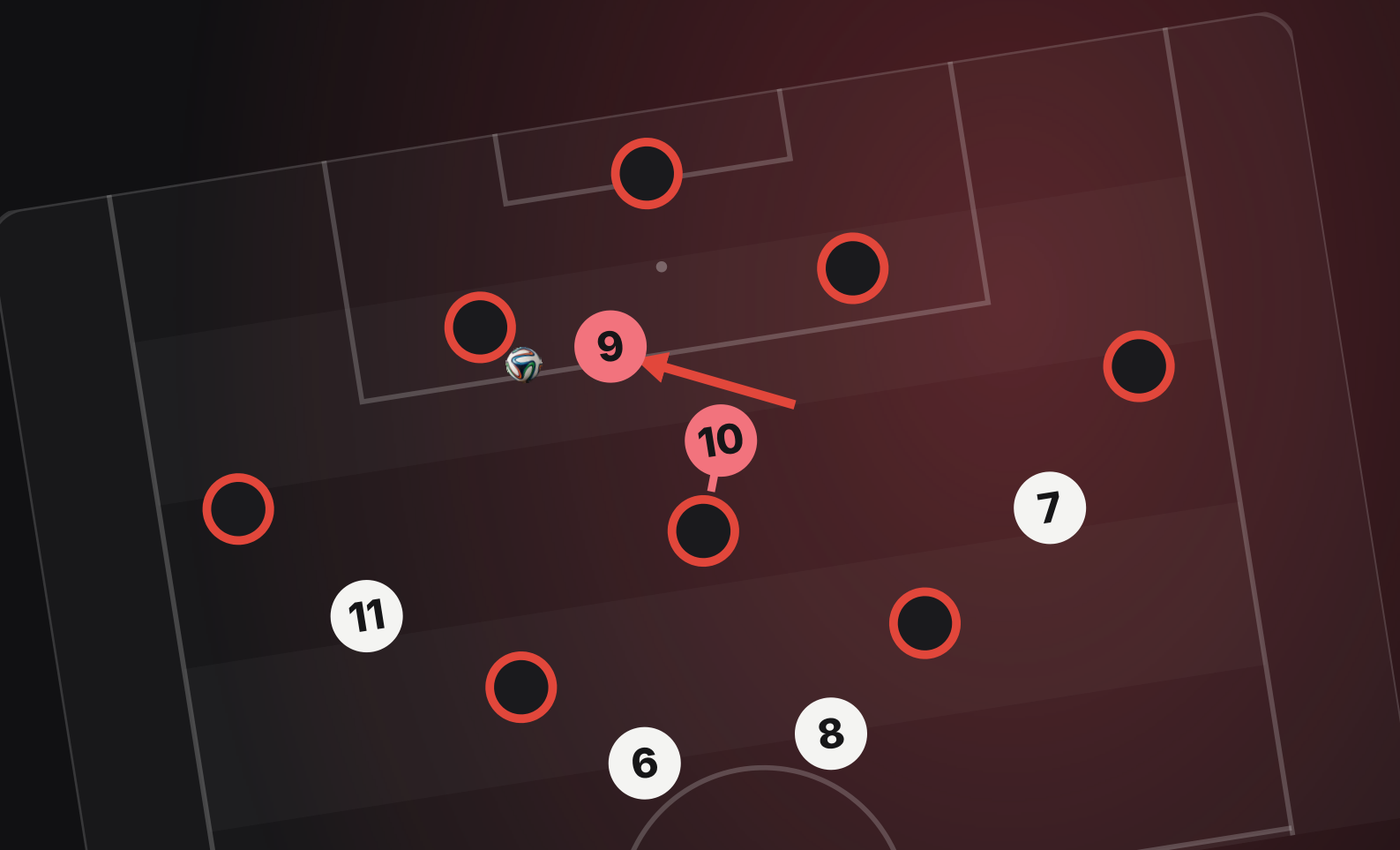




El Playbook de la presión

Cuándo saltar, dónde encerrar y cómo recuperar: la presión alta, la presión tras pérdida y el bloque.



El Playbook de la presión

Cuándo saltar, dónde encerrar y cómo recuperar: la presión alta, la presión tras pérdida y el bloque.

Por el equipo técnico de Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

El Playbook de la presión

Cuándo saltar, dónde encerrar y cómo recuperarla: la presión alta, la presión tras pérdida y el bloque.

La serie Playbook, n.º 04

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 presión, escrita para quienes la entrenan.

Todos los equipos dicen que quieren presionar. Pocos se ponen de acuerdo en lo que significa: cuándo ir, quién va primero, dónde debe acabar el balón y qué pasa si superan la presión. Este libro da a tu cuerpo técnico una respuesta a cada una de esas preguntas, dibujada a escala y ligada a una sesión.

Para quién es

Primeros entrenadores, segundos entrenadores, analistas y técnicos de cantera. Da por hecho que conoces el juego y que buscas un idioma común para los momentos sin balón: la presión, la presión tras pérdida y el bloque.

Cómo funciona cada capítulo

Problema, principio, imagen, sesión, precio. Cada idea está dibujada en un campo a escala real, cada patrón remite a una sesión del capítulo 12 y cada decisión termina con lo que te cuesta cuando sale mal.

Sobre las cifras

Cada cifra procede de una fuente pública citada: Opta a través de The Analyst y la Premier League, los análisis de torneo de la propia FIFA y estudios revisados por pares sobre la Bundesliga. La lista está al final. Las distancias de los diagramas son metros reales en un campo de 105 × 68 m, medidas por nuestra comprobación de diagramas, no estimadas.

TRES FORMAS DE USARLO**1 · Léelo de principio a fin**

Los seis pasos se apoyan unos en otros. Leer antes que Estructurar, Estructurar antes que Saltar.

2 · Prepara el sábado

Busca en la matriz (capítulo 10) cómo sale jugando tu rival. Te dice quién presiona a quién y dónde tender la trampa.

3 · Planifica la semana

Usa el buscador de sesiones del capítulo 12. 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
	Cada presión es una apuesta		
01	Por qué presionar	POR QUÉ	8
	Lo que vale recuperar arriba y cómo medirlo		
02	De dónde viene la presión	HISTORIA	12
	De Maslov a Iraola en sesenta años		
03	Leer: los activadores	LEER	17
	Cuándo saltar y cuándo esperar		
04	Estructurar: el bloque	ESTRUCTURAR	22
	Alto, medio y bajo, y las distancias que lo sostienen		
05	Saltar: la primera línea	SALTAR	27
	Carreras curvas, sombras y cualquier línea defensiva		
06	Trampa: dónde recuperarla	TRAMPA	33
	La banda, el centro, el portero y el balón largo		
07	Zona, hombre o ambos	MARCAR	38
	Presión en zona, al hombre e híbrida		
08	Cazar: la presión tras pérdida	CAZAR	43
	Los primeros cinco segundos después de perderla		
09	El bloque medio y el bloque bajo	BLOQUE	49
	Cuándo no presionar arriba y cómo presionar desde atrás		
10	La matriz de rivales	MATRIZ	54
	Seis salidas de balón y cómo presionar cada una		
11	Cubrir: la última línea y el precio	CUBRIR	58
	La profundidad, el balón largo y cuándo dejar de presionar		
12	En el campo de entrenamiento	SESIONES	63
	20 sesiones, del rondo al 11 contra 11		
	Plan de presión, lista de control, glosario y fuentes		86
	Índice alfabético		90
	Conceptos, personas y equipos		

ANTES DE EMPEZAR

Cómo leer los diagramas

Cada diagrama está dibujado a escala sobre un campo de 105 × 68 m. Siempre atacamos hacia arriba de la página, así que en este libro el rival sale jugando desde arriba, hacia nosotros, y nuestras carreras de presión van hacia arriba. Los rivales son las fichas blancas con un aro rojo.

9

Nuestro jugador y su número de rol



Rival: el equipo con el balón



El jugador sobrante o libre



Pase (suyo o nuestro)



Balón largo o bombeado



Desmarque sin balón



Sombra: la línea de pase que bloquea quien presiona



Trampa o zona de peligro

10

Los jugadores clave de la jugada



Comodín / neutral (sesiones)



Dónde empezó un jugador



Un pase que la presión ha cerrado



Carrera de presión



El bloque bascula o sube



Al hombre: un marcador y su par



Conos y miniporterías (sesiones)

Números de rol

Nuestros números son los mismos en todos los capítulos: **1** portero, **2** lateral derecho, **3** lateral izquierdo, **4** central izquierdo, **5** central derecho, **6** y **8** los medio-centros, **10** el segundo delantero o mediapunta, **11** el hombre de banda izquierdo y **7** el derecho, **9** el delantero centro. La mayoría de los diagramas presionan desde un 4-4-2, el dibujo con el que presiona casi cualquier equipo de 4-2-3-1 o de 4-4-2.

Palabras que usamos

Activador: el momento en que todo el equipo salta. **Bloque:** nuestra estructura sin balón, y a qué altura está. **Trampa:** el lugar al que llevamos el balón para recuperarlo. **Presión tras pérdida:** presionar justo después de perder el balón. **Vigilancias:** quién se queda detrás del balón. 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 dibuja tu propia presión de la misma manera, fase a fase.

totalfootballstudio.com

INTRODUCCIÓN

Cada presión es una apuesta.

Cuando once jugadores adelantan su posición a la vez, apuestan a que el balón se recuperará antes de que lo jueguen a su espalda. Si ganas la apuesta, la ocasión empieza a menos de 40 metros de la portería. Si la pierdes, el espacio a su espalda está vacío. Este libro trata de inclinar las probabilidades a tu favor.

Nunca se había presionado tanto. En el Mundial de Clubes 2025, los equipos pasaron un 5 % más de tiempo en presión alta que en el Mundial 2022, y el porcentaje de saques de puerta presionados por dos o más rivales casi se duplicó, del 23 % al 40 %.⁷ En la Premier League, la temporada 2023/24 dejó 2,8 recuperaciones altas que acabaron en disparo por partido, la cifra más alta de las diez temporadas anteriores.³

Pero presionar no es solo correr. Los equipos que presionan bien corren en el mismo momento, en la misma dirección, hacia un lugar que eligieron antes del partido. Los equipos que presionan mal corren lo mismo y llegan de uno en uno. La diferencia es la organización, y la organización se entrena.

Este libro se basa en seis pasos. Los llamamos la columna vertebral. Cada capítulo responde a uno de ellos, cada patrón pertenece a uno y cada sesión entrena uno.

Lee el activador. Mantén el bloque corto. Salta en curva. Lleva el balón a la trampa. Caza el balón cuando lo pierdas. Cubre el espacio a tu espalda.

TODO EL LIBRO EN UNA FRASE

40%

Saques de puerta presionados por dos o más jugadores en el Mundial de Clubes 2025, frente al 23 % del Mundial 2022.

FIFA TRAINING CENTRE

LA COLUMNA VERTEBRAL: SEIS PASOS, EN ORDEN

PASO 1

Leer

Conocer los activadores, para que todo el equipo salte en el mismo momento.

PASO 2

Estructurar

Elegir la altura del bloque y mantenerlo corto y estrecho.

PASO 3

Saltar

Presionar a la primera línea en curva, para que cada carrera corte un pase.

PASO 4

Trampa

Llevar el balón al lugar donde hemos decidido recuperarlo.

PASO 5

Cazar

Recuperarlo en los primeros segundos después de perderlo.

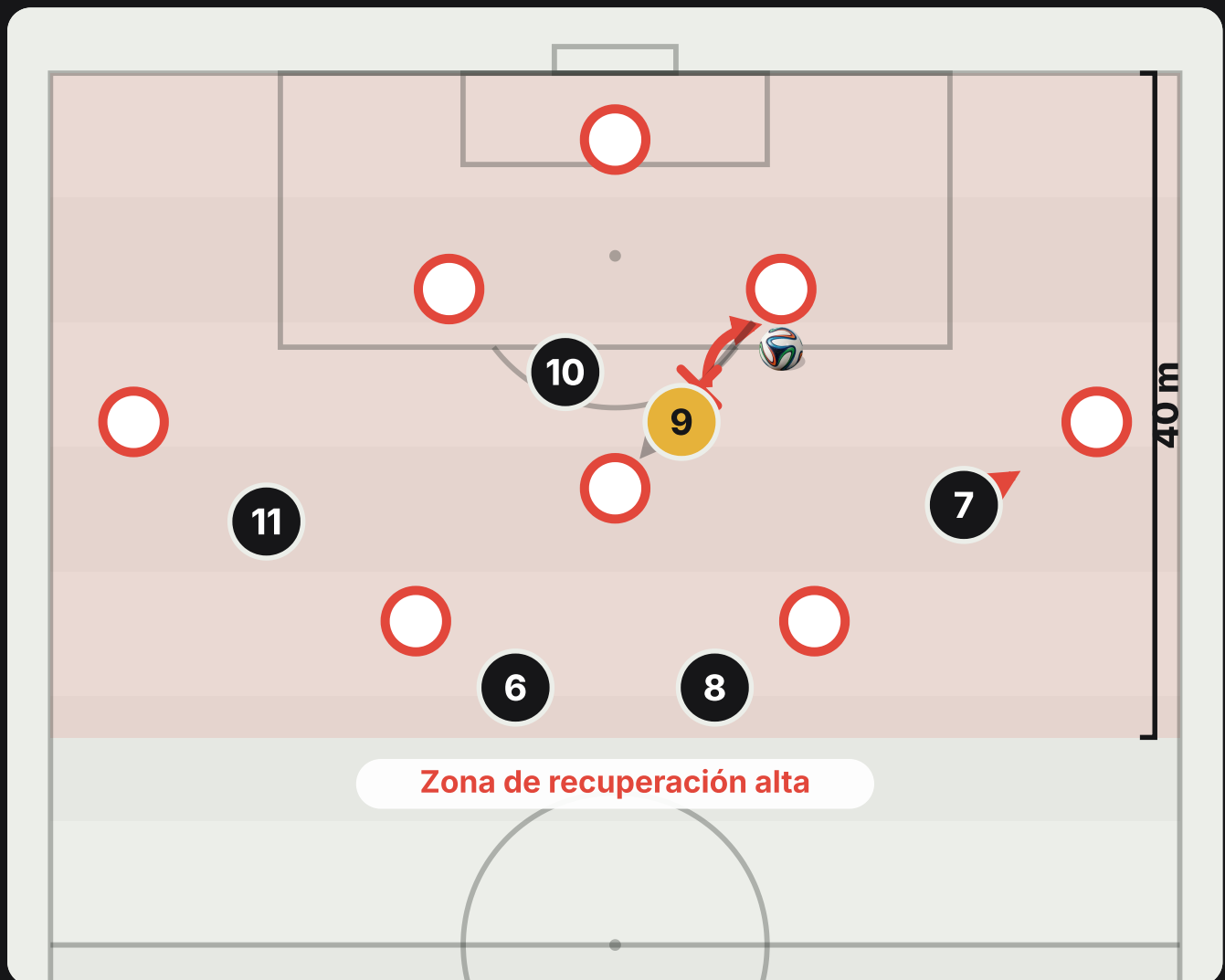
PASO 6

Cubrir

Proteger el espacio detrás de la presión, y saber cuándo parar.

Por qué presionar

Un balón recuperado arriba es una ocasión que no hace falta construir. Este capítulo muestra cuánto valen esas ocasiones, quién las genera y cómo medir tu propia presión sin un departamento de datos.



Una recuperación alta: el balón recuperado en juego a menos de 40 m de la portería rival.

EN ESTE CAPÍTULO

01 Lo que vale recuperar arriba

02 El volumen no es el objetivo

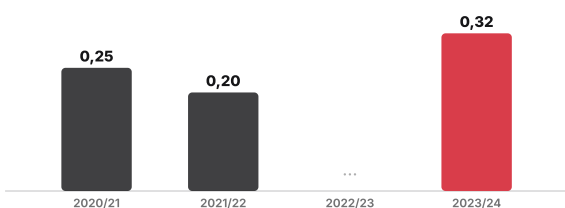
03 Medir tu propia presión

LOS DATOS

Lo que vale recuperar arriba

Opta lo llama recuperación alta (high turnover): una posesión que empieza en juego a menos de 40 m de la portería rival.¹ Todas las cifras de esta página se refieren a esa zona.

Errores que acabaron en Premier League, por gol rival



En 2023/24, la temporada con más recuperaciones altas que acabaron en disparo en diez años, los errores que terminaron en gol subieron a 0,32 por partido. La fuente no da el dato de 2022/23.³

2,8

Recuperaciones altas que acabaron en disparo por partido en la Premier League 2023/24, la cifra más alta de las diez temporadas anteriores.

THE ANALYST · OPTA

0,171_{xG}

Ocasión media tras una recuperación en el último tercio en el Mundial de Clubes 2025, frente a 0,139 del conjunto de los remates.

FIFA TRAINING CENTRE

Mejores ocasiones, no mejor definición

Los analistas de la FIFA comprobaron que los remates en la misma posesión que una recuperación en el último tercio valían más, pero no se definían mejor: entró el 11,6 %, frente al 11,3 % del conjunto de los remates.⁷ La presión no afina a tus delanteros. Les da remates más cerca de la portería, contra una defensa que no está colocada. Ese es todo el argumento.

Todos presionan más

Entre el Mundial 2022 y el Mundial de Clubes 2025, el tiempo que los equipos pasaron en presión alta aumentó un 5 %. Las reanudaciones sin oposición bajaron del 48 % al 31 %, y el porcentaje de saques de puerta presionados por dos o más jugadores subió del 23 % al 40 %.⁷ Si sales jugando desde atrás, te van a presionar. Si no presionas, le estás regalando al rival algo que la mayoría de los equipos ya no regala.

Elegir el momento de presionar es clave, porque es difícil presionar durante los 90 minutos.

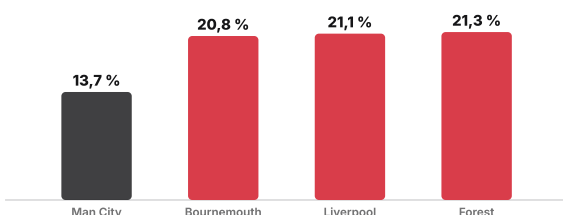
FIFA TRAINING CENTRE, SOBRE LA PRESIÓN ALTA²⁰

LOS DATOS

El volumen no es el objetivo

En 2024/25, los equipos de la Premier League que más veces recuperaron arriba no fueron los que más partido le sacaron.¹

Recuperaciones altas que acabaron en disparo PREMIER LEAGUE 2024/25, MEDIADOS DE ABRIL



El Arsenal (285 recuperaciones altas) y el Tottenham (287) estaban en la mitad baja en disparos a partir de ellas; la fuente no da un porcentaje exacto.¹

EQUIPO	RECUPERACIONES ALTAS	ACABARON EN DISPARO
Man City	300	13,7 %
Bournemouth	298	20,8 %
Tottenham	287	mitad baja
Arsenal	285	mitad baja

El City recuperó arriba dos veces más que el Bournemouth. El Bournemouth sacó 21 disparos más de esas recuperaciones.¹

9,9

El PPDA del Bournemouth en la temporada 2024/25, el más bajo de la Premier League.

THE ANALYST · OPTA

68

Recuperaciones altas que acabaron en disparo del Bournemouth en 2024/25, el mejor registro de la liga.

THE ANALYST · OPTA

300

Recuperaciones altas del Man City a mediados de abril de 2024/25, el mejor registro de la liga.

THE ANALYST · OPTA

De dónde sale la diferencia

Un balón recuperado arriba solo vale algo si los jugadores cercanos están listos para atacar. Casi el mismo número de recuperaciones dio 41 disparos al City y 62 al Bournemouth. Lo que decide es dónde se recupera el balón, hacia dónde mira quien lo gana y quién ya está corriendo hacia delante. El capítulo 6 muestra cómo tender la trampa para que la recuperación y el ataque sean un solo movimiento.

Qué contar

Cuenta tus recuperaciones, pero cuenta también lo que viene después. Una recuperación alta que termina en un pase atrás es un éxito defensivo y un fracaso ofensivo. Los mejores equipos presionantes planifican el primer pase tras la recuperación con el mismo cuidado que la propia presión.

LA IDEA

Presiona para marcar, no solo para defender. Cada trampa de este libro termina con adónde va el balón después.

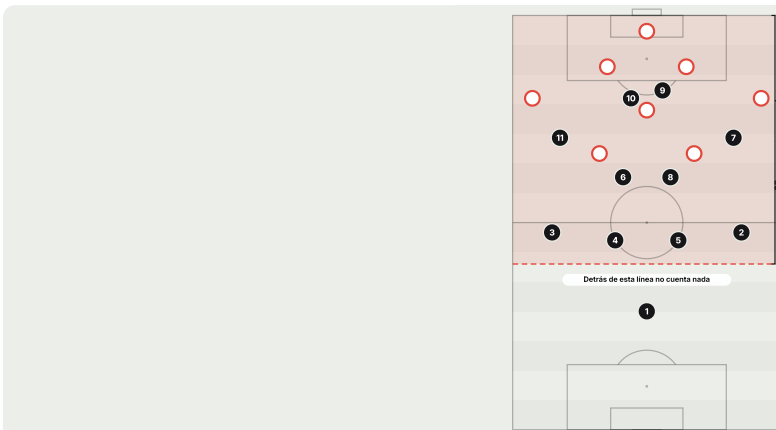
MEDIR

Medir tu propia presión

El PPDA es la cifra más habitual para medir cuánto presiona un equipo. Es lo bastante sencilla como para contarla tú mismo.^{4, 5}

La zona PPDA

60 % DEL CAMPO



Sus pases y nuestras acciones defensivas solo cuentan en el 60 % del campo más cercano a su portería: su mitad y una quinta parte de la nuestra.

Cómo funciona

Pases por acción defensiva. Cuenta los pases del rival en la zona y divídelos entre nuestras entradas, intercepciones, duelos y faltas en esa misma zona. Una cifra baja significa que dieron pocos pases antes de que actuáramos.⁴ Colin Trainor la introdujo en 2014.⁵ Mide lo pronto que actúas, no si recuperas el balón: un equipo que hace muchas faltas puede tener un PPDA bajo y una presión pobre.

EQUIPO	TEMPORADA	PPDA
Man City	2017/18	8,3
Liverpool	2021/22	8,62
Leeds	2020/21	9,3
Bournemouth	2024/25	9,9
Wolves	2021/22	14,78
Norwich	2021/22	16,93

Fuentes: Premier League, The Analyst.^{2, 4, 6}

Cuéntalo tú mismo: cuatro cifras por partido

1 · Robos altos

Balones recuperados en juego en sus últimos 40 m. La recuperación alta de Opta, contada en vídeo.

2 · Robos en 5 s

Balones recuperados en los cinco segundos tras la pérdida. El capítulo 8 explica por qué cinco.

3 · Disparos en 10 s

Disparos en los diez segundos tras una recuperación: el reloj de Rangnick en el Hoffenheim.¹⁴

4 · Superados con un pase

Veces que un solo pase superó nuestras dos primeras líneas. Es la columna del precio.

SESIÓN 1 · LEER

Rondo de activadores

El primer hábito de toda presión: dos jugadores que ven el mismo activador y saltan juntos.

5 CONTRA 2

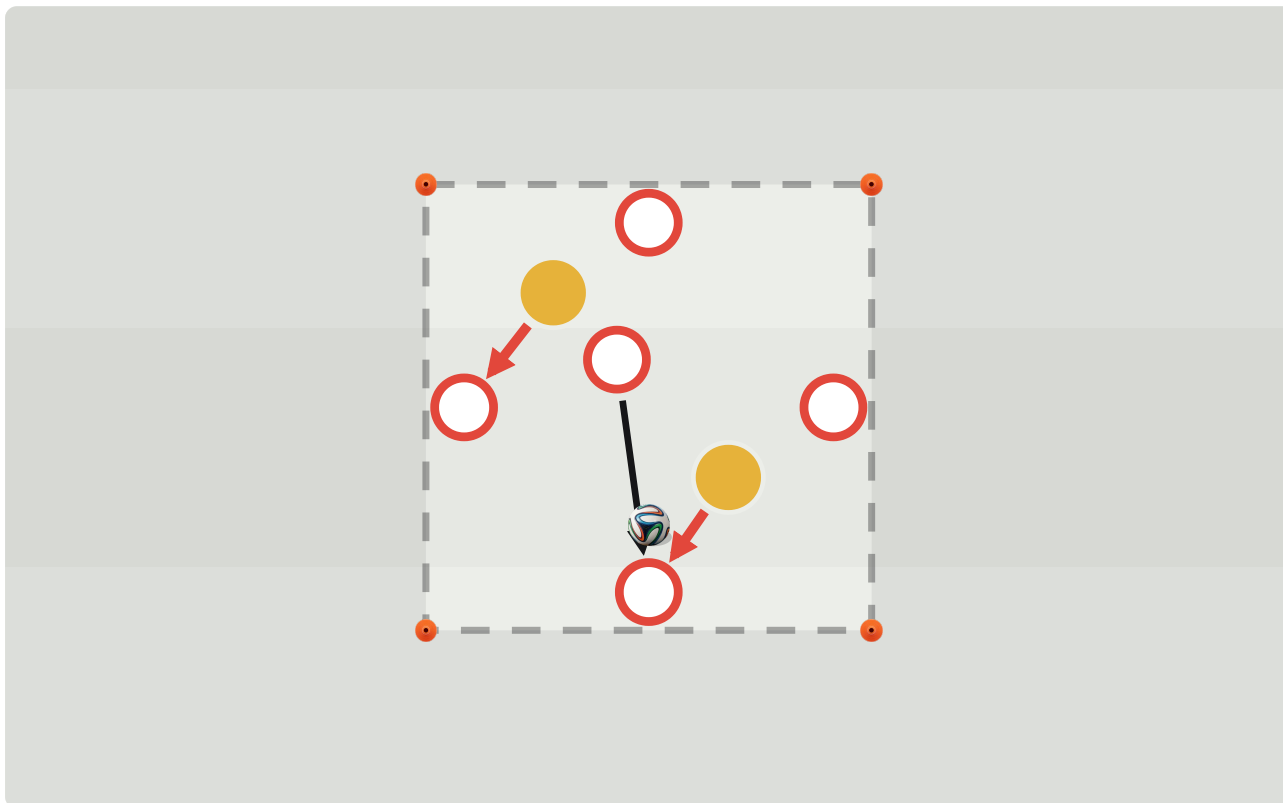
14 x 14 M

6 x 2 MIN

CALENTAMIENTO

Organización

14 x 14 M



Cuatro en los lados, uno dentro, dos que presionan. Con un pase atrás hacia un lado, los dos saltan.

DESARROLLO

- 1 Cinco mantienen el balón a dos toques; dos presionan.
- 2 Los que presionan solo pueden esprintar después de un activador: un pase atrás, un mal control o un balón que bota.
- 3 El que recupera el balón cambia con el jugador que lo perdió.

REGLAS

- Recuperar el balón en los tres segundos siguientes a un activador: 2 puntos.
- Si uno esprinta sin activador, los cinco suman un punto.
- Diez pases seguidos: 1 punto para los cinco.

CONSIGNAS

- 1 El más cercano grita «¡Ya!» y sale; el otro sale con la palabra.
- 2 El primero al balón, el segundo al apoyo más cercano.
- 3 Llegar en curva, no en línea recta.

COMPLICA

Un toque para los cinco de fuera.

SIMPLIFICA

Un cuadrado de 16 x 16 m, o tres toques.

SEÑALES DE ÉXITO

Los que presionan salen en el mismo momento, siempre, y dicen la palabra antes de correr.

«¡Ya!»



Cada presión es una apuesta. Este libro te enseña a inclinar las probabilidades a tu favor.

Presionar no es solo correr. Son once jugadores que ven el mismo activador, saltan en el mismo momento y llevan el balón al lugar que eligieron antes del partido. Este playbook da a tu cuerpo técnico un idioma común para cada momento sin balón, con el precio de cada decisión y una sesión para cada idea.

CONTENIDO

- | | |
|--|---|
| 01 Los activadores: cuándo saltar y cuándo esperar | 05 Presión en zona, al hombre e híbrida |
| 02 El bloque: tres alturas y las distancias que lo sostienen | 06 La presión tras pérdida, las vigilancias y la temporización |
| 03 La carrera curva y la presión ante cualquier línea defensiva | 07 Una matriz de rivales para seis salidas de balón |
| 04 Cuatro trampas: la banda, el centro, el portero y el balón largo | 08 20 sesiones, del rondo al 11 contra 11 |

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

