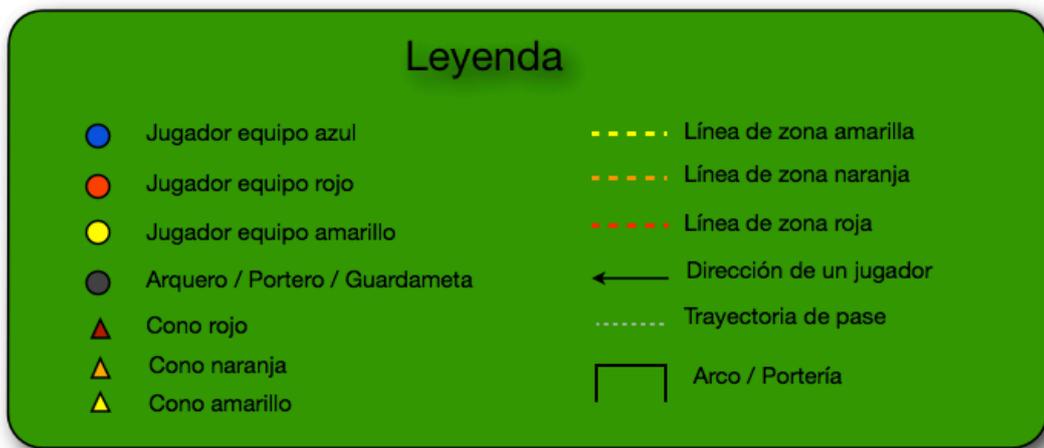


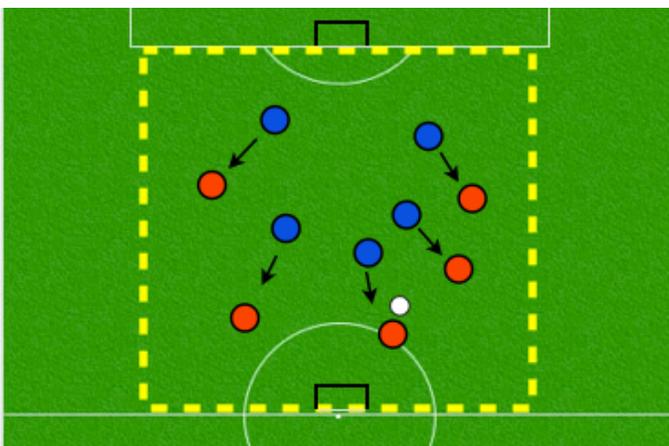
Ejercicios Físico - Tácticos para el Pressing

A continuación desarrollaremos algunos ejercicios para el entrenamiento y la mejora del pressing.

1



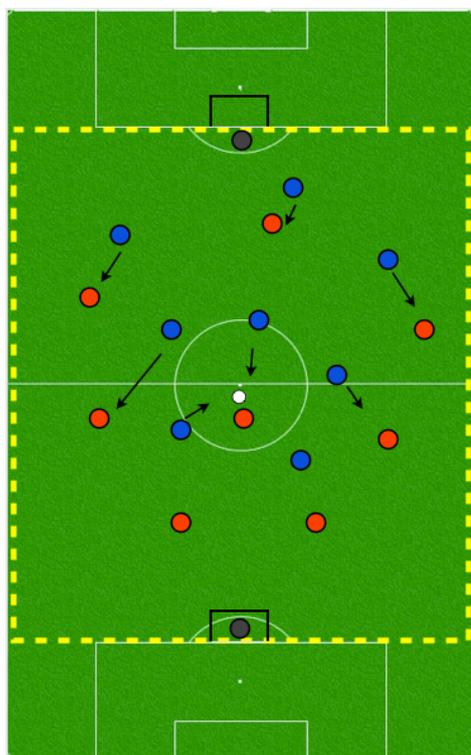
Ejercicio 1:



Juego reducido 5 vs 5 con arcos chicos sin arquero.

El equipo con posesión realiza pases con el objetivo de marcar goles, el equipo sin posesión deberá reducirles los espacios realizando presión sobre todos los jugadores contrarios.

Ejercicio: 2



Juego 9 vs 9 con arcos normales y arquero.

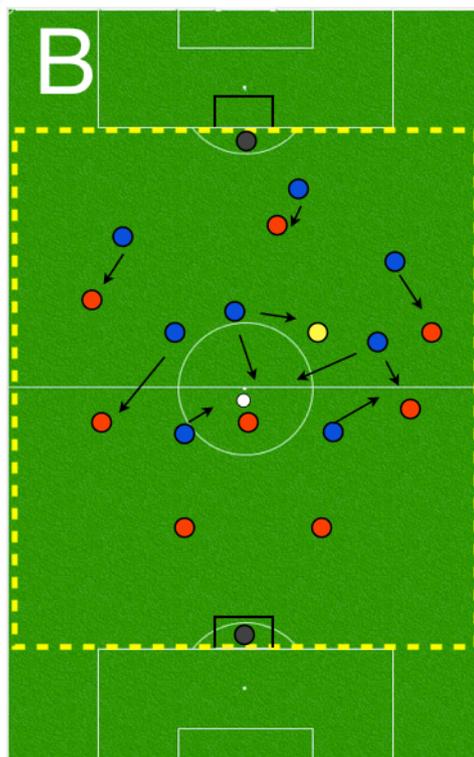
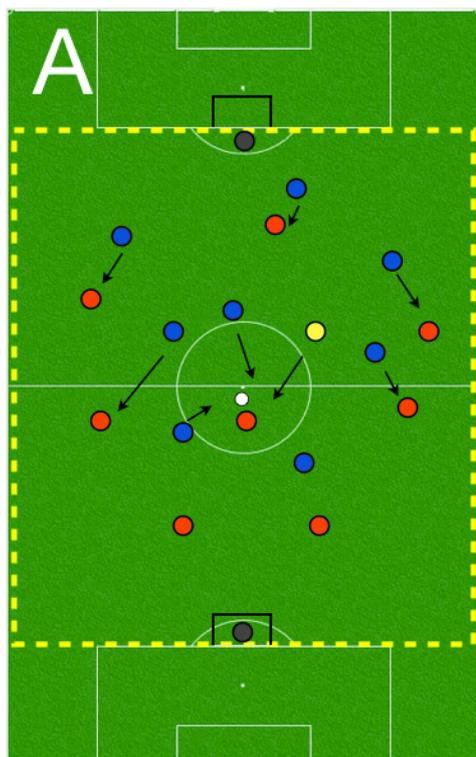
El equipo con posesión realiza pases con el objetivo de marcar goles, el equipo sin posesión deberá reducirles los espacios realizando presión sobre todos los jugadores contrarios que puedan recibir la pelota o aquellos que la posean.

Variantes:

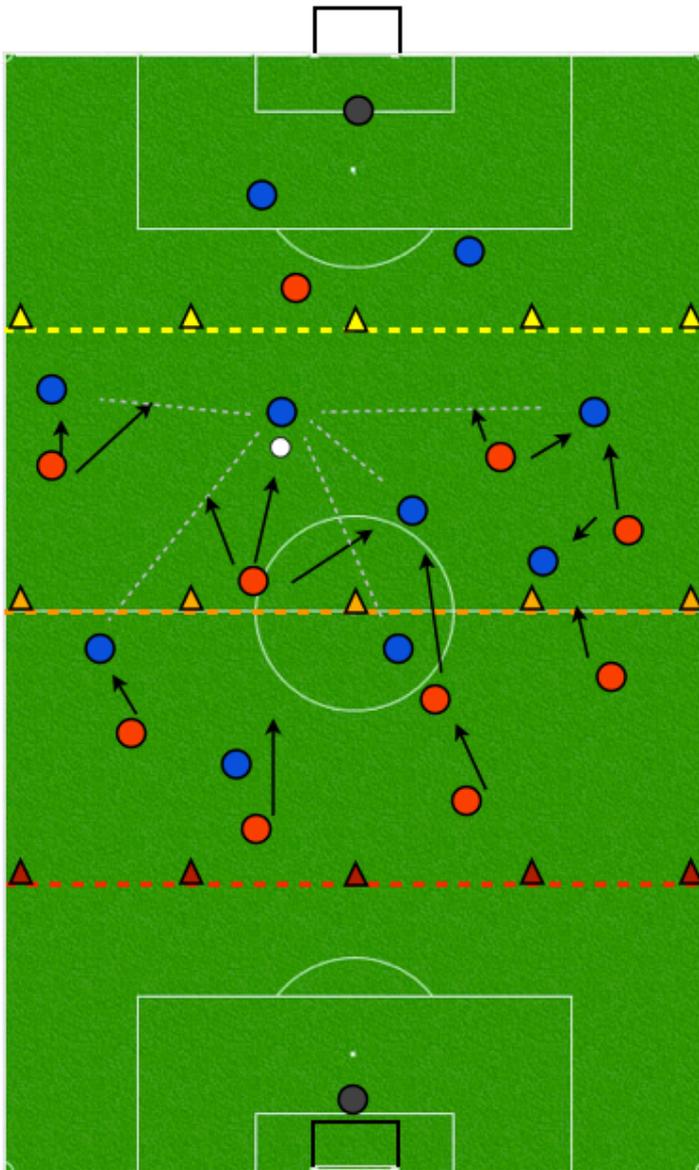
A) Se agrega un jugador (graficado en amarillo) que juega para el equipo que defiende quedando en superioridad numérica.

B) Se agrega un jugador (graficado en amarillo) que juega para el equipo que ataca quedando en superioridad numérica.

Variantes:



Ejercicio: 3



Juego 11 vs 11 con arcos normales y arquero en cancha completa.

El equipo con posesión realiza pases con el objetivo de marcar goles, el equipo sin posesión deberá reducirles los espacios realizando presión sobre los jugadores contrarios dependiendo de la zona donde se encuentren:

Ejemplo:

a) Si todavía la pelota no se encuentra entre la línea amarilla y la naranja entonces solo ejercerá presión un jugador y los demás marcarán a los jugadores que se encuentren en las demás zonas.

b) Si la pelota se encuentra entre la línea amarilla y la naranja entonces los jugadores deberán marcar y presionar a los posibles receptores y a el que posea la pelota, realizando un pressing leve.

c) Si la pelota se encuentra entre la línea naranja y la roja entonces los jugadores deberán marcar y presionar a los posibles receptores y a el que posea la pelota, realizando un pressing moderado.

d) Si la pelota se encuentra entre la

línea roja y la meta entonces los jugadores deberán marcar y presionar a los posibles receptores y a el que posea la pelota, realizando un pressing intenso.

A continuación fue expuesto un ejemplo, el cual puede variar en función del sistema táctico del equipo y el pressing que se quiera ejercer: pressing alto (entre línea amarilla y naranja), pressing medio (entre línea naranja y roja), pressing leve (entre línea roja y meta).

G-SE - Entrenamiento en Fútbol

<http://g-se.com/es/entrenamiento-en-futbol>