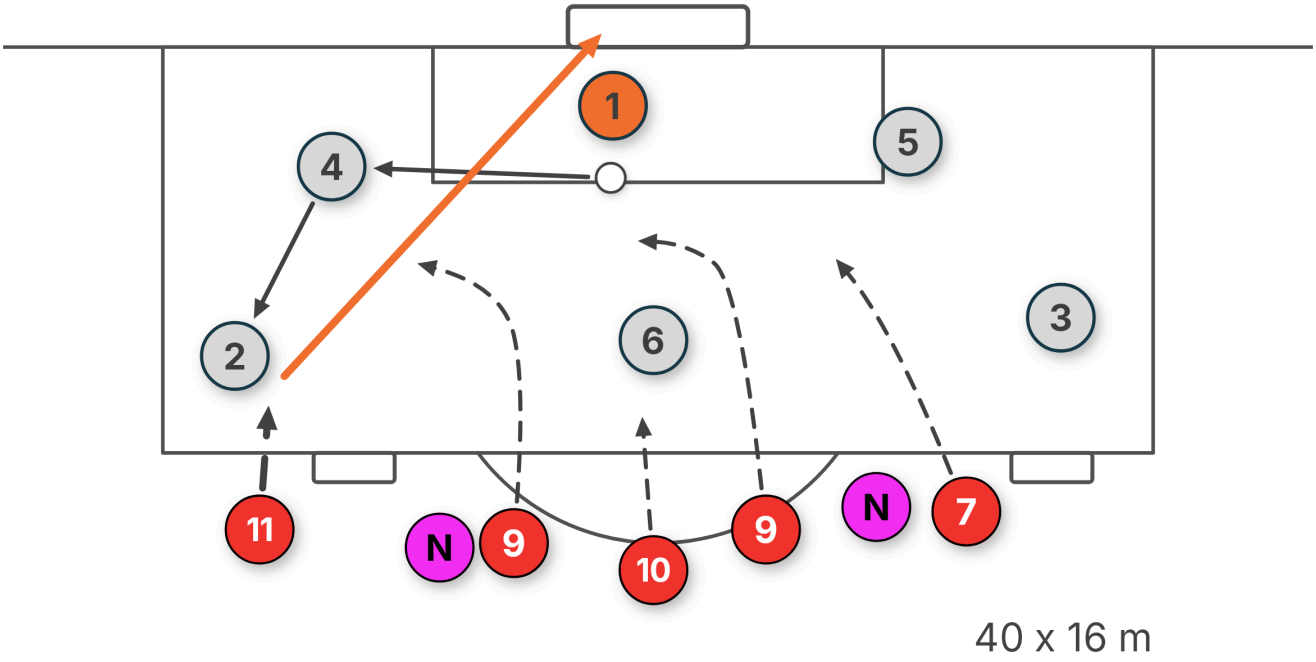
DEFENSA · TERCIO OFENSIVO · EJERCICIO 2

6V5 MÁS 2 CON CONTRAATAQUE

Sesión: Presión desde un 3-5-2



ESPACIO	JUGADORES	SERIES	TRABAJO	DESCANSO	TOTAL
40x16 m	6v5+2	3	3 min	1 min	12 min

ORGANIZACIÓN

El juego se desarrolla dentro del área penal, con un portero y una portería grande. El equipo rival (portero, 4, 5, 2, 6 y 3) empieza con el portero y sale jugando para atacar 2 porterías pequeñas situadas fuera del área. Nuestro equipo (11, los dos 9, 10 y 7) presiona desde fuera del área. En el diagrama, el 11 presiona al 2, recupera el balón y contraataca directamente a la portería grande. Hay 2 comodines fuera del área. Los comodines juegan siempre con el equipo que tiene el balón: cuando lo tiene el rival, le ayudan a marcar en las porterías pequeñas, y cuando nuestro equipo lo recupera, pueden ayudarle a marcar. No hay límite de toques.

OBJETIVO DE NUESTRO EQUIPO

Orientar el juego hacia fuera. Tapar los tiros a las porterías pequeñas. Recuperar el balón y contraatacar rápido a portería.

EN QUÉ SE CENTRA EL RIVAL

Mover el balón rápido para crear ocasiones de gol en las porterías pequeñas.

CONSIGNAS CLAVE

- Velocidad de juego.
- Presionar en bloque.
- Tapar los tiros que rompen líneas.

VARIANTES POSIBLES

Se puede ampliar un poco el espacio a 46 x 23 m para facilitar la salida de balón.

Ejercicio E2 · © 2026 Coaching Football