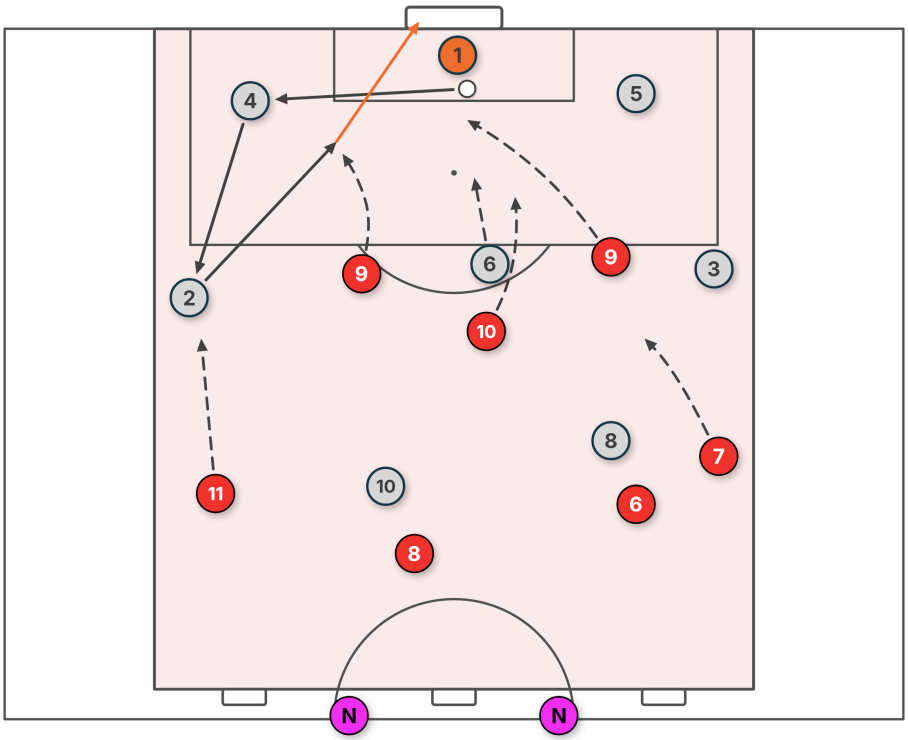
DEFENSA · TERCIO OFENSIVO · EJERCICIO 3

8V7 MÁS 2 CON CONTRAATAQUE

Sesión: Presión desde un 3-5-2



46 x 50 m

ESPACIO	JUGADORES	SERIES	TRABAJO	DESCANSO	TOTAL
46x50 m	8v7+2	3	4 min	1,5 min	16,5 min

ORGANIZACIÓN

El equipo rival (portero, 4, 5, 2, 6, 3, 8 y 10) empieza el juego con el portero y busca salir jugando ante la presión. La zona de juego mide 46 x 50 m en la mitad del campo, más estrecha que el ancho total del campo. El equipo rival ataca 3 porterías pequeñas en el lado opuesto de la zona, con 2 comodines en la línea del fondo. 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. Nuestro equipo (los dos 9, 10, 11, 8, 6 y 7) intenta recuperar el balón y contraatacar de inmediato a portería.

OBJETIVO DE NUESTRO EQUIPO

Orientar el juego hacia fuera y mantenerse compactos. Recuperar el balón y contraatacar rápido a portería.

EN QUÉ SE CENTRA EL RIVAL

Mover el balón rápido para superar la presión inmediata y marcar en las porterías pequeñas.

CONSIGNAS CLAVE

- Mantenerse compactos.
- Orientar el juego hacia fuera.
- Contraataque rápido a portería.

VARIANTES POSIBLES

Se puede añadir un comodín en el centro del campo. Se puede quitar 1 jugador de campo a cada equipo.

Ejercicio E3 · © 2026 Coaching Football