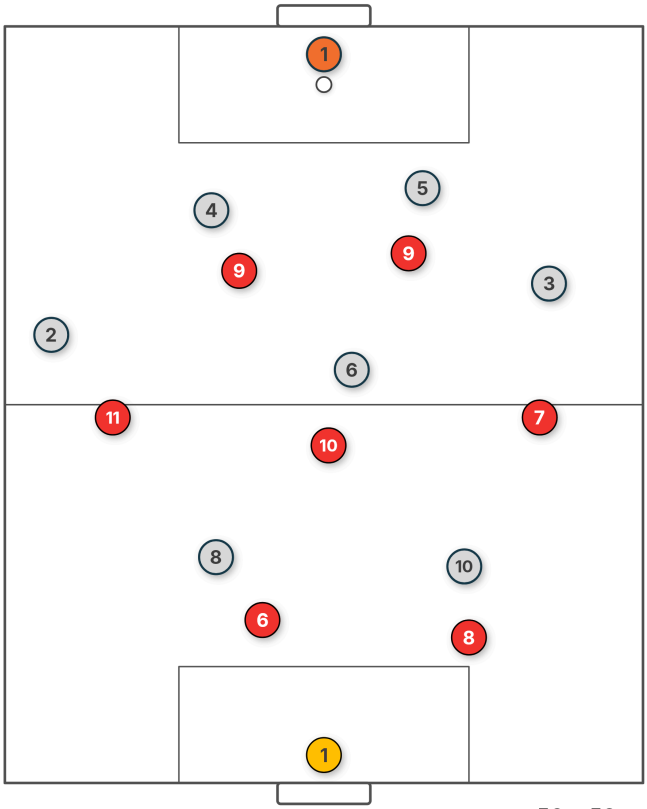
DEFENSA · TERCIO OFENSIVO · EJERCICIO 4

PARTIDO 2-3-2 CONTRA 2-3-2

Sesión: Presión desde un 3-5-2



50 x 59 m

ESPACIO	JUGADORES	SERIES	TRABAJO	DESCANSO	TOTAL
50x59 m	8v8	3	6 min	2,5 min	25,5 min

ORGANIZACIÓN

Los equipos juegan un partido 2-3-2 contra 2-3-2 en un espacio de 50 x 59 m, con 2 porterías grandes y porteros. El juego empieza con el portero del equipo rival.

OBJETIVO DE NUESTRO EQUIPO

Mantenerse compactos, orientar el juego hacia fuera, recuperar el balón y contraatacar a portería.

EN QUÉ SE CENTRA EL RIVAL

Mover el balón rápido para superar la presión y marcar en la portería contraria.

CONSIGNAS CLAVE

- Mantenerse compactos.
- Bascular en bloque.
- Orientar el juego hacia fuera.

VARIANTES POSIBLES

Se puede añadir un comodín en el centro del campo para facilitar la salida de balón.

Ejercicio E4 · © 2026 Coaching Football