DEFENSA · ZONA 3 · TERCIO OFENSIVO · SESIÓN COMPLETA

PRESIÓN DESDE UN 3-5-2

4 ejercicios · 66 minutos

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE ESTA SESIÓN?

El objetivo de esta sesión es enseñar a los jugadores de arriba del 3-5-2 a presionar con éxito la salida de balón rival e impedir que el equipo contrario juegue hacia delante.

¿CÓMO SE ESTRUCTURA LA SESIÓN?

La sesión empieza con un rondo 4v2 con contraataque. Después pasa a un 6v5 más 2 con contraataque alrededor del área, y progresa a un 8v7 más 2 con contraataque en la mitad del campo, antes de terminar con un partido 2-3-2 contra 2-3-2 con 2 porterías y porteros.

¿EN QUÉ ZONA DEL CAMPO SE PRODUCE?

Se produce en la zona 3, el tercio del campo más alejado de tu portería.

MENSAJES CLAVE DURANTE LA SESIÓN

- Presionar en bloque
- Mantenerse compactos
- Orientar el juego
- Contraatacar rápido

PLAN DE LA SESIÓN

#	EJERCICIO	ESPACIO	SERIES × (TRABAJO+DESCANSO)	TOTAL
1	Rondo 4v2 con contraataque	7 x 7 m	4 × (2+1)	12 min
2	6v5 más 2 con contraataque	40 x 16 m	3 × (3+1)	12 min
3	8v7 más 2 con contraataque	46 x 50 m	3 × (4+1,5)	16,5 min
4	Partido 2-3-2 contra 2-3-2	50 x 59 m	3 × (6+2,5)	25,5 min
	Total			**66 min**

MATERIAL DE LA SESIÓN

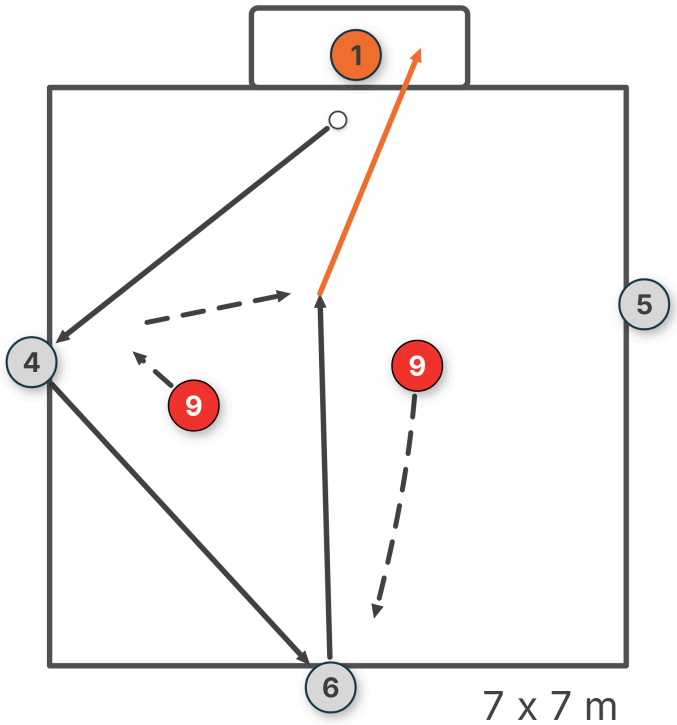
7 petos rojos, 4 petos blancos (porteros y comodines), 16 conos, 2 porterías grandes, 3 porterías pequeñas, balones.

Presión desde un 3-5-2 · © 2026 Coaching Football

DEFENSA · TERCIO OFENSIVO · EJERCICIO 1

RONDO 4V2 CON CONTRAATAQUE

Sesión: Presión desde un 3-5-2



ESPACIO	JUGADORES	SERIES	TRABAJO	DESCANSO	TOTAL
7x7 m	4v2	4	2 min	1 min	12 min

ORGANIZACIÓN

El juego empieza con el portero. El portero, el 4, el 5 y el 6 juegan un rondo de 4 contra 2 frente a los dos 9 en un cuadrado de 7 x 7 m, con una portería grande detrás del portero. El equipo rival suma un punto cada 4 pases. Los 9 puntúan recuperando el balón y marcando en la portería grande.

OBJETIVO DE NUESTRO EQUIPO

Mantenerse compactos, trabajar en pareja y orientar el juego hacia un lado.

EN QUÉ SE CENTRA EL RIVAL

Mover el balón rápido y completar pases.

CONSIGNAS CLAVE

- Velocidad de juego.
- Mantenerse compactos.
- Orientar el juego.

VARIANTES POSIBLES

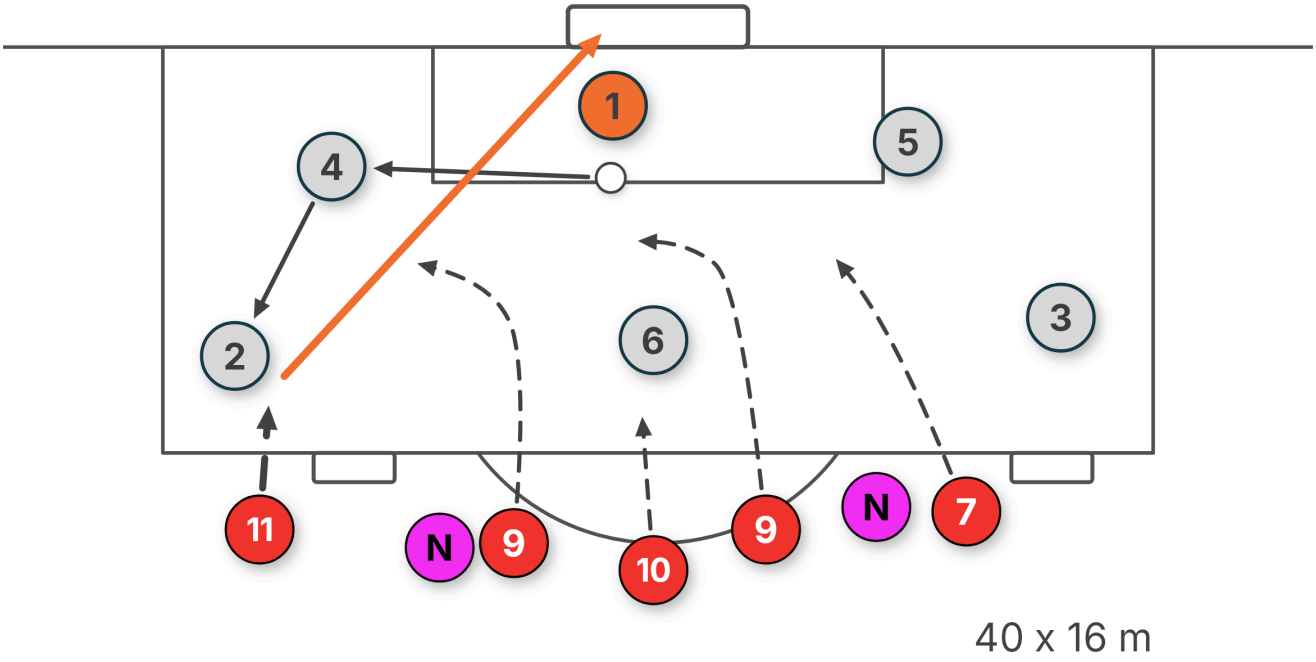
Si recuperar el balón resulta demasiado fácil, se puede colocar al 6 en el centro del cuadrado y añadir un 8 en el lado de abajo del cuadrado, creando un 5 contra 2.

Ejercicio E1 · © 2026 Coaching Football

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

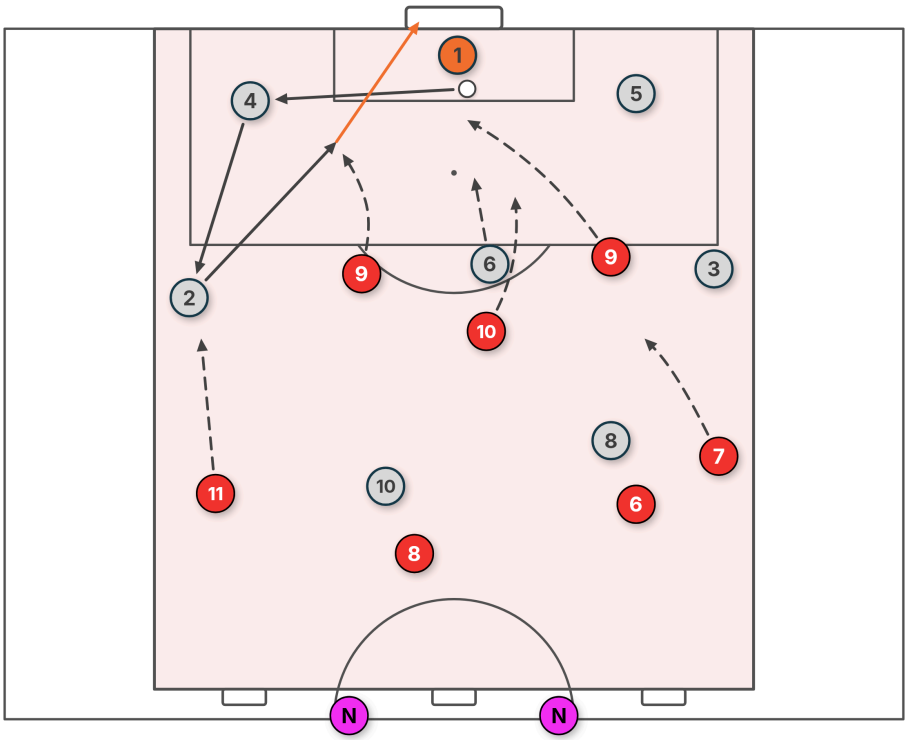
Se puede ampliar un poco el espacio a 46 x 23 m para facilitar la salida de balón.

Ejercicio E2 · © 2026 Coaching Football

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

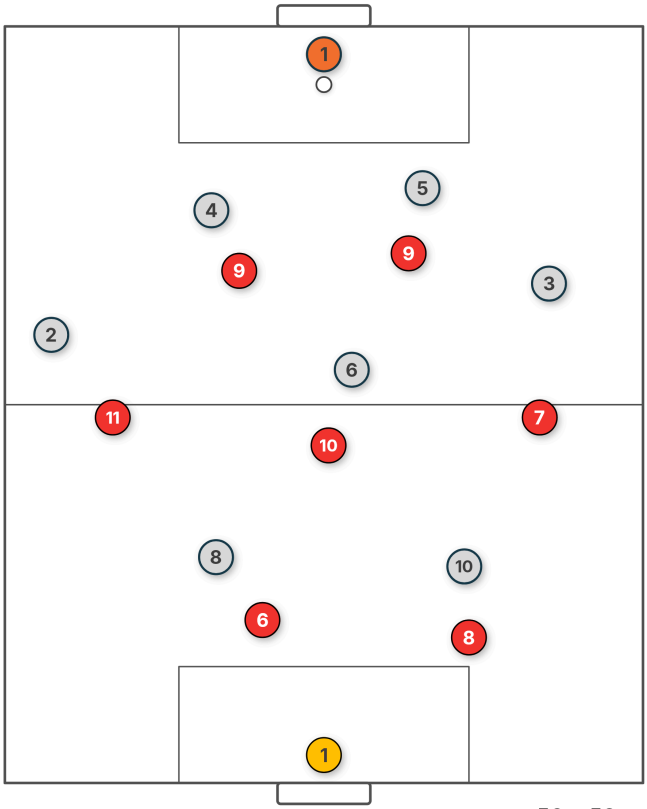
Se puede añadir un comodín en el centro del campo. Se puede quitar 1 jugador de campo a cada equipo.

Ejercicio E3 · © 2026 Coaching Football

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