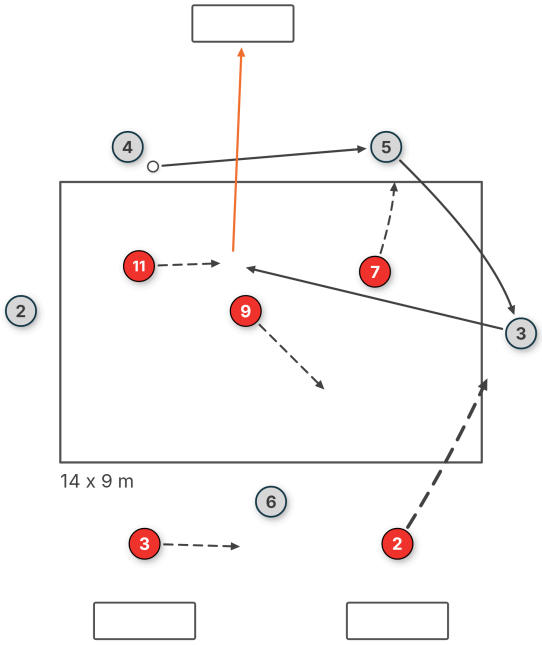
DEFENSA · TERCIO MEDIO · EJERCICIO 1

5V5 CON 3 MINIPORTERÍAS

Sesión: Presionar a los centrales con los extremos



ESPACIO	JUGADORES	SERIES	TRABAJO	DESCANSO	TOTAL
14 x 9 m	5v5	4	2,5 min	1,5 min	16 min

ORGANIZACIÓN

El juego empieza con el 4. Los 4, 5, 2, 3 y 6 del equipo rival se quedan fuera de un cuadrado de 14 x 9 m y juegan 5 contra 3 alrededor del 11, el 9 y el 7 de nuestro equipo, que presionan dentro. Los laterales de nuestro equipo (2 y 3) empiezan fuera, por debajo del cuadrado, protegiendo 2 miniporterías situadas 5 m por detrás. El equipo rival puede marcar en esas porterías tras 3 pases; la cuenta vuelve a empezar cada vez que un defensor toca el balón. Cuando el balón llega al lateral rival de su lado, el lateral de nuestro equipo sale a presionar y el otro lateral bascula para proteger la portería del lado fuerte. Nuestro equipo marca en 1 miniportería situada 5 m más allá del lado superior del cuadrado. En el diagrama, el pase hacia dentro del 3 rival llega al 11 de nuestro equipo, que dispara a la portería de arriba, y el 9 se mueve hacia la parte inferior derecha.

OBJETIVO DE NUESTRO EQUIPO

Presionar arriba y recuperar el balón pronto. Reconocer los momentos en que el lateral rival está libre y salir a presionar con los laterales. Usar a los laterales por detrás de la línea para bloquear los tiros a las miniporterías.

EN QUÉ SE CENTRA EL RIVAL

Mover el balón rápido para completar 3 pases antes de marcar en las 2 miniporterías.

CONSIGNAS CLAVE

- Ángulo de presión.
- Momento de presión.
- Comunicación.

VARIANTES POSIBLES

Hacer el cuadrado más grande y colocar un comodín dentro del cuadrado.

Ejercicio E1 · © 2026 Coaching Football