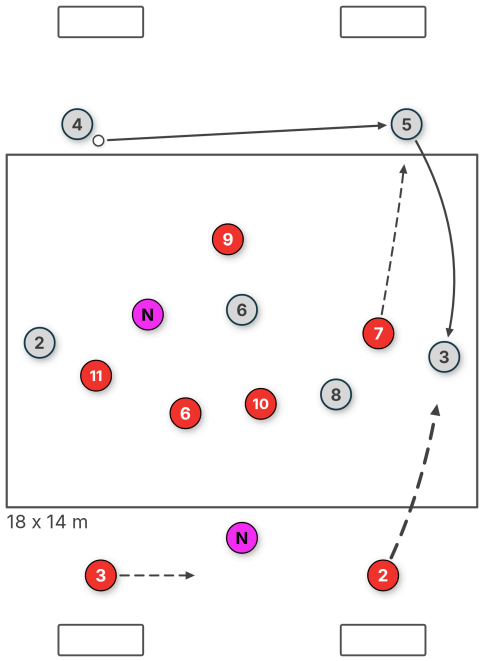
DEFENSA · TERCIO MEDIO · EJERCICIO 2

6V7 MÁS 2 CON 4 MINIPORTERÍAS

Sesión: Presionar a los centrales con los extremos



ESPACIO	JUGADORES	SERIES	TRABAJO	DESCANSO	TOTAL
18 x 14 m	6v7+2	4	4 min	2 min	24 min

ORGANIZACIÓN

El juego empieza con el 4. Los 4 y 5 del equipo rival se quedan fuera, por encima de un cuadrado de 18 x 14 m, y nuestro equipo puede presionarlos allí. Dentro del cuadrado, el equipo rival (2, 6, 8, 3), un comodín dentro y un comodín en la línea de abajo juegan 6 contra 5 frente al 11, el 9, el 6, el 10 y el 7 de nuestro equipo. Los laterales de nuestro equipo (2 y 3) esperan fuera, por debajo del cuadrado, protegiendo 2 miniporterías situadas 5 m por detrás. El equipo rival marca en esas porterías tras 3 pases. Nuestro equipo ataca 2 miniporterías situadas 5 m más allá del lado superior del cuadrado. Los comodines juegan con el equipo que tiene el balón; el comodín de abajo puede moverse a lo largo de su línea, pero no entra en el cuadrado.

OBJETIVO DE NUESTRO EQUIPO

Impedir las ocasiones de tiro a las miniporterías. Cuando el extremo presiona a uno de los centrales fuera del cuadrado, el lateral de ese lado sale a presionar al lateral libre y el otro lateral bascula para ayudar a proteger esa portería.

EN QUÉ SE CENTRA EL RIVAL

Mover el balón rápido para superar la presión y marcar en cualquiera de las 2 miniporterías tras 3 pases.

CONSIGNAS CLAVE

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

VARIANTES POSIBLES

Si al equipo rival le resulta demasiado fácil marcar, quitar al comodín del centro del cuadrado.

Ejercicio E2 · © 2026 Coaching Football