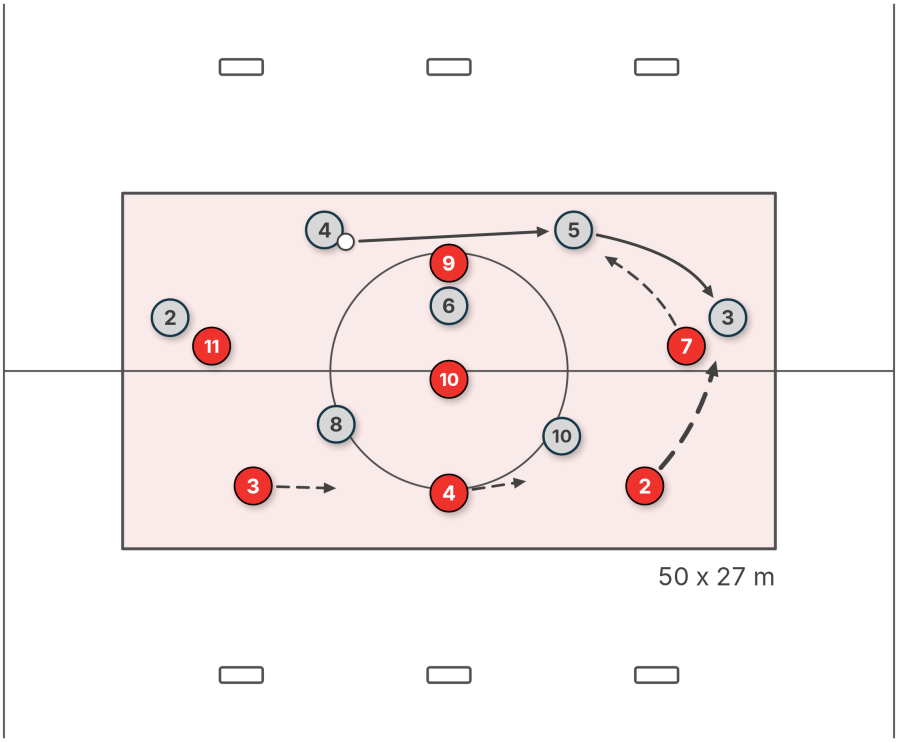
DEFENSA · TERCIO MEDIO · EJERCICIO 3

# 7V7 CON 6 MINIPORTERÍAS

Sesión: Presionar a los centrales con los extremos




| ESPACIO | JUGADORES | SERIES | TRABAJO | DESCANSO | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| 50 x 27 m | 7v7 | 3 | 5 min | 2 min | 21 min |

## ORGANIZACIÓN

El juego empieza con el 4. Los equipos juegan 7 contra 7 dentro de un cuadrado de 50 x 27 m, con 3 miniporterías situadas 9 m más allá de cada extremo. El equipo rival (4, 5, 2, 6, 3, 8, 10) puede salir del cuadrado tras 3 pases para marcar en las 3 miniporterías que ataca. Nuestro equipo (9, 11, 10, 7, 2, 4, 3) puede salir en cuanto recupera el balón. Los equipos salen conduciendo el balón o con un pase en profundidad. Cuando un equipo sale, todos los jugadores pueden abandonar el cuadrado, y todos vuelven a sus posiciones de partida antes de reanudar el juego.

## OBJETIVO DE NUESTRO EQUIPO

Presionar rápido y recuperar el balón. Prestar especial atención a los momentos en que los extremos presionan a los centrales, y usar al defensor libre para saltar al lateral del lado fuerte.

## EN QUÉ SE CENTRA EL RIVAL

Mover el balón rápido para superar la presión, salir del cuadrado y marcar en las 3 miniporterías.

## CONSIGNAS CLAVE

- Momento de presión.
- Ángulo de presión.
- Velocidad de juego.

## VARIANTES POSIBLES

Añadir comodines dentro o fuera del cuadrado, según el problema al que se enfrenten los equipos.


Ejercicio E3 · © 2026 Coaching Football