DEFENSA · ZONA 2 · TERCIO MEDIO · SESIÓN COMPLETA

PRESIONAR A LOS CENTRALES CON LOS EXTREMOS

4 ejercicios · 86,5 min

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE ESTA SESIÓN?

El objetivo de esta sesión es enseñar al equipo a reaccionar cuando su extremo sale a presionar a un central y deja libre al lateral rival. Esto se resuelve presionando con el lateral del lado fuerte.

Cuando un 4-2-3-1 (o un 4-3-3) presiona con un solo 9, un equipo que sale jugando desde atrás puede llevar al 9 hacia un lado del campo y liberar al otro central, que entonces puede conducir el balón hacia delante sin que nadie le presione. Hacer que el 9 vuelva por completo casi nunca funciona: si el equipo rival cambia el juego de lado rápido, o si el central conduce hacia delante con suficiente rapidez, el 9 no llega a recuperar. La opción es presionar con un extremo o con un centrocampista, y cualquiera de las dos deja a un jugador libre. Si sale el centrocampista, queda libre el centrocampista rival. Si sale el extremo, queda libre el lateral rival. Esta sesión ensaya qué hacer cuando el extremo sale al central. El lateral de ese lado sale al lateral rival, y toda la línea defensiva bascula detrás de él. La línea defensiva tiene que bascular porque el lateral que ha salido tenía un extremo propio al que defender; si no lo hace, ese extremo queda solo ante un balón a la espalda. Las miniporterías situadas detrás de los defensores en estos ejercicios representan a ese extremo.

¿CÓMO SE ESTRUCTURA LA SESIÓN?

La sesión empieza con un rondo de salida, pasa después a un rondo de salida ampliado, continúa con un juego de salida 7v7 con 6 miniporterías y termina con un partido 3-3-1 contra 2-3-2.

¿EN QUÉ ZONA DEL CAMPO SE PRODUCE?

Se produce en la zona 2, el tercio medio del campo.

MENSAJES CLAVE DURANTE LA SESIÓN

- Anticipación a la presión
- Referencias visuales de la presión
- Cerrar ángulos
- Velocidad de juego

PLAN DE LA SESIÓN

#	EJERCICIO	ESPACIO	SERIES × (TRABAJO+DESCANSO)	TOTAL
1	5v5 con 3 miniporterías	14 x 9 m (porterías a 5 m)	4 × (2,5+1,5)	16 min
2	6v7 más 2 con 4 miniporterías	18 x 14 m (porterías a 5 m)	4 × (4+2)	24 min
3	7v7 con 6 miniporterías	50 x 27 m (50 x 46 con las porterías a 9 m)	3 × (5+2)	21 min
4	Partido 3-3-1 contra 2-3-2	50 x 59 m	3 × (6+2,5)	25,5 min
	Total			**86,5 min**

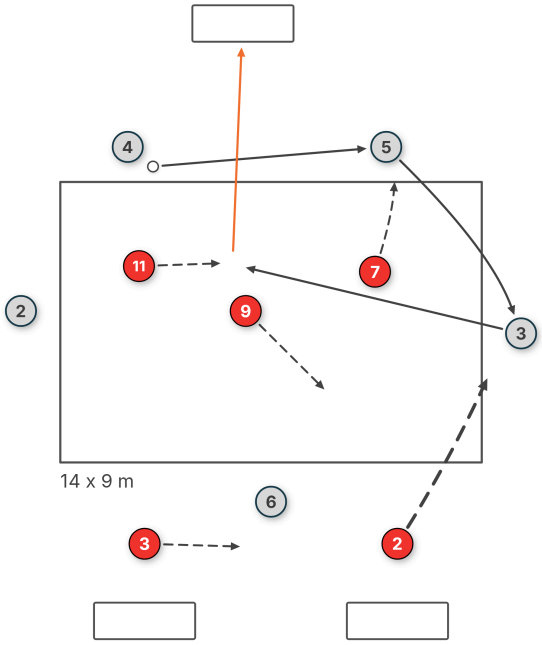
MATERIAL DE LA SESIÓN

7 petos rojos, 4 petos de un tercer color (2 porteros y 2 comodines), 18 conos, 2 porterías grandes, 6 miniporterías, balones.

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

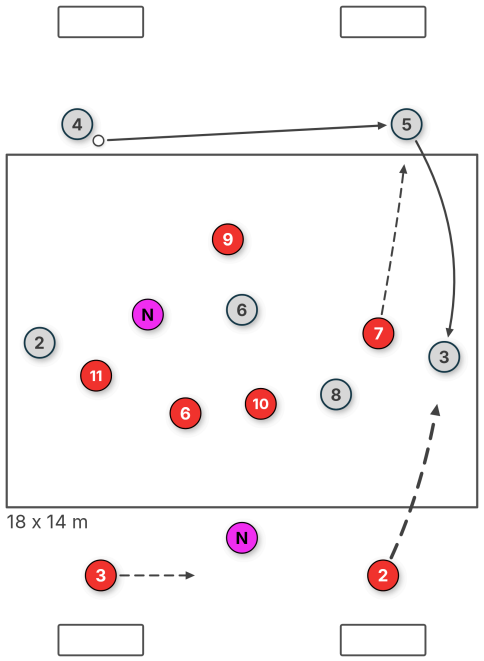
Hacer el cuadrado más grande y colocar un comodín dentro del cuadrado.

Ejercicio E1 · © 2026 Coaching Football

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

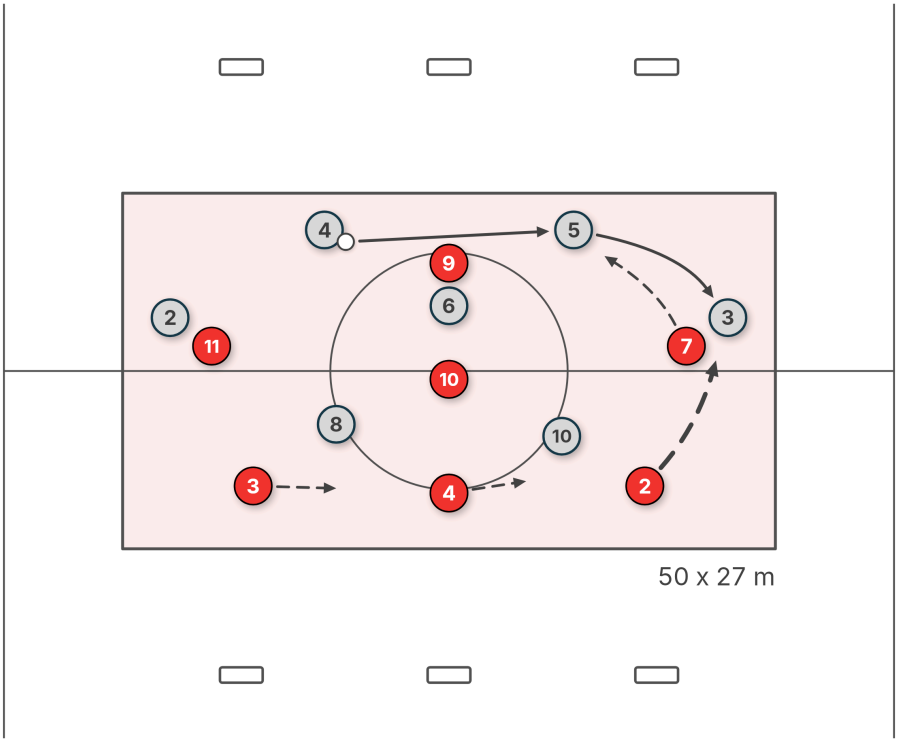
Si al equipo rival le resulta demasiado fácil marcar, quitar al comodín del centro del cuadrado.

Ejercicio E2 · © 2026 Coaching Football

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

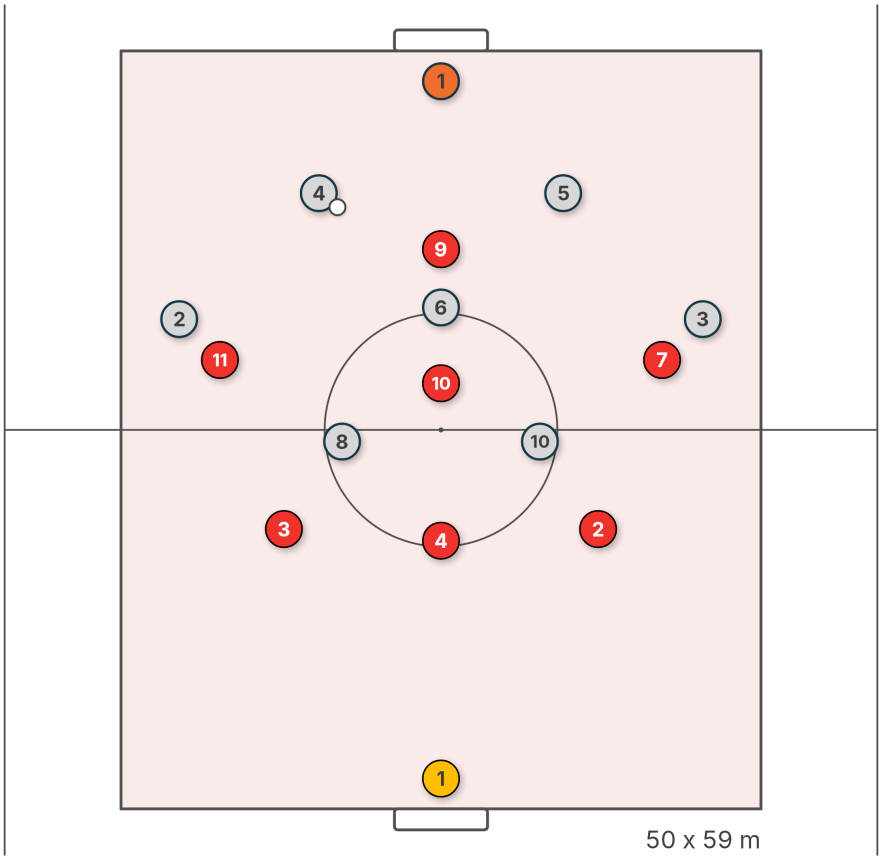
Añadir comodines dentro o fuera del cuadrado, según el problema al que se enfrenten los equipos.

Ejercicio E3 · © 2026 Coaching Football

DEFENSA · TERCIO MEDIO · EJERCICIO 4

PARTIDO 3-3-1 CONTRA 2-3-2

Sesión: Presionar a los centrales con los extremos



ESPACIO	JUGADORES	SERIES	TRABAJO	DESCANSO	TOTAL
50 x 59 m	8v8	3	6 min	2,5 min	25,5 min

ORGANIZACIÓN

El juego empieza con el 4. El equipo rival (2-3-2) y nuestro equipo (3-3-1) juegan en un espacio de 50 x 59 m con 2 porterías grandes y porteros.

OBJETIVO DE NUESTRO EQUIPO

Recuperar el balón lo antes posible y contraatacar hacia la portería grande. Prestar atención a los momentos en que el extremo sale al central.

EN QUÉ SE CENTRA EL RIVAL

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

CONSIGNAS CLAVE

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

VARIANTES POSIBLES

Alargar el espacio si se necesita más sitio para animar a los laterales a saltar.

Ejercicio E4 · © 2026 Coaching Football