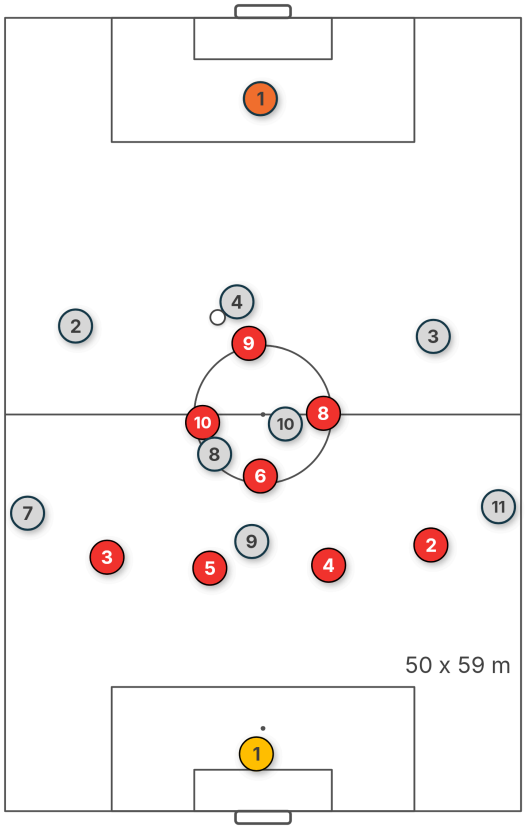
DEFENSA · TERCIO MEDIO · EJERCICIO 4

PARTIDO 4-3-1 CONTRA 3-2-3

Sesión: Usar a un centrocampista para defender las superioridades en banda



ESPACIO	JUGADORES	SERIES	TRABAJO	DESCANSO	TOTAL
50 x 59 m	9v9	3	6 min	2 min	24 min

ORGANIZACIÓN

Los equipos juegan un partido 4-3-1 contra 3-2-3 con 2 porterías grandes y porteros en un espacio de 50 x 59 m.

OBJETIVO DE NUESTRO EQUIPO

Centrarse en usar a su centrocampista libre para bascular hacia las zonas exteriores y ayudar a defender la superioridad que se genera allí de forma natural.

EN QUÉ SE CENTRA EL RIVAL

Centrarse en llevar el balón rápido a las zonas exteriores para aprovechar su superioridad y poder marcar en la portería grande.

CONSIGNAS CLAVE

- Velocidad de juego.
- Bascular en grupo.
- Comunicación.

VARIANTES POSIBLES

Se puede alargar el espacio si resulta demasiado fácil defender.

Ejercicio E4 · © 2026 Coaching Football