



Guía SPORT360 · 13–14 años

Principios de juego y transiciones · 25 ejercicios

EJERCICIO 031 · SALIDA

Salida 4v3

Construir desde primera línea ante presión alta.

15 min · 7-14 jugadores · 35 x 28 m · Avanzado

EJERCICIO 032 · POSESIÓN

6v4 progresión por zonas

Conservar y progresar entre líneas.

16 min · 10-14 jugadores · 40 x 30 m · Avanzado

EJERCICIO 033 · PRESIÓN

Presión alta 4v4 + porteros

Coordinar primera presión y coberturas.

18 min · 10 jugadores · 45 x 30 m · Avanzado

EJERCICIO 034 · TRANSICIÓN

Transición 4v3 + repliegue

Aprovechar superioridad antes del repliegue rival.

16 min · 8-12 jugadores · 40 x 30 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 13–14 años

Principios de juego y transiciones · 25 ejercicios

EJERCICIO 035 · POSESIÓN

Rondo posicional 6v3

Mejorar tercer hombre y juego a espaldas de presión.

15 min · 9-12 jugadores · 24 x 20 m · Avanzado

EJERCICIO 036 · DEFENSA

Defensa de centro lateral

Coordinar marcaje, perfil y despeje.

16 min · 8-12 jugadores · 40 x 35 m · Avanzado

EJERCICIO 037 · AMPLITUD

Ataque en 3 carriles

Ocupar ancho y profundidad en ataque organizado.

16 min · 10-14 jugadores · 45 x 35 m · Avanzado

EJERCICIO 038 · FINALIZACIÓN

Finalización tras ruptura

Coordinar pase filtrado y desmarque.

14 min · 8-12 jugadores · 35 x 25 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 13–14 años

Principios de juego y transiciones · 25 ejercicios

EJERCICIO 039 · PRESIÓN

5v5 + zonas de presión

Reconocer cuándo activar presión colectiva.

18 min · 10-14 jugadores · 40 x 30 m · Avanzado

EJERCICIO 040 · JUEGO

Juego 7v7 principios

Integrar salida, amplitud, presión y transición.

20 min · 14 jugadores · 55 x 40 m · Avanzado

EJERCICIO 096 · SALIDA

Salida 4+P vs 3

Construir primera fase con superioridad y cambios de altura.

18 min · 8-12 jugadores · 38 x 30 m · Avanzado

EJERCICIO 097 · POSESIÓN

Juego de posición 6v4

Mejorar ocupación racional y circulación bajo presión.

18 min · 10-14 jugadores · 28 x 24 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 13–14 años

Principios de juego y transiciones · 25 ejercicios

EJERCICIO 098 · PRESIÓN

Presión alta 6v6 + P

Coordinar presión sobre salida rival.

20 min · 13-16 jugadores · 50 x 40 m · Avanzado

EJERCICIO 099 · TRANSICIÓN

Transición 4v4 + 2 comodines

Acelerar reorganización ofensiva y defensiva.

18 min · 10-14 jugadores · 30 x 24 m · Avanzado

EJERCICIO 100 · TÁCTICA

Ataque 5v4 por banda

Crear superioridad lateral y ocupación del área.

18 min · 9-14 jugadores · 45 x 35 m · Avanzado

EJERCICIO 101 · DEFENSA

Defensa de centro lateral 4v4

Coordinar marcas y zonas en el área.

18 min · 10-14 jugadores · 40 x 35 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 13–14 años

Principios de juego y transiciones · 25 ejercicios

EJERCICIO 102 · POSESIÓN

Rondo 7v3 a dos zonas

Mover al rival y progresar entre zonas.

18 min · 10-14 jugadores · 32 x 18 m · Avanzado

EJERCICIO 103 · TRANSICIÓN

3v3 + transición a 2v1

Relacionar recuperación con ataque vertical.

18 min · 8-12 jugadores · 30 x 22 m · Avanzado

EJERCICIO 104 · TÁCTICA

Progresión por tercer hombre

Desarrollar mecanismos para superar línea de presión.

18 min · 9-15 jugadores · 36 x 24 m · Avanzado

EJERCICIO 105 · FINALIZACIÓN

Finalización tras ruptura

Sincronizar pase filtrado y desmarque a espalda.

16 min · 8-12 jugadores · 35 x 25 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 13–14 años

Principios de juego y transiciones · 25 ejercicios

EJERCICIO 106 · DEFENSA

7v7 bloque medio

Compactar equipo y proteger carril central.

20 min · 14-18 jugadores · 55 x 42 m · Avanzado

EJERCICIO 107 · TÁCTICA

Cambio de orientación + 1v1

Liberar extremo tras atraer en lado fuerte.

18 min · 10-14 jugadores · 45 x 35 m · Avanzado

EJERCICIO 108 · POSESIÓN

4v4 + 3 comodines

Crear estructura de siete líneas de pase.

18 min · 11-14 jugadores · 30 x 25 m · Avanzado

EJERCICIO 109 · TRANSICIÓN

Repliegue 5v4

Defender transición en inferioridad temporal.

18 min · 9-14 jugadores · 45 x 32 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 13–14 años

Principios de juego y transiciones · 25 ejercicios

EJERCICIO 110 · JUEGO

Partido 8v8 con bonus tácticos

Transferir principios trabajados a contexto competitivo.

24 min · 16-18 jugadores · 65 x 48 m · Avanzado