



Guía SPORT360 · 15–16 años

Rendimiento y táctica avanzada · 25 ejercicios

EJERCICIO 041 · SALIDA

Salida 6v4 con portero

Superar primera presión con estructura organizada.

18 min · 11-14 jugadores · 50 x 40 m · Avanzado

EJERCICIO 042 · POSESIÓN

Juego posicional 7v7 + 3 comodines

Dominar superioridades, tercer hombre y cambios de orientación.

20 min · 17 jugadores · 45 x 35 m · Avanzado

EJERCICIO 043 · PRESIÓN

Presión tras pérdida 6v6

Coordinar reacción y compactación tras pérdida.

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

EJERCICIO 044 · TRANSICIÓN

Transición 5v4 a campo completo

Atacar espacios con velocidad y equilibrio.

18 min · 10-14 jugadores · 55 x 40 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 15–16 años

Rendimiento y táctica avanzada · 25 ejercicios

EJERCICIO 045 · DEFENSA

Bloque medio 7v7

Trabajar distancias entre líneas y orientación defensiva.

20 min · 14-18 jugadores · 60 x 45 m · Avanzado

EJERCICIO 046 · TÁCTICA

Ataque posicional 3-2-1

Organizar ocupación de espacios en fase ofensiva.

20 min · 12-16 jugadores · 55 x 42 m · Avanzado

EJERCICIO 047 · FINALIZACIÓN

Finalización tras cambio de orientación

Atacar lado débil y finalizar desde ventaja.

18 min · 10-14 jugadores · 50 x 40 m · Avanzado

EJERCICIO 048 · POSESIÓN

Rondo 8v4 con objetivos

Aumentar velocidad de circulación bajo presión.

16 min · 12-16 jugadores · 28 x 22 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 15–16 años

Rendimiento y táctica avanzada · 25 ejercicios

EJERCICIO 049 · TÁCTICA

11v11 por fases: salida y progresión

Integrar comportamientos de equipo en contexto real.

24 min · 18-22 jugadores · Campo 3/4 · Avanzado

EJERCICIO 050 · JUEGO

Partido condicionado 8v8

Consolidar principios colectivos en juego competitivo.

24 min · 16-18 jugadores · 65 x 45 m · Avanzado

EJERCICIO 111 · SALIDA

Salida 4-2 vs presión 4-3

Entrenar construcción ante presión organizada.

20 min · 12-16 jugadores · 55 x 42 m · Avanzado

EJERCICIO 112 · POSESIÓN

Juego de posición 7v7 + 3

Desarrollar circulación y ocupación de cinco carriles.

22 min · 17-20 jugadores · 45 x 35 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 15–16 años

Rendimiento y táctica avanzada · 25 ejercicios

EJERCICIO 113 · PRESIÓN

Presión tras pérdida 8 segundos

Automatizar reacción colectiva inmediata.

20 min · 12-18 jugadores · 42 x 34 m · Avanzado

EJERCICIO 114 · TÁCTICA

Ataque de última línea 6v5

Crear y explotar desmarques sobre última línea.

20 min · 11-16 jugadores · 50 x 38 m · Avanzado

EJERCICIO 115 · DEFENSA

Defensa de área 6v5

Coordinar área y zona de rechace.

20 min · 11-16 jugadores · 45 x 38 m · Avanzado

EJERCICIO 116 · POSESIÓN

Rondo 8v4 con transición

Combinar conservación intensa con respuesta tras pérdida.

18 min · 12-16 jugadores · 26 x 22 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 15–16 años

Rendimiento y táctica avanzada · 25 ejercicios

EJERCICIO 117 · TÁCTICA

11v11 salida contra presión

Integrar mecanismos colectivos en campo grande.

24 min · 18-22 jugadores · 3/4 campo · Avanzado

EJERCICIO 118 · TRANSICIÓN

Transición 6v5 + 1 perseguidor

Atacar ventaja antes de reorganización defensiva.

20 min · 12-16 jugadores · 55 x 40 m · Avanzado

EJERCICIO 119 · TÁCTICA

Cambio de sistema 4-3-3 a 3-2-5

Comprender transformaciones estructurales en posesión.

22 min · 14-20 jugadores · 60 x 45 m · Avanzado

EJERCICIO 120 · FINALIZACIÓN

Finalización 5 carriles

Coordinar ocupación avanzada del área y frontal.

20 min · 10-15 jugadores · 45 x 38 m · Avanzado



Guía SPORT360 · 15–16 años

Rendimiento y táctica avanzada · 25 ejercicios

EJERCICIO 121 · DEFENSA

Bloque bajo 8v8

Defender área con compactación y salida de contraataque.

22 min · 16-18 jugadores · 60 x 45 m · Avanzado

EJERCICIO 122 · TÁCTICA

Ataque posicional 8v7

Generar superioridad y encontrar recepción entre líneas.

22 min · 15-18 jugadores · 55 x 42 m · Avanzado

EJERCICIO 123 · BALÓN DETENIDO

ABP córner ofensivo básico

Organizar movimientos coordinados en córner.

18 min · 10-16 jugadores · Área y frontal · Avanzado

EJERCICIO 124 · BALÓN DETENIDO

ABP falta lateral defensiva

Coordinar línea, marcas y zona de segunda jugada.

18 min · 10-16 jugadores · Área y zona lateral · Avanzado



Guía SPORT360 · 15–16 años

Rendimiento y táctica avanzada · 25 ejercicios

EJERCICIO 125 · JUEGO

Partido condicionado 10v10

Evaluar transferencia de principios en contexto casi real.

28 min · 20-22 jugadores · 75 x 55 m · Avanzado