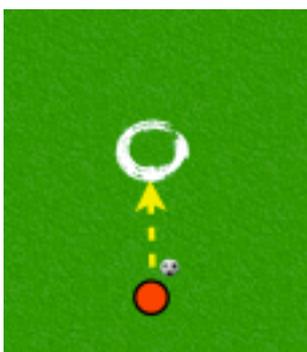


Ejercicios para la enseñanza de regates o fintas

A continuación desarrollaremos algunos ejercicios para la enseñanza de regates o fintas en Fútbol.



Ejercicio 1:



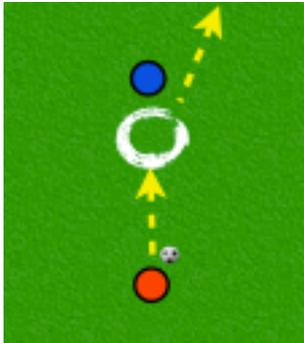
Realizar la ejecución técnica del regate en el lugar.

Ejercicio 2:



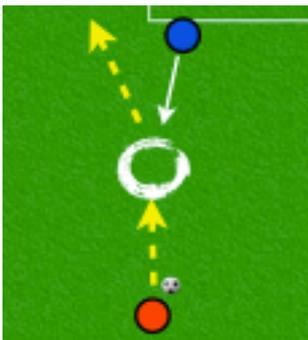
Realizar la ejecución técnica del regate antes de llegar al cono y luego sobrepasarlo (imaginando que el cono es un oponente).

Ejercicio 3:



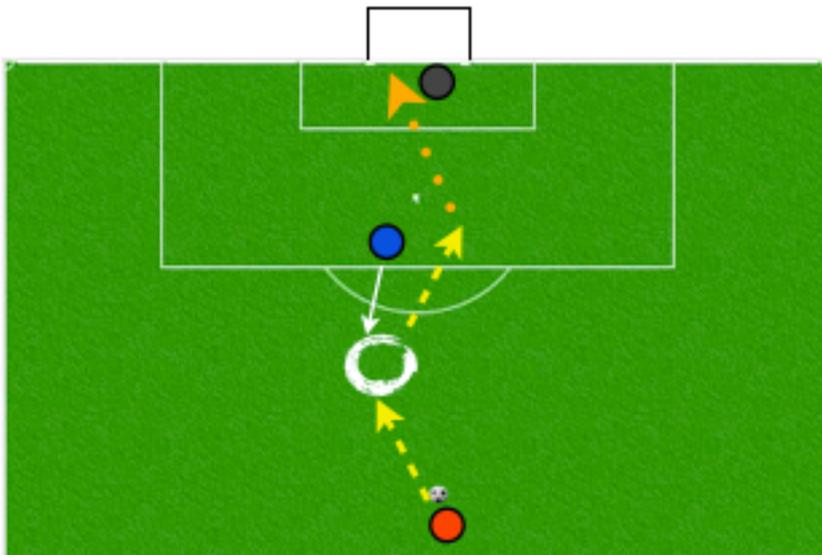
Realizar la ejecución técnica del regate antes de llegar al oponente y luego sobrepasarlo (el oponente se mantendrá de manera estática).

Ejercicio 4:



Realizar la ejecución técnica del regate intentando sobrepasar al oponente (en esta oportunidad el oponente intenta sacarle el balón).

Variante



Esta vez después de de sobrepasar al rival, tendrá que rematar al arca, tirar un centro o realizar un pase.

G-SE - Entrenamiento en Fútbol

<http://g-se.com/es/entrenamiento-en-futbol>

Referencia:

Jara, Juan. (2008) "Progresión de enseñanza de la finta en Fútbol". Deporte y su Enseñanza III. Profesorado de Educación Física, Quality I.S.A.D..