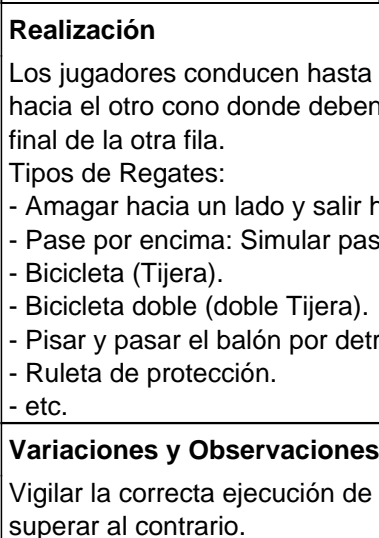


TAREA CAL003

Duración	Descripción	Categoría
15 '	Mejorar los Regates compuestos (con Finta previa)	N1
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="113 714 493 1249" style="width: 30%;">  </div> <div data-bbox="493 714 1477 1249" style="width: 65%;"> <p><b>Objetivo</b> Calentamiento. Mejorar distintos tipos de Regates.</p> <p><b>Material</b> Conos y 1 balón para cada jugador</p> <p><b>Realización</b> Los jugadores conducen hasta el primer cono donde realizan distintos tipos de Regates compuestos, saliendo hacia el otro cono donde deben realizar el mismo Regate pero en sentido inverso para terminar poniéndose al final de la otra fila. Tipos de Regates:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amagar hacia un lado y salir hacia el contrario con el exterior del pie.</li> <li>- Pase por encima: Simular pasar a un lado y salir con el exterior del pie por el lado contrario.</li> <li>- Bicicleta (Tijera).</li> <li>- Bicicleta doble (doble Tijera).</li> <li>- Pisar y pasar el balón por detrás.</li> <li>- Ruleta de protección.</li> <li>- etc.</li> </ul> </p> <p><b>Variaciones y Observaciones</b> Vigilar la correcta ejecución de los gestos técnicos, en especial el cambio de ritmo al final del Regate para superar al contrario.</p> </div> </div>		