

## Título: Regate 1x1 (distintos ángulos)

### OBJETIVOS

**TÉCNICOS:** Ofensivos: Regate, Tiro  
Defensivos: Entrada

**TÁCTICOS:**

**FÍSICOS:** Fuerza

### DESCRIPCIÓN

Se delimitan 3 zonas de 8x8 metros y en cada una de ellas se sitúa un defensa y un delantero.

El objetivo del ejercicio para el delantero es regatear al defensa y finalizar la jugada con un tiro a puerta. Por su parte, el defensa deberá cortar la jugada teniendo en cuenta que, una vez que el delantero salga de la zona delimitada, no podrá seguirle.

Si el defensa consigue recuperar el balón dentro de la zona puede finalizar la jugada.

En cuanto finaliza la jugada, se realiza una nueva repetición desde la siguiente zona con los jugadores que permanecían a la espera.

**ROTACIÓN:** Cuando los jugadores terminan su repetición, rotan hacia la siguiente zona (a derechas), pudiendo intercambiar sus roles (el delantero defiende y el defensa ataca).

### Duración

Series: 1x8'

Descansos: 0

**TOTAL: 8'**

### Jugadores

6+1 portero

### Material

Setas y Balones

