

LA FINTA

Es un movimiento del cuerpo con o sin balón con la finalidad de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se quiere realizar. Es un elemento que forma parte del “DRIBBLING”. La premisa fundamental es que tiene que existir el engaño.

EL REGATE O DRIBBLING

Acción técnica que nos permite avanzar con el balón desbordando al adversario.

Clases

- **Sencillo**: Se desborda al adversario sin una acción previa.
- **Compuesto**: Se realiza una FINTA (engaño) antes de desbordar al adversario.

Principios Básicos

- Los cambios de dirección, de velocidad y las Fintas son básicos para realizar un buen “dribbling”.
- Tocaremos el balón con el pie más alejado del alcance del contrario y pondremos el cuerpo entre él y el balón para protegerlo.
- Hay que evitar regatear siempre que sea posible pasar el balón. Recordemos que el balón va más rápido que el jugador más rápido.
- Regatear es recomendable cuando no se tiene ninguna posibilidad de hacer un pase y nos permite conservar la pelota hasta que los compañeros se hallan desmarcado.
- Cerca del área de penalti el jugador puede intentar un regate para esquivar al último adversario y chutar o centrar.
- El regateador tiene que sorprender a su adversario, llevarse el balón por el lado contrario al previsto para la pasada.

***** Es importante enseñar y practicar con detenimiento el siguiente regate básico para automatizar los principales conceptos:**

- Hacer una finta con el cuerpo hacia la izquierda para salir hacia la derecha tocando el balón con el exterior del pie derecho al mismo tiempo que oponemos el cuerpo entre el adversario y el balón y realizamos un cambio de ritmo (+ velocidad).
- Lo mismo pero con finta a la derecha y saliendo hacia la izquierda.