

DRIBLING.

Introducción: a continuación, veremos que es el dribling y sobre las varias formas de hacerlo.

El dribling es la acción que todo jugador hace al botar el balón contra el suelo impidiendo que otros jugadores se lo arrebatasen, dicha acción termina cuando el balón es sostenido con ambas manos o se mantenga sobre la palma de una mano.

Dribling de control En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.

Dribling de protección Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.

Dribling de velocidad En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

Dribling con cambios de dirección: El jugador bota con la mano izquierda hacia la derecha, hecho que propicia que el defensor se dirija a la derecha, hecho aprovechado para que el atacante haga el mismo bote, pero en dirección opuesta para tomarla contrario a contrapié e irse de él.

Dribling con giros: Otra manera efectiva de regatear es ir en carrera recto hasta el defensor y justo antes de chocar contra él, hacer un giro sobre sí mismo, con la espalda en contacto con su pecho mientras seguirá (aunque sin empujarlo, pues sería falta en ataque.) de esta manera al terminar el giro se ha superado y no se tendrá oposición para tirar a canasta.



COLEGIO CIENTIFICO "MONTESSORI" SOLOLÁ

Prof: Glendy Sosa

Tarea: El dribling

Curso: Filosofía

Estudiante: Emanuel Bonifacio García Tzoc.

Ciclo: 2022