

DRIBLING

¿QUE ES EL DRIBLING?

El DRIBLING es uno de los fundamentos ofensivos mas importantes de baloncesto por esa razón es muy importante que todos los que jugamos baloncesto hay que dominar bien el balón.

Es un movimiento rápido y preciso hay que rebotar el balón y corre muy rápido para así dejar a tras el contrincante

¿4 TIPOS DE DRIBLING?

- A) Protección, velocidad, con dos manos, por encima de la cabeza.
- B) Velocidad, progresión, por encima de la cabeza estático.
- C) Progresión, protección, velocidad,



2 EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR

Fortalecimiento de **tren superior** que se puede trabajar con diferentes medios (pesas, balón medicinal, resistencia compañeros, gomas...)

...

Fuerza tren superior

- Curl de bíceps (alternos o simultáneos)
 - Fondos de tríceps.
- Elevaciones laterales de hombro (alternas o simultáneas)
 - Fondos de pecho.

