

Colegio: Científico Montessori Sololá.

Grado: 2do. Básico.

Sección: "A".

Materia: Física.

Maestra: Glendy Sosa.

Estudiante: Candy Mariza Letona Coronado.

Ciclo Escolar: 2,022.

Fecha: 9 de mayo del año 2,022.





Dribling



No puedes practicar el deporte del baloncesto si no sabes driblar un mínimo, aunque esto depende mucho de qué posición ocupes en la cancha. El término dribling es un anglicismo, el término original inglés es dribbling con dos letras be. En distintas partes del mundo le llamamos de maneras diferentes. El dribling en baloncesto, también conocido como dribbling, bote, o manejo de balón, es el nombre que recibe el recurso técnico que hace un jugador cuando se desplaza botando el balón.



Características



- ✓ Es necesario que cada jugador del equipo sepa dominar un dribling con las dos manos, esto le resultará más sencillo cuando lo tengan que hacer con una sola.
- ✓ Para evitar que un jugador del equipo contrario arrebate el balón a quien está haciendo el dribling, este debe evitar mirar la pelota para tener una mejor perspectiva de la cancha de juego.
- ✓ Un buen dribling se ejecuta teniendo las manos y dedos relajados, el movimiento en sí lo realiza la muñeca. Si la palma de la mano está tensa o totalmente firme, entonces el balón quizás no tenga un buen control y el dribling se vea terminado. Los rebotes con suaves.
- ✓ También es conveniente destacar que los dedos no son quienes golpean la pelota, al contrario, estos actúan como un modo de ligera acaricia para tener mejor dominio.



Tipos



1. Drible de control: se realiza un bote alto y fuerte a la altura del jugador, no existe presión defensiva.
2. Drible de protección: el jugador bota protegiendo el balón con el cuerpo, realizando botes bajos para dificultar que la defensa haga posesión de éste.
3. Drible de velocidad: se lanza el balón hacia adelante para correr con mayor facilidad.

4. Drible con giros: el jugador realiza giros rápidos protegiendo al balón con su cuerpo para escapar de la defensa.



- ✓ **Esto es lo más importante:** Es un termino usado en el baloncesto que consiste en la habilidad que tiene todo jugador para dejar atrás a su rival con una acción rápida y ágil mientras mantiene su control y posesión la pelota.

- ✓ **Comentario:** Para nosotros como jóvenes mantener una buena agilidad al momento de desenvolvernó en un deporte en este caso se trata del baloncesto, y lo obtenemos a través de la práctica y el tiempo que le dedicamos al deporte.