



**Colegio Científico Montessori**

**Catedrática: Glendy Sosa**



**Educación Física**

**Actividad 1.**

**Tema: Dribling**



**Piedad Abigail Muz Aceituno**

**Segundo Básico / Sección "A"**

**Sololá, 2.022**



# ¿Qué es el Dribling?

Es el control del balón haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El dribling nos sirve para avanzar por la cancha dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el dribling va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra.

Existen varios tipos de dribling, los siguientes son algunos de los más importantes:

- Dribling de control o progresión: es el más utilizado. El jugador lo realiza mientras se desplaza por la cancha cuando no necesita ejecutar otro tipo de drible.
- Dribling de protección: se efectúa cuando un defensor del equipo contrario le impide avanzar al jugador.
- Dribling de velocidad: se realiza cuando se desea avanzar lo más rápido posible. El jugador impulsa el balón hacia adelante, de modo que al rebotar llegue más alto que la cintura, mientras se desplaza velozmente entre un rebote del balón y otro.



## *Comentario:*

El dribling es uno de los fundamentos más importantes en el baloncesto, este es la base que nos ayuda a tener un mejor manejo y dominio del balón. Cuando driblamos, buscamos que nuestro bote sea fuerte y preciso para no perder el balón cuando nos desplazamos por la cancha.