-Dribling

Es la maniobra de un jugador que consiste en hacer rebotar el balón contra el suelo

golpeándolo con la palma de la mano. El dribling es uno de los fundamentos

básicos de nuestro amado deporte. Junto con el pase y el lanzamiento siempre está

la disyuntiva de cuál es el más importante.

**5 Ejercicios de dribling para hacer solo**

1.Botar un balón con una mano adelante de las rodillas mientras se arroja una

pelota de tenis al aire repetidamente con la otra mano.

2.Botar un balón con una mano delante de las rodillas mientras se arroja una

pelota de tenis contra una pared. Cambiar el balón de dribling después de cada

pase, alternando la mano del bote y el pase.

3.Botar un balón con una mano mientras con la otra mano se lanzan

alternativamente al aire dos pelotas de tenis.

4.Simplemente aprender a lanzar tres pelotas de tenis al aire con las dos manos,

como los malabaristas del circo.

5.Con un balón en cada mano, pasamos alternativamente a la pared.

-Ejercicios de dribling orientados a la coordinación

1.Vueltas del balón alrededor de la cabeza. El jugador mueve el balón 15 veces

alrededor de la cabeza en ambas direcciones.

2.Rotaciones del balón alrededor de la cintura. 15 vueltas alrededor de la cintura

en ambas direcciones.

3.Rotaciones del balón alrededor de las piernas. 15 vueltas alrededor de cada

pierna.

4.Rotaciones en ocho alrededor de las piernas.

5.Combinaciones alrededor del cuello, cintura y piernas.