

¿ Qué ES EL DRIBLING ?

En el baloncesto o basketbol, el drible o dribling (dribble, dribbling en inglés; regate o bote en español) es la maniobra de un jugador que consiste en hacer rebotar el balón contra el suelo golpeándolo con la palma de la mano. El jugador puede avanzar mientras realiza esta acción en los momentos en que la pelota no está en contacto con la mano.



El dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador. ...

Ejercicios del ten superior

❖ Flexiones con palmada.

❖ Flexiones inclinadas.

❖ Flexiones declinadas.

❖ Tríceps con mancuerna.

❖ Elevaciones frontales con mancuernas.

❖ Elevaciones laterales con mancuernas.

