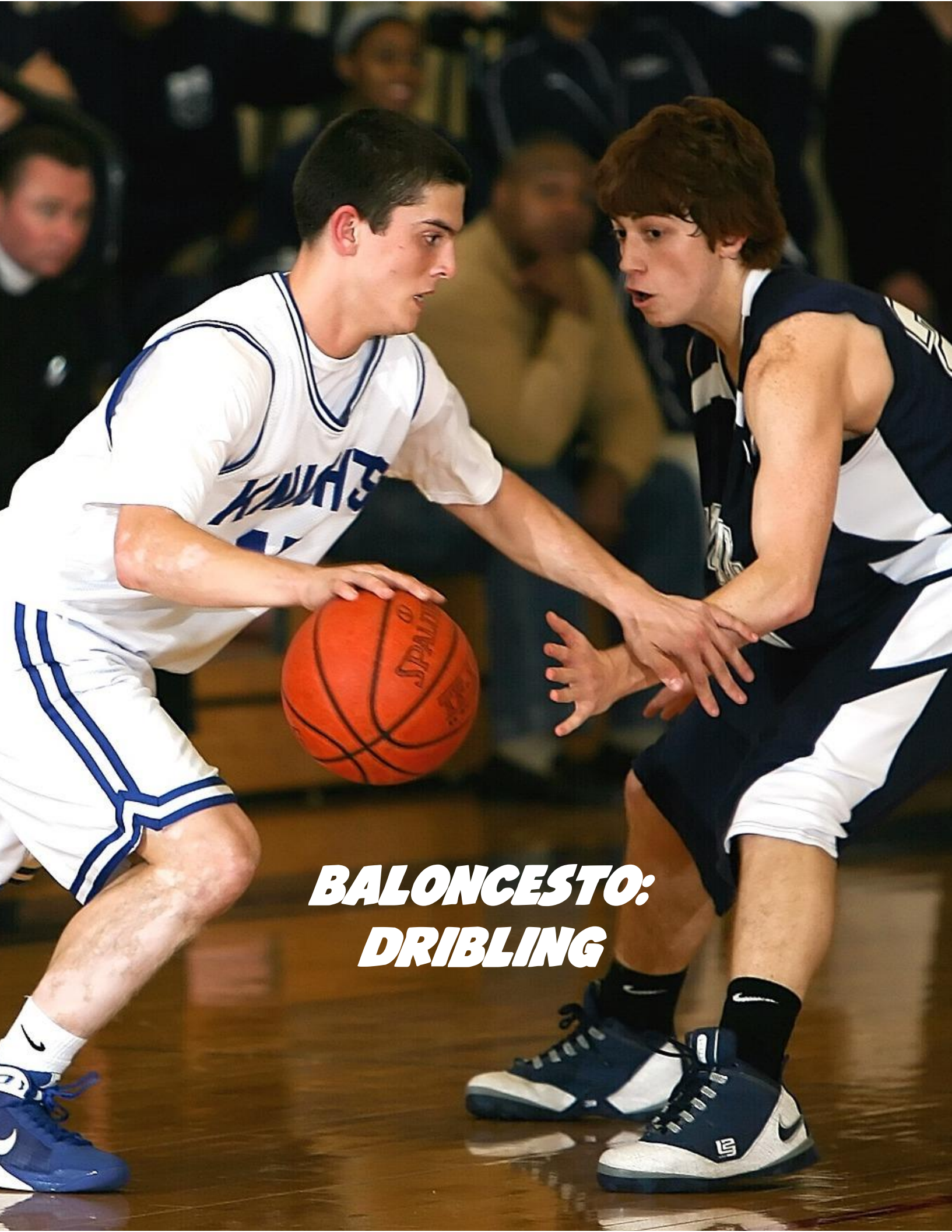




***BALONCESTO:
DRIBLING***

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

La actividad del dribling se da por terminada en el momento en que controla el balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas.



➤ **Dribling de control**

En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.

✓ **Dribling de protección**

Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.

✓ **Dribling de velocidad**

En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

✓ **Dribling con cambios de dirección**

El jugador bota con la mano izquierda hacia la derecha, hecho que propicia que el defensor se dirija a la derecha, hecho aprovechado para que el atacante haga el mismo bote pero en dirección opuesta para tomar al contrario a contrapie e irse de él.

✓ **Dribling con giros**

Otra manera efectiva de regatear es ir en carrera recto hasta el defensor y justo antes de chocar contra él, hacer un giro sobre sí mismo, con la espalda en contacto con su pecho mientras se gira (aunque sin empujarlo, pues sería falta en ataque.) de esta manera al terminar el giro se ha superado y no se tendrá oposición para tirar a canasta.

EDUFUTURO

275 palabras

Referencias

<https://quebaloncesto.com/posiciones-del-baloncesto/>

[https://www.decathlon.es/eces/static/guias-](https://www.decathlon.es/eces/static/guias-consejo/consejos-baloncesto/posiciones-en-baloncesto.html)

[consejo/consejos-baloncesto/posiciones-en-](https://www.decathlon.es/eces/static/guias-consejo/consejos-baloncesto/posiciones-en-baloncesto.html)

[baloncesto.html](https://www.decathlon.es/eces/static/guias-consejo/consejos-baloncesto/posiciones-en-baloncesto.html)
[http://angeljareno.es/tecnica/los-movimientos-](http://angeljareno.es/tecnica/los-movimientos-basicos/)

[basicos/](http://angeljareno.es/tecnica/los-movimientos-basicos/)
[http://baloncestobasketymas.blogspot.com/2013/01/](http://baloncestobasketymas.blogspot.com/2013/01/bote-o-dribling-introduccion.html)

[bote-o-dribling-introduccion.html](http://baloncestobasketymas.blogspot.com/2013/01/bote-o-dribling-introduccion.html)

