



RUTINA

SEMANAL

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.
- En base a la propuesta en la lectura del día, se presenta la rutina semanal.
- En compañía de una o varias persona realiza los ejercicios propuestos para cada día.

Lunes



Dribling de control

- Practicar durante 3 minutos, descanso de 1 minuto.
- Tres repeticiones.

Martes



Dribbling de protección

- Practicar durante 3 minutos, descanso de 1 minuto.
- Cinco repeticiones.

Miércoles



Dribling de velocidad

- Practicar durante 3 minutos, descanso de 1 minuto.
- Cuatro repeticiones.

Jueves



Dribling con cambio de dirección

- Practicar durante 3 minutos, descanso de 1 minuto.
- Cinco repeticiones.

V i e r n e s



Dribling con giros

- Practicar durante 3 minutos, descanso de 1 minuto.
- Tres repeticiones.