

EL DRIBLING

En el dribling la forma correcta y básica para realizar dicho ejercicio es con el cuerpo flexionado



¿Posición básica del dribling?

- sentado en una banca
- cuerpo flexionado
- flexionado cuerpo
- rebotar el balón

Pasos para un buen dribbling

Pon el numero donde corresponde



1. la cabeza erguida para no perder la visión
2. brazo extendido para botar el balón
3. acción de muñeca y dedos para el control del balón
4. el brazo separado para mantener el equilibrio y la para la protección
5. rodillas flexionadas

¿Cuál es la posición correcta para driblar el balón?

incorrecta

Correcta



¿Cuáles son los tipos de dribling en el baloncesto?

Tenemos que el baloncesto los tipos de dribles que tenemos son: de protección, de control, velocidad

- 1.
- 2.
- 3.

Arrastrar a cuál creas que pertenece

Control

protección

velocidad

