PROPÓSITO:

Reconocer los fundamentos básicos del baloncesto y realizar prácticas donde se evidencia el desarrollo de competencias deportivas.

MOTIVACIÓN:

A manera de motivación se expone la siguiente presentación a los estudiantes https://prezi.com/ahkz4jghhcuu/dribling/ y se explica la importancia de esta técnica en el desarrollo del juego de baloncesto.

EXPLICACIÓN:

Uno de los fundamentos más importantes del basket es el manejo de balón, también conocido como dribbling, dribling, ahora entraremos en qué es el dribbling en basquetbol.

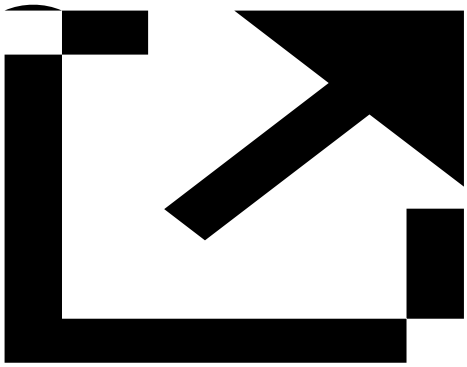
No puedes practicar el deporte del baloncesto si no sabes driblar un mínimo, aunque esto depende mucho de qué posición ocupes en la cancha.



El término *dribling* es un anglicismo (ver wikipedia), el término original inglés es *dribbling* con dos letras be. En distintas partes del mundo le llamamos de maneras diferentes. El *dribling* en baloncesto, también conocido como *dribbling*, *bote*, o *manejo de balón*, es el nombre que recibe el recurso técnico que hace un jugador cuando se desplaza botando el balón.

Según esta definición de lo que es el dribling podemos decir que un jugador que se desplaza por el campo botando el balón es un jugador que está driblando o haciendo un dribling.

Por tanto: Driblar es desplazarse con balón.



Características del Dribling

Ahora que sabemos qué es el dribbling en baloncesto vamos a ver algo más sobre este fundamento tan importante para nuestro deporte.

¿Quién necesita saber driblar bien?

Todos los jugadores de baloncesto deben ser capaces de driblar bien, pero con diferencias en función de la posición que ocupa en la cancha.

Pero es el base el jugador que debe tener un control de balón tan bueno como sea posible. En todos los equipos, el jugador que mejor dribla suele jugar de base.

Los jugadores interiores deben dominar el bote de protección, y los aleros el bote de velocidad.

Tipos de dribling

En el mundo del basket hay debate entre los entrenadores sobre cuáles son los tipos de dribling que existen o que se dan en un partido de baloncesto, pero sí hay cierto consenso en que esta clasificación mínima sirve para diferenciar a grosso modo los distintos tipos de manejo de balón o tipos de dribbling.

Dribling de velocidad

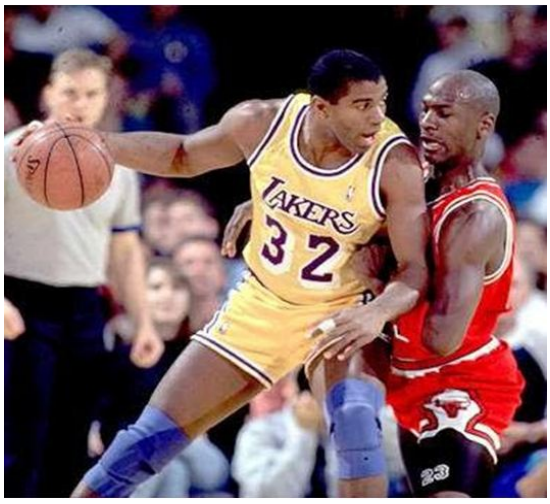
El bote de velocidad, dribling de velocidad, o bote de progresión se caracteriza porque el jugador empuja el balón hacia adelante hasta el límite de forma que pierde ligeramente el control de la pelota, lo cuál permite al jugador esprintar «persiguiendo» el balón.

Este tipo de manejo implica riesgo de perder la posesión del balón pero permite al jugador desplazarse a máxima velocidad.

La posición del cuerpo del jugador se verá ligeramente inclinada hacia adelante, con el brazo extendido.

Dribling de protección

El bote de protección o dribbling de protección es el bote o dribling que se utiliza cuando el jugador con balón es estrechamente defendido, la característica principal del bote de protección es que el jugador interpone su cuerpo entre el balón y el defensor.



Este tipo de bote no permite avanzar a gran velocidad, es utilizado por los pívots cuando juegan de espaldas al aro.

Dribling en ambas direcciones

También conocido como «finta de dribling», consiste en simular que se avanza en una dirección para avanzar en otra.

Dribling de control

Llamamos bote de control al dribling que hace un jugador cuando no tiene presión defensiva, en este gesto el balón es botado de forma fuerte y precisa, con el cuerpo casi erguido.

Dribling Táctico

El dribling táctico, o bote táctico, es el gesto técnico en el cuál el jugador que bota aguanta el bote en su punto más alto, con un gesto de muñeca y controlando el ángulo de la mano, a fin de hacer que el balón pase el mayor tiempo posible en contacto con la palma.

Hacerlo mal es una violación de «doble manejo».

El uso de este tipo de dribling es muy común en los bases, ya que aprovechan ese tiempo extra para observar el juego y tomar decisiones.

EJERCICIOS:

Te dejamos una selección de ejercicios y métodos para entrenar la mejora del dribling.

EJERCICIO CON BALÓN: https://www.youtube.com/watch?v=8q9D_cLAMY8&t=9s

EJERCICIO SIN BALÓN: https://www.youtube.com/watch?v=RD1dftKRtLU

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta que en la evidencia entregada por el estudiante se realicen de manera adecuada los ejercicios, así que estos sean acordes a los temas que se están trabajando.

BIBLIOGRAFÍA:

https://quebaloncesto.com/que-es-dribling-en-balon...