

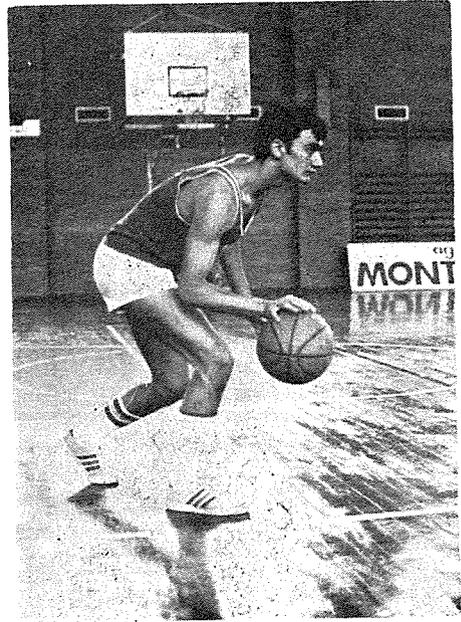
## DRIBLING, PIVOTE EN DRIBLING, CAMBIO DE DIRECCION

Las acciones del dribling tienen una gran importancia dentro de nuestro juego, lo esencial es utilizarlas en su momento. Por ello, no deben saber botar bien solamente los bases, también aleros y pivots deben dominar esta faceta del juego.

Es fundamental que todos los jugadores driblen con ambas manos y que durante la acción no necesiten mirar el balón y con ello puedan mantener una buena visión del campo.

### POSICION BASICA DE DRIBLING (fig. 1)

- Cuerpo semiflexionado.
- Un pie más adelantado que el otro.
- Los pies separados no más de la anchura de los hombros.
- El cuerpo erguido, manteniendo la cabeza levantada, que nos permita una visión amplia del campo. No mirar el balón.
- El peso del cuerpo recae ligeramente sobre las puntillas.
- El balón bota delante del pie correspondiente a la mano que dribla.
- Se le impulsa sin golpes, acompañándole con los dedos hacia abajo, haciendo un pequeño muelle de impulsión y recepción con los brazos.
- El codo pegado al cuerpo y el antebrazo y los dedos son los impulsores del balón.
- El brazo contrario está relajado a lo largo del cuerpo.
- El bote debe ser perpendicular sobre la cancha y no más alto de nuestra cintura.



(fig. 1)

### DRIBLING DE AVANCE

- Llevamos el balón igualmente delante del cuerpo, no a un lado.
- Si precisamos de una protección podemos botar lateralmente.
- El brazo driblador ya no va pegado al cuerpo.
- Fijarse en la posición del defensor.
- Podemos adelantar el balón sobre nuestra posición y dar varios pasos mientras el balón bota.
- El bote es rápido, más alto, y no en

perpendicular, sino en profundidad hacia la posición que deseamos ocupar.

- La posición del cuerpo es menos flexionada.
- Hay que seguir manteniendo la visión marginal.

#### **DRIBLING DE PROTECCION (Fig. 2)**

- La posición del cuerpo es más flexionada que en la postura básica.
- El brazo de protección está delante del defensor, ligeramente flexionado por el codo y la mano vuelta hacia él.
- Seguir manteniendo una buena visión marginal.
- Fijarse en la posición del defensor. El bote dependerá de su situación.
- El balón bota a la altura de la rodilla más retrasada.
- La intensidad del bote depende de la agresividad del contrario.
- El hombro debe estar entre el balón y el defensor.



(Fig. 2)

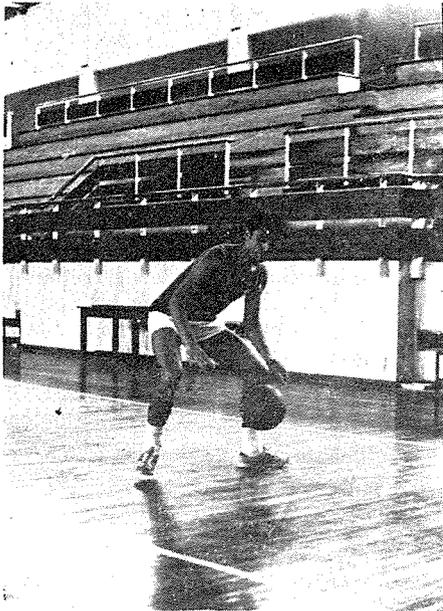
#### **PIVOTE EN DRIBLING (Reverso)**

(Figs. 3, 4 y 5)

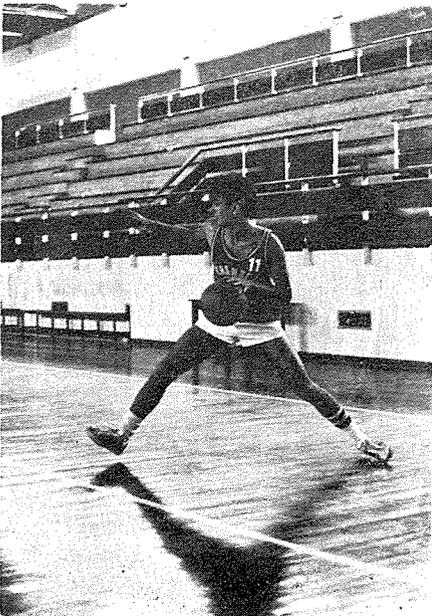
- Se busca el desequilibrio del defensor llevándole hacia los lados.
- Cuando el defensor nos cierre la entrada, efectuamos una parada y dribling de protección.
- Pivotar sobre el pie adelantado, el más cercano al defensor.
- Rápida y simultáneamente lanzar la pierna contraria detrás del defensor y llevar el balón con la misma mano que estaba driblando a esa nueva posición.
- El pie y el brazo se pasan a la espalda del defensor dejándole detrás.
- El balón debe acompañarse con un solo bote.
- La acción debe ir acompañada de un cambio de ritmo.
- En la salida lanzar el brazo y meter el hombro para proteger el dribling y dificultar la recuperación del defensor.



(Fig. 3)



(Fig. 4)

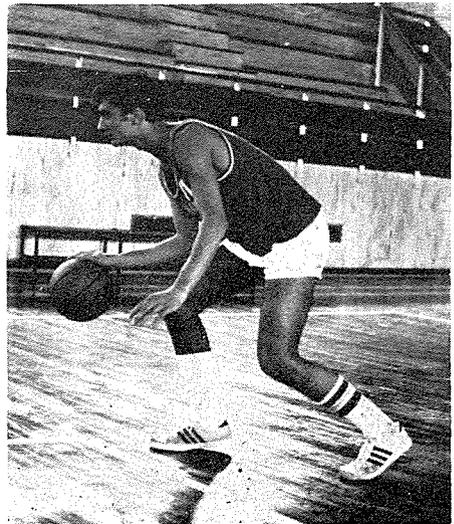


(Fig. 5)

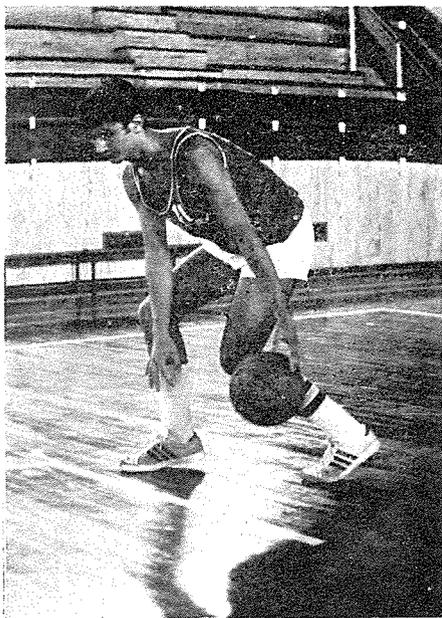
## CAMBIO DE DIRECCION O DE MANO

(Figs. 6, 7, 8 y 9)

- No realizarlo de frente al defensor.
- Llevarlo hacia un lado, buscar su desequilibrio.
- Bote de dribling, delante de nosotros.
- Efectuamos una parada rápida, cargando todo el cuerpo sobre la puntilla del pie adelantado.
- Damos un golpe suave de muñeca al balón, para que vaya a botar al pie más retrasado. Este bote debe ser muy bajo.
- Giramos el cuerpo sobre el pie retrasado.
- Metemos la pierna y el brazo entre el defensor y el balón, y efectuamos una salida rápida y protegida.
- Durante toda la acción mantener la visión marginal.
- Para efectuar este movimiento aprovechar los errores del contrario, cuando le llevemos a un lado y quiera cerrarnos la entrada.
- El movimiento no hacerlo excesivamente deprisa. Sin embargo, una vez efectuado el cambio de mano, cambiar el ritmo del dribling.



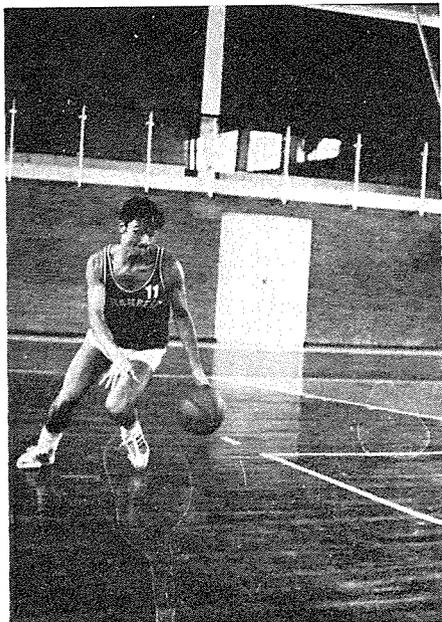
(Fig. 6)



(Fig. 7)



(Fig. 9)



(Fig. 8)

## EJERCICIOS

Antes de cada entrenamiento es conveniente que los jugadores, todos, den vueltas alrededor del campo botando primero un balón y luego dos a la vez. Exagerar la visión marginal, obligándoles a que fijen la vista en el techo de la cancha.

### Ejercicio 1.º

#### DRIBLING EN TODO EL CAMPO

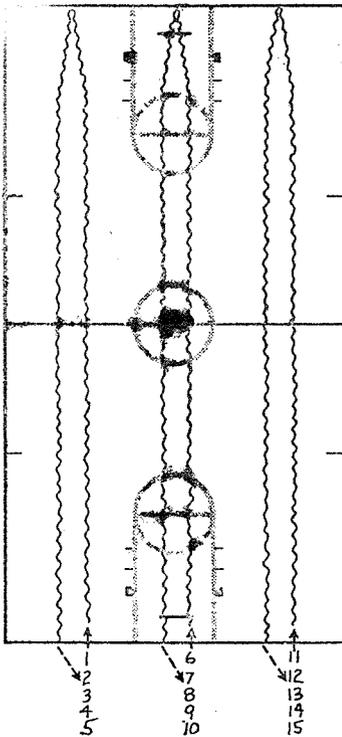
Los jugadores se sitúan en tres grupos impares, detrás de la línea de fondo. Comienza el primero de cada fila un dribling de velocidad a lo largo del campo hasta la línea de fondo contraria a la que se empezó.

Al pisar los jugadores la línea de fondo efectúan un pivote y cambian de mano,

continuando el dribling hasta la línea en que comenzó el ejercicio. Una vez rebasada esa línea le pasa el balón al siguiente compañero de su fila.

Los entrenadores tendrán cuidado de que el pase no se efectúe antes de que el jugador rebase la línea de fondo, así como que el compañero no inicie el movimiento antes de recibir el balón.

Este ejercicio es competitivo y entusiasma al jugador.



### Ejercicio 2.º

#### DRIBLING CON OBSTACULOS

Se forman tres grupos impares de jugadores en la línea de fondo, y se sitúan obstáculos en el campo, en la forma que indica el grabado. Se pueden colocar sillas o toallas que son fáciles de retirar.

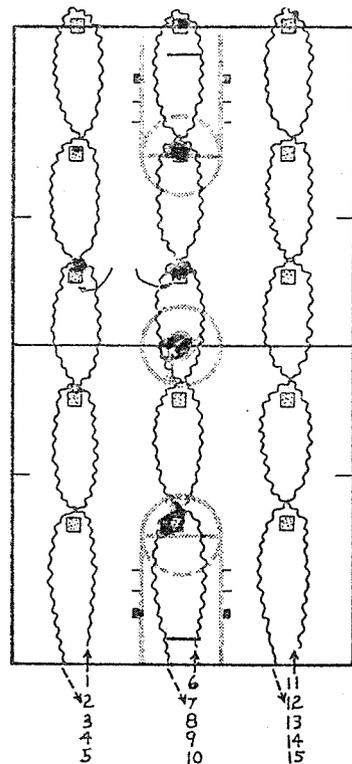
Los jugadores comienzan driblando con

la mano derecha al sobrepasar el primer obstáculo efectúan un cambio de mano hacia la izquierda, así sucesivamente hasta el último obstáculo situado en la línea de fondo, efectúa un giro completo e inicia el dribling hacia el lugar donde comenzó, efectuando cambios de dirección al llegar a cada obstáculo.

Al pisar la línea de fondo entrega el balón al compañero de fila y éste inicia el mismo recorrido.

Los entrenadores deben situarse en los obstáculos y corregir los movimientos hasta que se hagan correctamente.

Este ejercicio, haciéndolo competitivo, rompe la monotonía del entrenamiento y es aconsejado para repasar los fundamen-

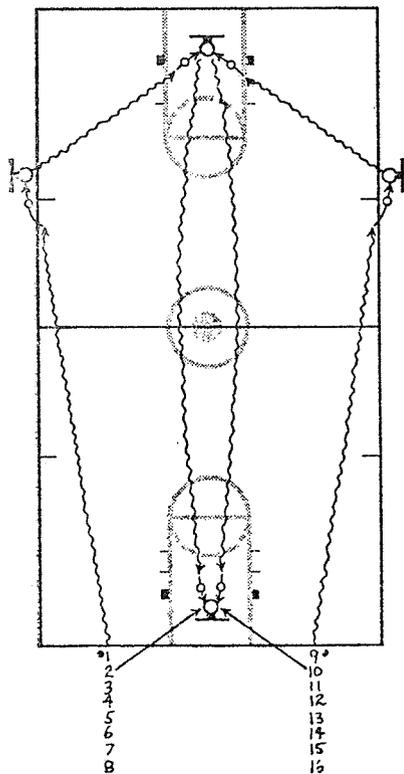


tos al iniciar la temporada. Es un buen ejercicio para jugadores jóvenes.

### Ejercicio 3.º

#### DRIBLING EN TODO EL CAMPO Y ENTRADAS

Se colocan los jugadores en la forma que indica el grabado, en dos filas en la línea de fondo. En cada fila un balón. El primer jugador de cada fila inicia un dribbling hacia una canasta auxiliar situada en las bandas, realizando una entrada en bandeja. Si no consigue cesto, rebotea hasta que lo consiga. Coge su propio rebote e inicia un dribbling hasta la canasta contraria a la línea de fondo en que comenzó. Coge su propio rebote e inicia un nuevo dribbling de velocidad a la canasta contraria. El jugador que ocupa



la segunda plaza en su fila recoge el balón e inicia un nuevo recorrido.

Podemos hacer que los jugadores, al finalizar el recorrido, cambien de lado.

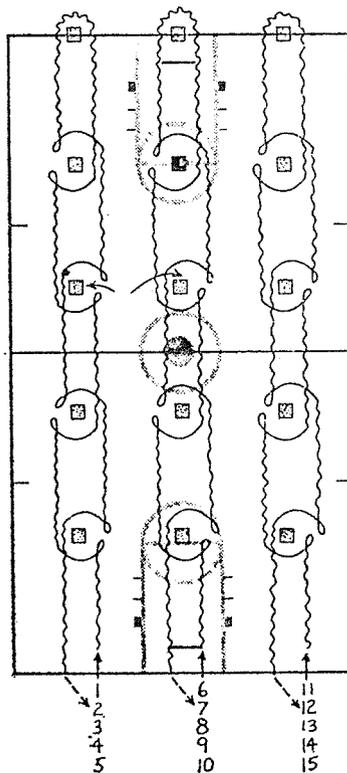
Los entrenadores corrigen constantemente que el jugador no mire el balón, que mantenga la cabeza bien levantada, manteniendo una gran visión periférica. No perder el control del balón en ningún momento. Igualmente el entrenador debe vigilar la realización de la bandeja.

### Ejercicio 4.º

#### DRIBLING EN TODO EL CAMPO CON PIVOTES EN DRIBLING

Se sitúan tres filas de jugadores en la línea de fondo. Se colocan cinco obstáculos a lo largo del campo. Sillas o toallas.

El jugador situado en primera posición



en cada fila inicia un dribling hacia el primer obstáculo. Al llegar a él realiza un pivote en dribling. Así sucesivamente hasta el último obstáculo, que lo bordeará e iniciará el retorno al punto de partida, efectuando igualmente pivotes en dribling delante de cada obstáculo.

Los entrenadores se sitúan en los puestos de cada obstáculo para corregir los movimientos y llamar a los jugadores la atención con el fin de mantener la cabeza alta, con una buena visión periférica.

La competición de este movimiento hace entretenida su práctica y puede ser empleado unos minutos en cada entrenamiento de principio de temporada.

### Ejercicio 5.º

#### DRIBLING CON LA CABEZA ALTA

Se sitúan los jugadores en la forma que indica el grabado. Varios en la línea de fondo, el entrenador entre el círculo central y el de la zona más cercano a donde se inicia el ejercicio, en la cabecera de la zona contraria se sitúa un jugador y otros dos compañeros, uno en cada banda. El entrenador está de espaldas al driblador y los compañeros de cara.

El driblador inicia su movimiento hacia la posición del entrenador. Cuando el driblador está cerca del entrenador, éste con un movimiento de brazo le indica a qué compañero le debe pasar. La indicación se hace con el brazo en alto, si es el compañero del centro levantará el brazo, si es uno de los lados con el brazo igualmente en alto indicará a cuál de ellos.

El jugador que debe recibir el balón se adelanta un poco hacia el pasador.

Si un jugador receptor es obstaculizado por el driblador y no pudiera ver si le correspondía recibir el balón, el entrenador lo avisará de viva voz.

El receptor del pase inicia un dribling hacia canasta realizando una entrada. Coge su propio rebote e inicia un dribling de velocidad alrededor del campo por fuera de las líneas de demarcación.

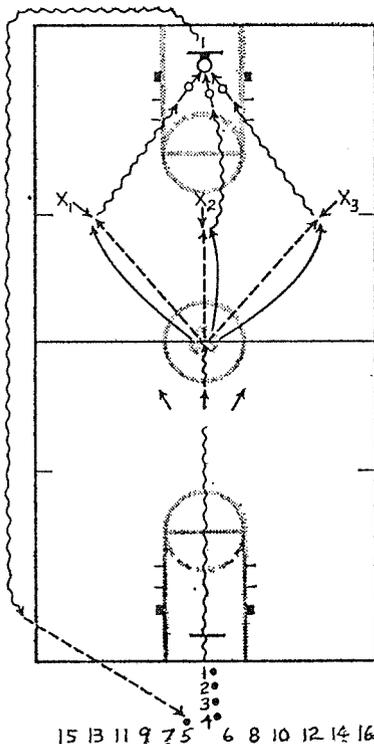
Entrega el balón al compañero situado

en primera posición en la línea de iniciación.

El jugador driblador, al pasar al compañero, ocupó su posición.

Este ejercicio debe hacerse siempre manteniendo la cabeza bien alta para poder ver la señal del entrenador.

Es un ejercicio muy práctico, hay que realizarlo con cinco balones.



### Ejercicio 6.º

#### DRIBLING, PIVOTE Y PASE EN CARRERA

Se colocan los jugadores en cuatro filas, y en grupos de cuatro. Cada dos jugadores un balón. Se sitúan seis obstáculos en el campo como indica el grabado.

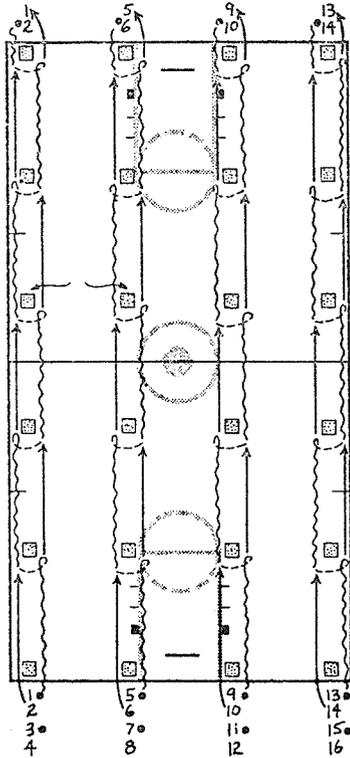
El primer jugador de cada fila inicia el dribling hacia el primer obstáculo, el se-

gundo jugador (trailer) corre en paralelo al jugador driblador.

Cuando ha llegado al obstáculo el jugador driblador efectúa una parada, un pivote y pasa el balón al jugador trailer.

El jugador trailer pasa a ser el driblador y viceversa. Situación que vuelve a alterarse en el siguiente obstáculo.

Al llegar al último obstáculo esperan a la siguiente pareja, para comenzar un nuevo recorrido.



### Ejercicio 7.º

#### DRIBLING CON DEFENSA

Se sitúan los jugadores en cuatro filas detrás de la línea de fondo. Salen los jugadores con balón en un dribling de velocidad, acompañados de un jugador en posición defensiva, pero que no intenta

robar el balón, así como el driblador no intenta rebasar al defensor.

El driblador debe valerse de su colaboración para realizar una perfecta protección de su dribling.

El entrenador ordenará en cuatro ocasiones, se señalan en el grabado, una parada.

Al parar el jugador driblador efectúa un bote de protección y realiza un cambio de dirección y de mano. Si el defensor ha quedado atrás el atacante espera su llegada.

Al llegar a la línea de fondo se cambian las posiciones.

Además de efectuar un buen ejercicio de control de balón el compañero va trabajando la defensa.

El entrenador debe corregir tanto al atacante como la posición del defensor.

