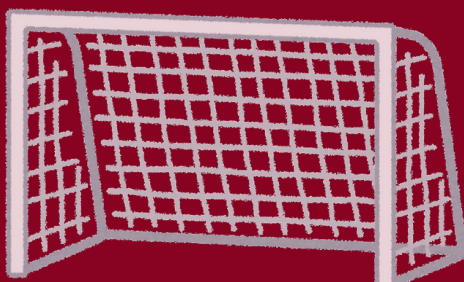




Equal Play Effect

Asia Pacific



Football for Gender Equity

A Coach's Toolkit



BUOD NG SESYON 4

Creating Chances | Australia

Sosyo- Emosyunal na Mensahe

Mabuting Ugnayan

- Tukuyin at tumugon sa mabuti, maingat, at mapanirang pag-uugali sa mga relasyon.
- Tulungan ang mga kalahok na maintindihan at maipahayag and kanilang personal na limitasyon.

Kasanayan sa Football

Patakbong pagdribol ng bola

- Paggalaw nang mabilis sa maluwag na espasyo.
- Pagdi-dribol sa maliit na espasyo

UNANG PARTE

Pampasiglang
Gawain

**Lugar ng
Paguugali**

10 minuto

IKALAWANG PARTE

Recognition
Game and
Intervention

**Space
Invaders**

20 minuto

IKATLONG PARTE

Pagsusuri
Small-Sided
Game

**Malayang
Laro**

20 minuto

IKA-APAT NA PARTE

Pagninilay

**Pangkatang
Talakayan**

10 minuto

Unang Parte: Pampasiglang Gawain

ESPASYO NG PAGUUGALI

Plano			
Mga Pokus ng Aralin	Tukuyin at tumugon sa Mabuti (luntian), maingat (dilaw), atnakakasirang (pula)pag-uugali sa mga relasyon.	Malinang and kasanayan sa pagbibigay ng mabilis na desisyon sa pamamagitan ng pagdribol ng bola bilang tugon sa mga katanungan ng coach.	Malinang and kakayahan ng manlalaro na maigalaw ang bola at maidribol ng mabilis sa limitadong espasyo.
Layunin ng Laro	Ang mgamanlalaro ay patakbong edidribol ang bola habang tinutukoy at tumutugon sa mabuti(lutian), maingat (dilaw), at nakakasirang (pula) pag-uugali sa mga relasyon.		
Tagal	10 minuto		
Paghahanda	Palaruan – Maghanda ng 20 metro x 30 mentor naespasyo and hatiin sa tatlo – Luntian, Dilaw and Pula	Pangkat: Hatiin and mgamanlalaro sa dalawang pangkat na may pantay na dami at bigyan ng bib ang bawat grupo.	Mga kakailanganin: Magprint or iguhit ang mgakards ng Paguugali + Karatulanailagaysabawa tespasyonagagamitin.
Lista ng Kagamitan	- Kards ng paguugali - Karatula para sa mga espasyo	30 cones - Bibs para sadalawang - Football para sabawal manlalaro	- Silbato (opsyunal) - Stopwatch/Orasan - Kagamitan para sa pangunang lunas

Panimula

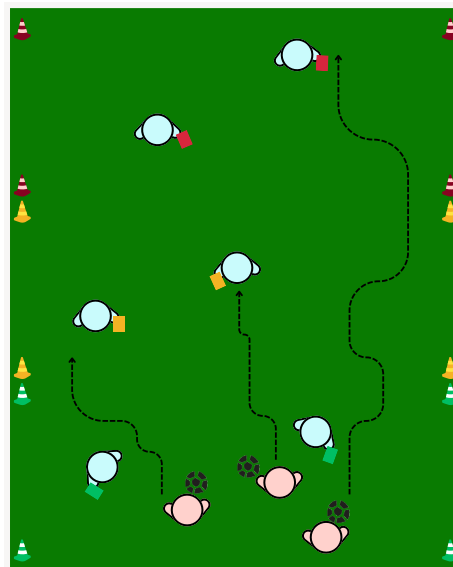
Sosyo-Emosyunal na Mensahe	Kasanayan sa Football
Ipaliwanag - Ang sesyon na ito ay tungkol sa Mabuting Ugnayan. Ang mga ugnayan ay koneksyon sa pagitan ng mga indibidwal katulad ng pagkakaibigan, ugnayang pamilya, romantikong pagsasama at propersyonal na pakikitungo. At mga ito ay nabubuo sa pamamagitan ng pagkakaunawaan, respeto and maayos na komunikasyon. - Ipaliwanag na ang mabuting relasyon ay nanga-ngailangan ng emosyunal na suporta, pagtitiwala, kabahaging karanasan na tumutulong para sa individual na pag-unlad at kagalingan. Ipaliwanag and ibat-ibang uri nga relasyon sa pamamagitan ng pagpapakita ng mga kards Ipaliwanag din sa mga kalahok na ang usaping ito ay maaring magin dahilan ng pagbuhos ng emosyon. Iparating na maari silang hindi sumali o humingi nga pahinga kun hindi sila kumportable sa usapin. Maghanda ng salitang maari nilang sabihin para mabigyan nga pagkakataon and sinuman sa mga kalahok na hindi sumali or piloting magpaliwanag or magpahayag. Itanong - Mayroon mang makapagbibigay ng halimbawa ng mga paguugali na makikita sa mabuting ugnayan? - Bakit importante and mabuting uganyan sa mga kasama sa pangkat at kaibigan? - Ano ang mga sensyales or babala sa isang hindi magandang ugnayan. (pambubully, pagsisinungaling, selos at iba pa)	Ipaliwanag - Ang <u>patakbong dribol</u> ay isa sa importanteng kasanayan sa football na tumutulong para maging mabilis ang galaw ng bola at malampasan ang mga bantay ng isang kupunan. - Parte nito ang bilis na paggalaw maging ang pagdribol sa limitadong espasyo. - Kinakailangn and control, liksi at malawak na pananaw. Itanong - Anong parte ng paa ang maaring gamitin sa patakbong dribol? - Mapapangalanan niyo ba ang manlalaro na magaling sa patakbong dribol? - Paano mababago nga kasanayang ito ang isang laro?

Mga Panuntunin

Gawain

- Magtalaga ng dalawang pangkat na tatayong Runners at Defenders.
- Runners: Magsisimula sa Luntian na espasyo at kinakailangang makarating sa Pula habang dumadaan sa Dilaw.
- Defenders: Ang mga manlalaro ay may hawak na kard o bibs na sumisimbolo ng tatlong kulay (luntian, dilaw and pula). Sila ay tatayo sa Dilaw na espasyo at ipapakita ang ugali na nakatalaga sa kanila sa tuwing may malapit na manlalaro.
- Magtalaga ng mga defenders na mayroong hawak na kard ng pag-uugali sa bawat espasyo. Maaring maglagay ng 2 sa luntian na espasyo, 2 sa dilaw and 2 sa pula.
- Ang layunin ng Runners as maidribol and bola mula sa luntian na espasyo papuntang Pula ng hini nawawalan ng kontrol sa bola or mahawakan ng Defender.
- **Luntiang Espasyo (Mabuting Ugnayan):** Ang mga Runners ay magsisumulang magdribol sa espasyong ito. Ang mga defender na nakatalaga sa Luntiang espasyo ay magpapalumas ng positibong pag uugali. Hihikayatin nila ang mga Runners sa pamamagitan ng pagbigay ng gabay sa tamang daanan. Ang hamon sa espasyong ito ay madali na may mababang pagpigil nga defenders.
- **Dilaw na Espasyo (Dapat Ingatang Paguugali):** Ang espasyong ito ay mas mataas ang hamon. Ang mga defenders ay maaring mas gumalaw na pwedeng maging hadlang sa runners. Maari nilang gumawa ng aksyon na magdudulot ng konting hirap sa mga Runners. Nilalayun lamang ng mga simpleng hadlang ay para maging alerto ang Runners at mahasa ang kanilang galing sa paggalaw ng bola sa ibat-ibang direksyon. Hindi maaring kunin ng defenders and bola pero pwede nilang pahirapan ang Runners na makapagdribol. Maari rin silang gumamit ng mga nakakalitong salita na makakatulong sa Runners na makapagisip tungkol sa mga gagawin nilang desisyon.
- **Pulang Espasyo (Masamang Paguugali):** Sa espasyong ito mas agrisibo ang Defenders. Maari nilang agawin ang bola mula sa Runners. Pwede nilang harangan ang dadaan, e-pressure ang Runners at gumamit ng mga salitang makakalito. Ang layunin ay maipakita and mga hindi magandang pag-uugali na makakapagpahirap sa mga runners na makalampas ng ligtas. Kung mayroong runner na makuhanan ng bola sa espasyong ito sila ay magigin isa sa mga defender.
- Once runners have made it safely past the red zone, they go again this time making their way through the red zone all the way to the green zone.
- Kapag nakalampas ang mga runners sa pulang espasyo kailangan nilang makabalik sa luntiang espasyo pero daanan parin nila ang pula at dilaw.
- Pagpalitin ang Runners at Defenders kung and lahat ng mga manlalaro ay makalampas sa mga espasyo ng dalawang beses.

Dayagram ng Laro



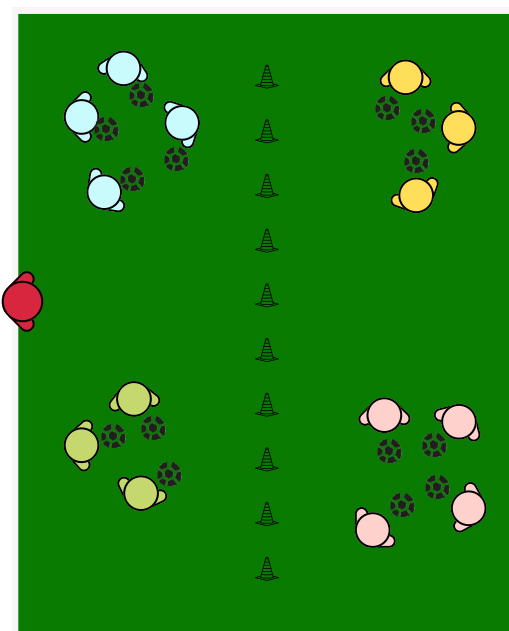
Pag-oobserba at Pag-aangkop

Mga dapat obserbahan	Baguhin ito	Sosyo-emosyunal na Koneksyon
- Tingnan kung and mga manlalaro ay nagpapakita ng mga kaakibat na tugon o emosyon sa gawain. - Siguraduhing alam ng mga manlalaro na maari silang lumabas/hindi sumali or magpahinga kung hindi sila komportable sa gawain. - Mayroon bang defenders na sobra ang paghawak sa runners? - Sakto ba ang distansya ng mga defenders para makagalaw ang mga runners? - Naiintindihan ba ng mga Runners and pagkakaiba ng luntian (mabuti), dilaw (dapat bantayan) at pula (hindi mabuting) paguugali? Tumatakbo ba sila sa tamang espasyo? - Gumagamit ba ng bilis at liksi ang mga manlalaro upang gumalaw sa espasyo? - Ang mga manlalaro ba ay nagddribol habang nakatingin sa paligid para mapalawak and kanilang pananaw? - Gumagamit pa ang mga manlalaro ng ibat-ibang parte ng kanilang mga paa para ilapit ang bola, magin madali and pagmaniubra at pagdagdag ng bilis? - Pinoposisyon ba ng mga defenders ang kanilang katawan para pigilan ang galaw ng mga runners? - Tinitingnan ba ng mga defenders ang tamang stratehiya para mapigilan ang mga manlalaro?	Pagunald (Hamon): - And mga runners ay magpeperform nga parikular na kasanayan sa pagdribol (step-over, face, o quick turn) bago sila pumunta sa isang espasyo papunta sa kasunod. Ito ay nagrerepresenta ng pagkakaroon ng mabilis na pagiisip ar desisyon sa ibat-ibang sitwasyon sa isang ugnayan. - Magtalaga ng durasyon para makarating and bawat runner sa hulihan. Bigyang halaga and importansya ng mabilis at epektibong pagdedesisyon batay sa ibat-ibang ugali. - Maaring magbigay ng isang bola sa dalawang manlalaro para magpasahan silang habang gumagalaw sa gitna ng mga defenders. Step down (Madali): - And mga defender ay hindi masyadong mahigpit sa loob ng bawat espasyo. - Palakihin ang sukay ng espasyo para mabigyan ang mga runners ng mas malawak espasyong maaring galawan.	- Katatagan - Sariling kamalayan - Kumpyansa - Pagtutulungan
		Konesyon sa Kasanayan sa Football
		Pagdependa

SPACE INVADERS

Plan			
Pukos ng Aralin	Maintindihan ng mga manlalaro and pagpapahag ng mg personal na limitasyon.		Malinang ang kasanayan ng manlalaro na magdribol ng mabilis sa malaki at maliit na espasyo
Layunin ng Laro	Ang mga manlalaro ay magtutulungan sagutan ang mga katanungan ukol sa 'limitasyon' and bumuo ng pagkakaibigan habang nagsasanay magdribol gamit and ibat-ibang teknik.		
Tagal	20 minuto		
Paghahanda	Palaruan: Maghanda ng 25m x 35m na palaruan area na may nakahilirang coes mula gitan nga espasyo.	Pangkat: Hatiin ang mga manlalaro sa 3 - 4 na grupo.	Mga kakailanganin: Magimprinta or gumuhit ng senaryo nga mga limitasyon at senyales ng mga tugon
Lista ng Kagamitan	- Senaryo ng mga Limitasyon - Karatula ng Limitasyon 50 cones	- Bibs para sa dalawang pankat - Bola bawat manlalaro - Silbato (opsyunal)	- Stopwatch/Orasan - Paunang Lunas

Mga Panuntunin

Gawain	Dayagram ng Laro
Ipaliwanag - Ang gawaing ito ay nagsisiyasat sa mga limitasyon bilang isang importanteng parte ng mabuting ugnayan at nagkakaisang kupunan. Limitasyon ang tawag sa mga hangganan na itinatalaga natin para malaman ng iba kung paano nila tayo dapat tratuhin katulad ng pagbibigay ng personal na lugar, pagrespeto sa ating nararamdaman, at kaalaman sa kung saan tayo komportable. - Ang Personal na Lugar ay lugar sa ating paligid kung saan tayo komportable at ligtas. Isa itong espasyo na kailangan natin ng pahinga at malayo sa maraming tao. Maiihalintulad ito sa isang malaking bula na nakapalibot sayo para magin komportable ka. Sa tuwing mayroong masyadong malapit sa iyong bula ay nababahala tayo. Gusto nating erespeto and bula ng lahat ng tao. Itanong - Mayroon bang makakapagbigay ng halimbawa ng mga limitasyong makikita sa mabuting ugnayan? - Bakit importante ang pagkakaroon ng limitasyon sa iyong mga kaibigan at kuponan?	

Mga Panuntunan

Gawain

Pampasiglang Gawain (5 minuto):

- Patayuin ang mga manlalaro at ipaunat ang kanilang mga kamay. Ipaliwanag na ang saklaw ng kanilang kamay ay personal nilang lugar.
- **Sabihin** sa kanila na maglakad-lakad ng mabagal habang nakaunat parin ang mga kamay para maramdaman nila ang kanilang personal na lugar. Pagusapan kung ano ang kanilang mga naramdaman ng mayroon silang nahawakan na personal na lugar ng iba.
- **Ipaliwanag** na araw-araw kapag tayo ay nakikipag usap sa ating mga kaibigan tayo ay kadalasang nakatayo na may layo kapareho ng haba ng ating braso. Ito ay matatawag natin personal na lugar. Sa laro, kailangan natin ng espasyo para makagalaw, makapasa ng bola at magshot. Kun mag gigitgitan tayo magiging mahirap ang paglalaro.
- Bigyan ng bola ang bawat manlalaro at turuan silang magdribol sa kahit na anong direksyon sa palaruan.
- Pakatapos ng ilang minuto ipa-alam ang mga sumusunod na itatawag nga coach:
- **"Humakbang Paatras!"**: Lahat ng manlalaro ay kailangang humakbang paatras para dagdagan ang kani-kanilang personal na espasyo.
- **"Humakbang Pasulong!"**: Lahat ng manlalaro ay kailangang humakbang pasulong para mabawasan ang kanikanilang personal na espasyo.
- **"Kumalat!"**: Ang mga manlalaro ay kailangang kumalat sa espasyo para siguruhin na mayroong eksaktong layo ang bawat isa habang nagddribol.
- **"Humanap ng kapareha!"**: Ang mga manlalaro ay kinakailangang humanap ng kapareho ng hindi masyadong naglalapit.

BGawain tungkol sa mga senaryong nagpapakita ng Limitasyon (10 minuto):

- Hatiin sa 3-4 na pangkat and mga manlalaro at bigyan nag bawat pangkat ng senaryo na konektado sa personal na mga limitasyon sa football at araw-araw na sitwasyon (tingnan ang Appendix)
- Sabihan ang mga grupo na kailangan nilang magusap at magdesisyon kung ano ang tamang tugon.
- Pagkatapos ng panayam, bawat isa sa mga manlalaro ay magddribol nag bola papunta sa cone na nagreresenta ng sagot nga pangkat. Halimbawa, kung ang sagot ay "Makipag-usap sa kanila" ang pinakatamang sagot sila ay magddribol papunta sa cone na iyon.
- Kung narating na ng mga pangkat ang cone, bawat grupo ay magbabahagi tungkol sa senaryo na nakuha nila at ang rason ng piniling tugon. Magtalaga ng oras para sa pag-uusap kung bakit importante ang mga tugon sa pagpapanatili ng limitasyon.
- Pagkatapos ng mga pagbabahagi, basahin ang ibang mga senaryo para matalakay ang mga tugon ng grupo habang nag ddribol ng bola sa mga cones.

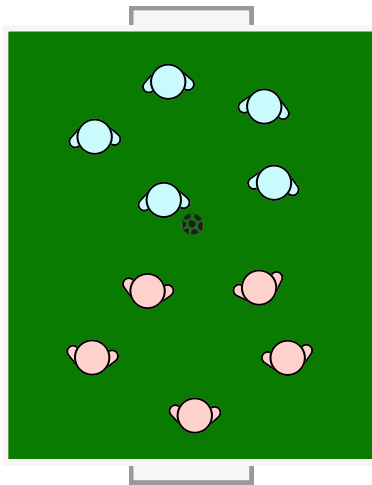
Pagobserba at pakikibagay

Mga dapat bantayan	Baguhin	Sosyo-emosyunal na koneksyon
- Nagpapakita ba ng mga natriggir na emosyon sa mga gawain? - Nagtutulungan ba ang mga manlalaro? - Nakikita ba ng mag manlalaro ang mga espasyo sa paligid nila? - Ang mga manlalaro ba an nagddribol ng bola habang tumitingin sa paligid? - Gumagamit ba ang mag manlalaro ng ibat-ibang parte ng kanilang paa para ilapit, o madaling igalaw at bilisan ang pagdribol ng bola? - Pagpapatibay: Ang pag intindi at pagbigay respeto sa mga personal na limitasyon ay importante para sa mabuti at suportadong pagkakakibigan at ugnayan.	Pagunald (Hamon): - Bago talakayin ang mga tugon ang mga manlalaro ay kinakailangan magpasahan ng bola bago magdribol papunta sa cone. - Limitahan ang uri ng komunikasyon na pwedeng gamitin sa laro (halimbawa di-berbal na komunikasyon, mga senyales gamit ang kamay lamang) upang bigyang diin ang importansya ng di-berbal na komunikasyon sa pag intindi ng mga limitasyon. - Magtalaga ng limitasyon ng oras para sa talakayan ng bawat senaryo para madagdagan ang presyon and mahikayat ang mabilis na pagiisip. Step down (Madali): - Pagkatapos ng talakayan isang manlalaro mula sa grupo ang tatakbo sa cone ng napiling sagot. Para makabalik ay papasahan siya ng bola ng kanyang kagrupa na gagamitin niya para magdribol pabalik.	- Salaring Kamalayan - Kumunikasyon - Mag karapatan at responsibilidad - Pagtutulungan
		Koneksyon sa kasanayan sa football
		Patakbong pagdribol ng bola

Part 3: Small-Sided Open Game

Plano			
Layunin ng Laro	Mapahusay ng mga kalahok ang kanilang kasanayan sa pagdribol at paggawa ng mga desisyon sa ilalim ng pressure habang sila ay nagtataguyod ng mabuting ugnayan sa loob ng team at nagpapahayag ng kanilang personal na hangganan.		
Tagal	20 minuto		
Paghahanda	Lugar ng paglalaruan: Maghanda ng field na 30m x 40m field (o depende sa edad, kakayahan, at bilang ng mga manlalaro)	Teams: Hatiin ang mga manlalaro sa dalawang grupo na may parehong bilang gamit ang dalawang kulay ng bibs.	Kaligtasan: Siguraduhing ligtas ang field sa mga posibleng panganib at ang lahat ng mga kalahok ay may kinakailangang kagamitan.
Mga Kagamitan	20 cones - Bibs for 2 teams	2 footballs - Whistle (optional)	- Stopwatch/timer - First Aid kit

Mga Alituntunin ng Laro

Gawain	Dayagram ng Laro
Itranong - Ano ang mga bagay na kailangan nating isaalang-alang kapag tayo ay nagddribol? - Ang mga sagot ay maaaring: <i>Siguraduhing tayo ay tumatakbo papunta sa espasyo, isipin ang susunod na galaw, baguhin ang bilis at direksyon ng pagtakbo, panatlihin malapit ang bola sa iba't ibang bahagi ng aking mga paa.</i> - Paano natin malalaman na ang isang tao ay hindi komportable? - Ang mga sagot ay maaaring: <i>sila ay tumatahimik, nagsasara ang kanilang body language, nagbabago ang kanilang mood (galit, malungkot, nalilito), sasabihin nila sa iyo</i> Ipaliwanag - Ito ay isang libreng laro. Magsimula sa pamamagitan ng kick off. - Ang layunin ay makapagtala ng goal laban sa kabilang team. - Ang mga patakarán ay ipapakilala habang umuusad ang laro. - Ituon ang iyong pansin sa mga kilos na nagpapakita ng mabuting ugnayan at kung paanong makatutulong ito sayo na tumakbo kasama ng bola, makipagcommunicate, at makipagtulungan nang maayos sa iyong teammates sa loob ng field.	

Pagbibigay-Pansin at Pag-aangkop

Ano ang mga dapat bigyan pansin	Baguhin ito
- Tukuyin ang mga manlalaro na nagpapakita ng mabuting pakikitungo sa iba sa pamamagitan ng pagbibigay lakas ng loob at suporta sa kanilang teammates. - Tukuyin ang mga pagkakataon kung saan ang mga manlalaro ay epektibong naiposisyon ang kanilang mga sarili sa tuwing wala sa kanila ang bola. - Masdan ang mga manlalaro na tumatakbo habang nasa kanila ang bola at mga manlalarong naghahanda para saluhin ang bola. - Hikayatin ang mga manlalaro na makgcommunicate nang maayos sa isa't isa upang ipagbigay alam ang kanilang intensyon at mga galaw sa field.	- Sa halip na goal, gumamit ng endzones kung saan papuntang magddribol ang mga manlalaro. - Gawing mas maluwag/makitid ang espasyo para bigyan ang mga manlalaro ng mas mahaba o mas maikling oras sa bola. - Pagpalitin ang mga manlalaro upang makabuo ng di pantay na bilang ng teams o mag-overload, halimbawa 6 na manlalaro laban sa 4.

Part 4: Session Reflection

Tagal: 10 minuto

Panggrupong Talakayan:

Magmuni	Mag-ugnay	Mag-aplay
- Ano ang iyong natutunan mula sa gawain tungkol sa pagbuo ng matatag na relasyon? - Ano ang iyong ginawa o naramdaman noong ikaw ay nakaharap ng <i>yellow</i> o <i>red</i> na kilos at asal? - Ano ang iyong naramdaman na mayroon kang mapapasahan ng bola? - Ano ang mga kilos at asal na iyong nakita na maaring matawag na <i>green</i>, <i>yellow</i>, o <i>red</i>? - Ano ang iyong natutunan tungkol sa personal na espasyo at personal na hangganan habang naglalaro? - Ano ang iyong naramdaman nung tinalakay at isinadula ang iba't ibang eksena na may kinalaman sa personal na hangganan? - May mga eksena ba kung saan hindi ka kumportable? Bakit kaya? - Ano ang iyong pakiramdam na lumuwag at sumikip and iyong espasyo? - Ano ang iyong mga ginawa upang magpakita ng paggalang sa personal na espasyo ng iba habang nagdribble ng bola? - Bakit sa tingin mo importante ang paggalang sa personal na espasyo sa larangan ng isport at pakikipagkaibigan?	- Anu-ano pa ang ibang mga halimbawa ng kilos at asal sa bawat kategorya at paano mo sila tutukuyin sa iyong buhay? Sa paaralan? Sa pamilya? Sa pagkakaibigan? - Bakit importante na agarang matukoy ang tinatawag na mga "red behaviors" at gumawa ng aksyon? - Gaano kaimportante na maipaalam ang iyong hangganan sa iyong mga kaibigan? - Anu-ano ang mga epektibong pamamaraan para masabi mo sa iyong kaibigan na siya ay lumalagpas na sa itinakdang hangganan? - Paano napapatibay ng paggalang sa itinakdang hangganan ng isa't isa ang pagkakaibigan? - Makakapagbahagi ka ba ng isang pagkakataon kung saan ikaw at ang iyong kaibigan ay nagtakda ng hangganan? Ano ang iyong ginawa?	- Paano mo kaya magagamit ang iyong mga natutunan mula sa activity na ito at mai-aaplay sa iyong buhay? - Ano ang maaari mong gawin at sino ang maaari mong hingan ng tulong sa iyong komunidad kung ikaw ay makakita ng <i>yellow</i> o <i>red</i> na mga kilos at asal sa iyong mga relasyon? - Labas sa gawain na ito, paano mo maiaaplay ang iyong mga natutunan tungkol sa pagtatakda ng hangganan sa iyong sariling pakikipagkaibigan?

Panghuling Mensahe

Mensaheng Pang Sosyo-Emosyonal	Kasanayan sa Football
- Ang mga relasyong nakabubuti para sa atin o yung tinatawag na "<i>healthy relationships</i>" ay nangangailangan ng emosyonal na suporta, tiwala, at mga pinagsaluhang karanasan na tumutulong sa ating personal na pag-unlad at pangkalahatang kalusugan. - Ang ating mga hangganan ay mga tuntuning itinatakdang natin tungkol sa kung paano natin gustong tratuhin ng ibang tao katulad ng pagbibigay sa atin ng personal na espasyo, paggalang sa ating nararamdaman, at pag-alam kung ano ang komportable tayong ibahagi sa iba. - Ang personal na espasyo ay lugar sa paligid natin kung saan tayo ay komportable at ligtas. Ito ang espasyong kailangan natin upang makaramdam nang kaginhawaan at kaligtasan at hindi nasisiksik ng iba. - Ang ating pakikitungo sa isa't isa sa loob ng field ay kasinghalaga ng kung paano tayo naglalaro. Paggalang, tiwala, kabutihan sa isa't isa- ito ang mga sus isa sa pagbuo ng matatag at mabuting ugnayan- hindi lang bilang teammates, kundi bilang magkakaibigan at mga indibidwal sa labas ng field. Ang pagsuporta sa isa't isa at pagkakaroon ng "<i>open communication</i>" ay nagdudulot ng positibong kapaligiran kung saan lahat ay maaaring umunlad.	- Ang pagtakbo kasama ng bola ay isa sa mahahalagang kasanayan sa football na nakakatulong upang mabilis nating mapagalaw ang bola at makapagmaniobra sa paligid ng depensa. - Kabilang dito ang mabilis na paggalaw sa mga espasyo at pagdribble sa makikitid na espasyo. - Ito ay nangangailangan ng kontrol, liksi, at kamalayan.