



PASES Y CAPTURAS DEL BALÓN

1. - Juega con otro jugador pasándole la pelota tantas veces como sea posible. Cambia la distancia de estos pases, aumentándola y disminuyéndola. Practica los diferentes tipos de pases: pase de dos manos en el pecho, pase de rebote al suelo, pase con una sola mano (practicando con ambas manos), etc. Notarás como los pases con la pelota reglamentaria mejorarán al haber practicado con SKILCOACH.
2. - Lanza la SKILCOACH contra la pared o contra el tablero.
3. - Trabaja los pases de largo alcance con SKILCOACH, y comprobarás como al volver a jugar con una pelota regular tus pases serán más precisos y con más velocidad.

Trabajando diariamente con SKILCOACH, tus manos incrementarán su fuerza y resistencia, mejorarás la velocidad, la precisión de los pases y la coordinación de los mismos.