



REBOTES CON EL BALÓN SKILCOACH

1. - Ten a alguien que te lance el balón al tablero (para producir un rebote) desde el otro lado de la zona donde tu estás. El balón tiene que lanzarse cada vez más alto y más lejos de la situación del reboteador.
2. - Sitúate de cara al tablero y coge los rebotes de los tiros perdidos del otro jugador.
3. - Incluye a otra persona al rebote y compite para coger el balón. Acuérdate de bloquearlo.

Cuando practiques estos ejercicios con SKILCOACH, tu facilidad para capturar rebotes aumentará, al igual que tu resistencia bajo el tablero, la facilidad de agarre del balón y tu concentración.

El botar más con SKILCOACH, provocará una mayor facilidad del dominio del balón reglamentario.

Después de haber practicado con SKILCOACH y haber completado tus ejercicios, cambia a una pelota reglamentaria y disfruta de la mejora de tus cualidades como jugador de baloncesto.