Dribling y sus pases. (Segundos Básicos)



1. recuerda que debes realizar el bote con los dedos, no con la palma.
2. Debe ser el bote hasta tu cintura, ni más arriba, ni más abajo.
3. No olvides estirar el brazo después del impulso del balón.
4. Dejar los dedos relajados para que no te lesiones.
5. Agrega una dificultad al mirar hacia el frente, nunca el suelo.
6. Todo ejercicio es mejor realizado de dos personas, ya que así puedo ver mis fallas y errores, para luego mejorar.
7. No olvides repetir varias veces, hacer pausas e hidratarte constantemente.
8. Realiza el pase de pecho, pique y sobre la cabeza.
9. Recuerda realizar el dribling con desplazamiento, con distintos obstáculos y diferentes direcciones y velocidades.