

mejorar el bote

bote basico

Rebote de balón
no mas arriba de la
rodilla se hace por
un minuto

Rebote no mas arriba
de la rodilla y pasar
de una mano a otra
(doble crosable) lo
mas rapido que puedas
por un minutos

Rebote de balón y
pasar de mano derecha
a mano izquierda
re botando el balón
no mas arriba de las
rodillas

Rebote el balón de
una mano a otra
y luego pasar por
detras sin mover
las piernas

Rebote el balón y pasalo
por detras todo sin
mover las piernas

Rebote el balón y
pasalo por detras
todo y de buelvelo
de mano derecha a
mano izquierda de tras
todo

2

