

לחזק את החלש

חמישה טיפים על שיפור וחיזוק נקודות חלשות

1. אין שחקן, בעצם אין בן אדם- שאין לו חולשות.
2. כשאתה מתאמן על כל דבר, תתחיל בצד החזק שלך ואף פעם אל תדלג על אותם תרגילים לצד החלש שלך.
3. אחרי תקופה שלא אימון, תגלה שאתה יכול לעשות דברים רבים בכדורסל גם ביד החלשה. אם לא תפתח את היד החלשה, תהיה מוגבל במשחק שלך.
4. שימוש במשחק הכדורסל ביד החלשה יפתיע את היריב שלא יצפה לכך.
5. קשה מאוד לשמור על שחקן כדורסל שיודע להתנהל בשתי הידיים.