

להתאמן לבד

חמישה טיפים חשובים לכדורסלן בעניין העבודה העצמית

1. לא משנה כמה אימוני כדורסל יש לך בשבוע, אם לא תעבוד באופן עצמאי לא תתקדם.
2. תזכור מה למדת באימון האחרון עם הקבוצה ותרגל את מה שעשיתם לבד או עם חבר או שניים.
3. תרגל את הדברים בהתחלה לאט ואחר כך דרוש מעצמך עוצמות גבוהות יותר של עבודה.
4. ערוך מעקב ורשום את האימונים שעשית כולל אחוזי קליעה. כך תוכל לעקוב אחר ההתדמות שלך.
5. אם לא הבנת משהו, רשום את זה וחזור למאמן שלך עם שאלות.