

5.1 BALA SEHLOOHO
Thupelo 0: Eba Teng

Morero

Drill ena eo kwetlisetsa hore o kgone ho BA teng.

Boemo

Wena le motho e mong le dutse ka maoto a ka bang a mararo ho tswa ho e mong, le shebane le kwetse mahlo a lona.



Ditaelo

Ha ho na moqoqo. Sena ke drill e kgutsitseng. Ha ho na ho sisinyeha, ho sisinyeha kapa eng kapa eng. Dula moo mme o BE moo. O tla nne o bona botsho kapa sebaka sa kamore ha mahlo a hao a kwalehile. EBA MOO HA BOBEBE.

Patter

Ho na le coaching e nyane haholo e sebedisitsweng ho drill ena.

Coach o re, “Qalella” ho qala drill. Coach o sebedisa “Ke yona” ho emisa drill kapa ho supa phoso ho moithuti. Mohlala, haeba moithuti a robala, coach o re, “Ke yona. O ile wa robala. Qala.”

Sepheho

Drill e etswa ho fihlela o ka BA teng hantle.