



RETOS BALONCESTO

| | |
|----|---|
| 1 | 60 <u>botes</u> con la mano derecha . <i>Tiempo: 30 s.</i> |
| 2 | 40 <u>botes</u> con la mano izquierda . <i>Tiempo 30 s.</i> |
| 3 | 50 <u>botes</u> cambiando de mano. <i>Tiempo 30 s.</i> |
| 4 | <u>Botar 2 balones</u> a la vez. <i>Tiempo: 45 s.</i> |
| 5 | <u>Zig-zag</u> (24m) con 4m entre cada cono usando ambas manos sin parar de botar. <i>Tiempo: 22 s.</i> |
| 6 | <u>Botar por detrás</u> 7 veces en 35 s. |
| 7 | <u>Cambio de manos entre piernas</u> 2 veces seguidas sin fallo. |
| 8 | <u>Puntería</u> con 5 aros en la portería a 3,5m de distancia. Acertar 5 de 6 intentos. |
| 9 | Encestar 2 <u>bandejas</u> seguidas. |
| 10 | 4 <u>canastas</u> de 10 intentos a 3m de distancia. |

