

NIVEL 6

RETOS BALONCESTO

1	70 <u>botes</u> con la mano derecha . <i>Tiempo: 30 s.</i>
2	50 <u>botes</u> con la mano izquierda . <i>Tiempo 30 s.</i>
3	60 <u>botes</u> cambiando de mano . <i>Tiempo 30 s.</i>
4	<u>Botar 2 balones</u> a la vez. Cambiar los balones de manos en al menos 1 ocasión. <i>Tiempo: 1 min.</i>
5	4 <u>cambios de manos entre las piernas</u> sin fallo.
6	<u>Zig-zag (21m)</u> con 3m de distancia entre cada cono usando ambas manos sin parar de botar. <i>Tiempo: 22 s.</i>
7	<u>Puntería</u> con 6 aros en la portería a 4 m. Acertar 6 de 7 intentos.
8	8 <u>botes por detrás</u> de la espalda usando ambas manos. <i>Tiempo: 35 s.</i>
9	Anotar 4 <u>bandejas</u> seguidas sin fallo.
10	Meter <u>canastas</u> a 3,5 m. Anotar 5 de 10 intentos.

