



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 4m de distancia. Acertar 5 de 6 intentos.
9	Encestar 2 <u>bandejas</u> seguidas.
10	4 <u>canastas</u> de 10 intentos a 2m de distancia.

