

NIVEL 3

RETOS BALONCESTO

1	40 botes con la mano derecha . <i>Tiempo: 30 s.</i>
2	25 botes con la mano izquierda . <i>Tiempo: 30 s.</i>
3	30 botes cambiando de mano . <i>Tiempo: 30 s.</i>
4	Botar 2 balones a la vez. <i>Tiempo: 15 s.</i>
5	Hacer un <u>zig-zag</u> (16 m) con 4 m entre cada conousando ambas manos sin parar de botar. <i>Tiempo: 20 s.</i>
6	20 <u>pases</u> seguidos a 2 manos con un compañero/a sin que caiga el balón (2m).
7	<u>Puntería</u> con 4 aros en la portería a 2,5m de distancia. Acertar 4 de 5 intentos.
8	Botar <u>por detrás</u> dos veces sin que se caiga el balón. Usa la izquierda y la derecha .
9	Botar <u>por debajo de una pierna</u> 5 veces seguidas. Alternar la izquierda y la derecha .
10	2 <u>canastas</u> de 10 intentos a 2 m de distancia.

