

NIVEL  
PROFESIONAL

RETOS BALONCESTO

1	10 <u>cambios de manos entre las piernas</u> sin fallo. Debe haber al menos uno por fuera y por dentro en cada pierna.
2	<u>Zig-zag</u> (24m) con 3m de distancia entre cada cono usando ambas manos sin parar de botar. <i>Tiempo: 20 s.</i>
3	<u>Botar 2 balones</u> a la vez. Cambiar los balones de mano en al menos 6 ocasiones. <i>Tiempo: 1 min.</i>
4	Anotar 6 <u>bandeja</u> seguidas.
5	Encestar 5 <u>canastas</u> desde el <i>tiro libre</i> . Tienes 10 intentos para realizarlo.

