



# NIVEL 4

## RETOS BALONCESTO

1	50 <u>botes</u> con la mano <b>derecha</b> . <i>Tiempo: 30 s.</i>
2	30 <u>botes</u> con la mano <b>izquierda</b> . <i>Tiempo: 30 s.</i>
3	40 <u>botes</u> <b>cambiando de mano</b> . <i>Tiempo: 30 s.</i>
4	<u>Botar 2 balones</u> a la vez. <i>Tiempo: 30 s.</i>
5	15 <u>pases</u> a una mano y con bote con un compañero a 3m de distancia. <i>Tiempo: 30 s.</i> Con la <b>izquierda</b> y con la <b>derecha</b> .
6	<u>Puntería</u> con 4 aros en la portería a 3m de distancia. Acertar 4 de 5 intentos.
7	<u>Zig-zag</u> (20 m) con 4 m entre cada cono usando ambas manos sin parar de botar. <i>Tiempo: 20 s.</i>
8	<u>Botar por detrás</u> 6 veces usando <b>ambas manos</b> . <i>Tiempo: 30 s.</i>
9	<u>Botar por debajo de una pierna</u> 8 veces seguidas usando <b>izquierda</b> y <b>derecha</b> . <i>Tiempo: 30 s.</i>
10	4 <u>canastas</u> de 10 intentos a 2,5 m.

