



NIVEL 4

RETOS RAQUETAS

| | B : bádminton | TM : tenis de mesa | T : tenis | P : pickleball |
|----|--|---------------------------|------------------|-----------------------|
| 1 | B/ Saque de derecha y de revés 5m . | | | |
| 2 | B/ 10 toques de manera <i>individual</i> sin que caiga el volante. | | | |
| 3 | B/ Peloteo de 10 toques con un <i>compañero</i> sin que caiga el volante. | | | |
| 4 | TM/ Dar 30 toques seguidos sin que caiga. | | | |
| 5 | TM/ Peloteo <i>sin mesa</i> 8 toques sin que caiga la pelota. | | | |
| 6 | TM/ 4 saques seguidos con un bote en nuestro campo y otro en el contrario. Uso la <i>derecha</i> y el <i>revés</i> | | | |
| 7 | T/ 10 toques sin que caiga la pelota. | | | |
| 8 | T/ Peloteo con la pared y un <i>bote intermedio</i> : 8 toques . | | | |
| 9 | P/ Peloteo con un compañero con <i>bote intermedio</i> : 6 toques . | | | |
| 10 | P/ Peloteo con la pared y un <i>bote intermedio</i> : 16 toques . | | | |

