

BÁSQUETBOL CON COMPAÑERO

ACTIVIDAD DE RETO

Tarjetas de Ejercicios

El desafío es hacer todos los ejercicios de abajo usando la forma correcta con su grupo. Usen palabras de ánimo, movimientos de calidad y todos sus puntos fuertes para llevar a cabo este reto ¡No es una carrera! Si terminan antes de la señal, hagan el *Reto Final* ¡Buena suerte y diviértanse!

1. Muevan la pelota dibujando un 8 alrededor de sus piernas 15 veces.
2. Dribleen a lo largo del área de actividad con la mano derecha y vuelvan con la dribleando con la mano izquierda.
3. Hagan Grapevine alrededor del perímetro mientras driblean.
4. Hagan un total de 40 pases de pecho cada uno.
5. Dribleen usando el dribleo V 20 veces cada uno.
6. Pasen botando la pelota con compañero (25 veces cada uno).
7. Dribleen y pasen 1 vez alrededor del perímetro (20 pases por lo menos).
8. Deslíncense a lo largo del área y de vuelta copiando el movimiento del compañero.
9. Hagan 25 pases cada uno por encima de la cabeza.
10. Lancen la pelota a la canasta hasta tengan una puntuación combinada de 21 (2 puntos por encestar y 1 punto por tocar el aro o el tablero).
11. Dribleen y corran 2 veces alrededor del perímetro.
12. Hagan 20 intercambios de pelota mientras hacen abdominales cara a cara con el compañero con los pies tocando. Tomen turnos pasando cuando estén en la posición de arriba del abdominal.



RETO FINAL

Encuentren a otros dos jugadores y jueguen a
“Básquetbol de 3-Atrapes.”