

<p>Tots els jugadors/es a hidratar-se!</p> <p>5</p>	<p>Fer la volta amb la pilota pel : coll, cintura i cames en menys d'un minut.</p> <p> 6</p>	<p>DESQUALIFICANT!</p> <p>Retrocedeix a la casella de sortida.</p> <p> 7</p>	<p>De pilota en pilota i,...</p> <p> 8</p>	<p>Llença la pilota a l'aire i pica de mans tant cops com puguis.</p> <p> 9</p>	<p>Estirat al terra i bota 5 vegades amb cada mà sense perdre la pilota.</p> <p> 10</p>	<p>Fes 3 canvis seguits per sota les cames.</p> <p> 11</p>	<p>Fes 10 salts seguits agafant la pilota amb les mans alçades</p> <p> 12</p>
---	--	---	--	---	---	--	---

Fes la croqueta amb la pilota entra les cames sense perdre-la.

4

Descanses un torn.

3

Fes la xarranca botant endavant i d'esquenes tornant.

2

Digues l'abecedari mentre fas canvis per davant.

A-Z 1

SORTIDA ↑

CLUB BÀSQUET LA GARRIGA

Descanses un torn.

29

Fes un "flip-bottle" mentre botes amb la mà no hàbil.

30

Fes 10 canvis per radera contant amb angles els segons que tardes.

31

Tots els jugadors/es a hidratar-se!

32

Llença un paper enlaire i fes 4 canvis de mà i agafa el paper abans que toqui el terra.

33

De pilota en pilota i, ...

34

De pilota en pilota i, ...

13

Alhora que botes tomba i aixeca tres ampolles botant un cop amb cada mà.

14

De pilota en pilota i,...

28

Fer una seqüència de canvis amb els ulls tapats: Davant, per sota les cames, darrera i davant.

45

Descanses un torn.

46

Transporta un got de plàstic amb la boca ple d'aigua de punta a punta de l'habitació mentre botes.

47

Avança a la casella 44.

35

Torna a la casella de sortida.

15

Descanses dos torns.

27

Retrocedeix a la casella 35.

44

45

46

47

Gira la pilota sobre el dit.

48

Fes el màxim de canvis possibles per sota les cames en 10 segons.

16

Llença la pilota a l'aire i pica de mans tant cops com puguis.

26

PASSOS!
Retrocedeix una casella.

43

Digues els noms de 5 companyes/es d'equip.

42

Digues els noms de 10 dels entrenadors/es del CBLG mentre fas canvis.

49

Camina 10 segons passant-te la pilota entre les cames.

49

Descanses dos torns.

37

De pilota en pilota i, ...

17

Bota la pilota i escriu alhora el nom de 3 entrenadors/es.

25

43

42

41

De pilota en pilota i, ...

40

Torna a la casella 20.

39

De pilota en pilota i, ...

17

Fes el màxim de bots en 10 segons amb la mà no dominant.

24

De pilota en pilota i, ...

23

Tots els jugadors/es a hidratar-se!

22

Fes-te una fotografia senyalitzant passes, dobles o falta.

21

Agafa la dreuera.

20

Busca a quina alçada està la cistella a l'ACB i retrocedeix una casella

19

Fes-te un selfie amb el taulell i, envia-li a l'entrenador/a.

18

CLUB BÀSQUET LA GARRIGA

50