

Lançamentos - Cinco posições

Escrito por Vance Walberg
Terça, 07 Outubro 2008 02:00



5 spots, lançamentos de quatro metros: 10 cestos convertidos por posição.

3 jogadores com 2 bolas por cesto. Se sobra tempo, lançam do meio e contam os cestos convertidos. Competição entre grupos.

Pode ver o exercício [aqui](#) .