



BARATO E H LOKO



# JOGO DE TABULEIRO - REGRAS E FUNDAMENTOS DO BASQUETE




**INICIO DO JOGO  
(PULO BOLA)**




**FAÇA 10 DRIBLES  
COM A MÃO  
DIREITA**

**PULE 20 VEZES  
NA VERTICAL**


**1º QUARTO  
FAÇA 10 ABDOMINAIS**

faça 30 segundos  
de skipping  
Para vencer o  
jogo.





**FAÇA 10  
ARREMESSOS**



**TROQUE 10  
PASSES  
QUICADOS  
COM UM  
AMIGO**



**FAÇA 5  
DRIBLES  
POR  
DEBAIXO  
DAS PERNAS**




**PULE COM A BOLA  
NA MÃO POR 14  
SEGUNDOS**





**TERMINOU OS 24  
SEGUNDOS...VOLTE 2  
CASAS**


**FAÇA 10 DRIBLES  
COM A MÃO  
ESQUERDA**



**INTERVALO ENTRE  
O 2º E O 3º  
QUARTO.  
TROQUE 15 PASSES  
DIRETOS COM UM  
AMIGO**


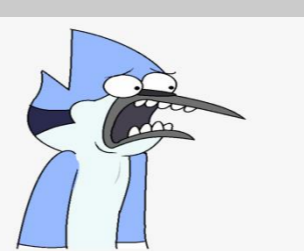


**VOCÊ NÃO SAIU DA  
QUADRA DE DEFESA  
EM 8 SEGUNDOS.  
VOLTE 5 CASAS**




**ARREMESSO DA  
LINHA (6,75)  
AVANCE 3 CASAS**

**INTERVALO  
ENTRE O 1º E O  
2º QUARTO  
FAÇA 2  
MINUTOS DE  
POLICHINELOS**

**VOCÊ FEZ 5 FALTAS  
VOLTE PARA O INICIO**

INSTAGRAM E YOUTUBE: TRIGREEN CIRCUITO MOTOR