



NIVEL 4

RETOS FÚTBOL

1	Haz 25 pases con un compañero a <u>3 metros</u> de distancia. Utiliza ambas piernas. <i>Tiempo: 30 segundos.</i>
2	Realiza un zig-zag de <u>12 m</u> de largo esquivando <u>neumáticos separados por 4 m</u> . <i>Tiempo: 24 s.</i>
3	Puntería: golpea el balón para derribar <u>2 bloques</u> colocados uno encima de otro en posición vertical. <i>Distancia: 4 m.</i>
4	Soy capaz de <i>meter</i> un penalti siguiendo las normas establecidas.
5	Soy capaz de <i>parar</i> un penalti siguiendo las normas establecidas.
6	Realiza un zig-zag de <u>12 m</u> de largo esquivando <u>bancos suecos</u> colocados en paralelo <u>separados por 4 m</u> . <i>Tiempo: 24 s.</i>
7	Pared: golpeo el balón 10 veces seguidas a la pared sin perder el control. Utilizo ambas piernas y no puedo para el balón.
8	Rodillas: golpeo el balón <u>3 veces</u> con la rodilla antes de que caiga al suelo. Al empezar sujeto el balón con las manos.

