



NIVEL 4

RETOS HOCKEY

1	Agarras correctamente el stick.
2	Haz con un compañero 30 pases situados a <u>5 metros</u> de distancia. <i>Tiempo: 30 s.</i>
3	Realiza un zig-zag de <u>12 m</u> de largo esquivando neumáticos <u>separados por 4 m</u> . <i>Tiempo: 18 s.</i>
4	Puntería: deberás golpear la bola y que pase entre una <u>portería hecha de bloques</u> sin tocar ninguno. <i>Distancia: 3 m.</i>
5	Puntería y potencia: golpea la bola para derribar <u>2 bloques</u> colocados uno encima de otro en posición vertical. <i>Distancia: 3 m.</i>
6	Soy capaz de meter un penalti siguiendo las normas establecidas.
7	Marco gol <u>elevando la bola</u> por encima de un banco y una fila de bloques en posición horizontal.
8	Gol de rebote. Marcar gol con <u>un solo golpeo</u> , habiendo <u>rebotado</u> previamente en <u>2 bancos</u> separados por 0,5m y a 1m de la portería.

