



NIVEL 4

RETOS VOLEIBOL/COLPBOL

VOLEIBOL

1	10 toques con el <u>antebrazo</u> dejando un <i>bote entre medias</i> .
2	5 toques con el <u>antebrazo</u> <i>sin bote intermedio</i> .
3	6 pases con el compañero usando el <u>antebrazo</u> y dejando un <i>bote intermedio</i> .

COLPBOL

4	Derribar los bloques colocados a 5 metros con un golpeo.
5	Despejar 5 lanzamientos de los compañeros desde el punto de penalti.
6	La pared de manera individual realizando 6 <i>golpes</i> seguidos dejando un bote intermedio. Debes utilizar la <i>mano izquierda</i> en al menos un golpeo.

