



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. |

