

### HA SKILLit YoungStars

Hé toppers!

Wat super dat jullie mee doen met onze ABN-AMRO / EIFFEL Hockey Academie challenge. Sommige oefeningen kun je al, voor andere skills moet je wat harder trainen, maar juist dan, doorgaan!! Maak met jouw team, vriendengroep, klas of familie een app groep en deel jouw resultaten. Bij sommige onderdelen vul je in hoe vaak het lukte of wat jouw doel is, bij andere onderdelen hoe lang je erover deed. En uiteindelijk in de laatste kolom allemaal vinkjes als het gelukt is. Wij zijn natuurlijk ook reuze benieuwd naar de filmpjes!

Delen? Zet jouw skill filmpjes op Facebook of INSTAGRAM met de hashtag **#skillitHA** Veel plezier en stay safe!

#### 2D SKILLS

	aantal	tijd	V
1. Bal naar voren, iets terug halen en opwippen met je stick			
2. Maak een driehoek (bv. met tafelstoelen), 7 rondjes met bal aan je stick			
3. 50x de bal met indian dribble (forehand – backhand) heen en weer			
4. 10x de bal links van je lichaam van voor naar achteren, 10x rechts			
5. 3 ballen tegelijk tegen de muur, hoe vaak kan je ze alle 3 blijven spelen?			
6. Turn met bal door jouw voeten spelen 15x			
7. Vrije oefening, verras ons!			

#### 3D SKILLS

	aantal	tijd	V
8. 45x hoog houden met een hockeybal			
9. 10x hoog houden met een tennisbal			
10. Wip een hockeybal op een wc rolletje zodat de bal hierin blijft liggen			
11. De bal in de krul van de stick en liften			
12. Hinkel met de bal op jouw stick			
13. Pak een trommel, 3 meter afstand, wip de bal in de trommel			
14. Welke truc kun jij als de beste?			

#### PERFORMANCE SKILLS

	aantal	tijd	V
15. Hinkel 5 meter heen en terug			
16. Beweeg op 1 been en 2 handen 3 meter heen en terug			
17. 70 Seconden touwtje springen			
18. 10 Seconden op 1 been staan met je ogen dicht			
19. 2 Koprollen achter elkaar en zonder handen te gebruiken opstaan			

