

HA SKILLit YoungStars

Hey Topper!

Wie großartig, dass Sie an unserer Herausforderung der ABN-AMRO / EIFFEL Hockey Academy teilnehmen. Einige Übungen kannst du schon, für andere Fähigkeiten musst du etwas härter trainieren, aber dann mach weiter !! Erstellen Sie eine App-Gruppe mit Ihrem Team, einer Gruppe von Freunden, einer Klasse oder einer Familie und teilen Sie Ihre Ergebnisse. In einigen Teilen geben Sie an, wie oft es funktioniert hat oder was Ihr Ziel ist, in anderen Teilen, wie lange Sie gebraucht haben. Und schließlich in der letzten Spalte alle Häkchen, wenn es funktioniert hat. Wir sind natürlich auch sehr gespannt auf die Videos!

Teilen? Veröffentlichen Sie Ihre Skill-Videos auf Facebook oder INSTAGRAM mit dem Hashtag #skillitHA. Viel Spaß und bleiben Sie sicher!

2D SKILLS

	Nummer	Zeit	V
1. Ball nach vorne, etwas zurückziehen und mit dem Stock aufklappen			
2. Machen Sie ein Dreieck (z. B. mit Tischstühlen), 7 Runden mit Kugel auf Ihrem Stock			
3. 50x den Ball mit indischem Dribbeln hin und her (Vorhand - Rückhand)			
4. 10x den Ball links von Ihrem Körper von vorne nach hinten, 10x rechts			
5. 3 Bälle gleichzeitig gegen die Wand, wie oft kannst du alle 3 weiter spielen?			
6. Spielen Sie 15x Gymnastikball durch Ihre Füße			
7. Freies Training, überraschen Sie uns!			

3D SKILLS

	Nummer	Zeit	V
8. Halten Sie 45x hoch mit einem Hockeyball			
9. Halten Sie 10x hoch mit einem Tennisball			
10. Schaukeln Sie einen Hockeyball auf einer Toilettenrolle, damit der Ball dort bleibt			
11. Der Ball in der Locke des Stocks und hebt			
12. Hüpfen Sie mit dem Ball auf Ihrem Stock			
13. Nehmen Sie eine 3 Meter entfernte Trommel und werfen Sie den Ball in die Trommel			
14. Welchen Trick kannst du am besten machen?			

PERFORMANCE SKILLS

	Nummer	Zeit	V
15. Hüpfen Sie 5 Meter hin und zurück			
16. Bewegen Sie sich 3 Meter auf 1 Bein und 2 Händen hin und her			
17. Springseil für 70 Sekunden			
18. Stellen Sie sich 10 Sekunden lang mit geschlossenen Augen auf ein Bein			
19. 2 Stellen Sie die Rollen hintereinander und ohne Ihre Hände zu benutzen			

