

HA SKILLit YoungStars

Hé toppers! Quel plaisir de participer à notre défi ABN-AMRO / EIFFEL Hockey Academy. Vous pouvez déjà faire quelques exercices, pour d'autres compétences vous devez vous entraîner un peu plus dur, mais ensuite, continuez !! Créez un groupe d'applications avec votre équipe, votre groupe d'amis, votre classe ou votre famille et partagez vos résultats. Dans certaines parties, vous entrez la fréquence à laquelle cela a fonctionné ou quel est votre objectif, dans d'autres parties, combien de temps cela vous a pris. Et enfin dans la dernière colonne toutes les cases à cocher si cela a fonctionné. Nous sommes bien sûr également très curieux des vidéos! Partager? Postez vos vidéos de compétences sur Facebook ou INSTAGRAM avec le hashtag #skillitHA Amusez-vous et restez en sécurité!

2D SKILLS

	nombre	temps	V
1. Balle en avant, recule un peu et relève-la avec ton bâton			
2. Faites un triangle (par exemple avec des chaises de table), 7 tours avec une balle sur votre bâton			
3. 50x le ballon d'avant en arrière avec un dribble indien (coup droit - revers)			
4. 10x la balle à gauche de votre corps d'avant en arrière, 10x à droite			
5. 3 balles contre le mur en même temps, à quelle fréquence pouvez-vous continuer à jouer les 3?			
6. Gymnaste joue au ballon à travers vos pieds 15x			
7. Essai gratuit, surprenez-nous!			

3D SKILLS

	nombre	temps	V
8. Gardez une hauteur de 45x avec une balle de hockey			
9. Tenez 10x fois haut avec une balle de tennis			
10. Basculez une balle de hockey sur un rouleau de papier toilette pour que la balle y reste			
11. La balle dans la boucle du bâton et se soulève			
12. Hop avec le ballon sur ton bâton			
13. Prenez un tambour, à 3 mètres, placez la balle dans le tambour			
14. Quelle astuce pouvez-vous faire de mieux?			

PERFORMANCE SKILLS

	nombres	temps	V
15. Sautez 5 mètres aller-retour			
16. Avancer et reculer de 3 mètres sur 1 jambe et 2 mains			
17. Corde à sauter pendant 70 secondes			
18. Tenez-vous sur une jambe pendant 10 secondes, les yeux fermés			
19. 2 Tenez les rouleaux l'un derrière l'autre et sans utiliser vos mains			

