

### HA SKILLit YoungStars

Hola toppers!

Qué bueno que participes en nuestro desafío ABN-AMRO / EIFFEL Hockey Academy. Ya puedes hacer algunos ejercicios, para otras habilidades tienes que entrenar un poco más duro, pero luego, ¡continúa! Cree un grupo de aplicaciones con su equipo, grupo de amigos, clase o familia y comparta sus resultados. En algunas partes ingresas con qué frecuencia funcionó o cuál es tu objetivo, en otras partes cuánto tiempo te llevó. Y finalmente en la última columna todas las marcas de verificación si funcionó. ¡Por supuesto, también tenemos mucha curiosidad por los videos!

Compartir? Publique sus videos de habilidades en Facebook o INSTAGRAM con el hashtag #skillitHA ¡Diviértase y manténgase seguro!

#### 2D SKILLS

	numero	tiempo	V
1. Bola hacia adelante, retroceda un poco y revuélvala con su palo			
2. Haz un triángulo (p. Ej. Con sillas de mesa), 7 rondas con una bola en tu palo			
3. 50x la pelota de ida y vuelta con regate indio (derecha - revés)			
4. 10x la pelota a la izquierda de su cuerpo de adelante hacia atrás, 10x a la derecha			
5. 3 bolas contra la pared al mismo tiempo, ¿con qué frecuencia puedes seguir jugando las 3?			
6. Juega a la pelota con tus pies 15x			
7. Entrenamientos libres, ¡sorpréndenos!			

#### 3D SKILLS

	numero	tijd	V
8. Mantenga 45x de altura con una pelota de hockey			
9. Mantenga 10x de altura con una pelota de tenis			
10. Balancee una pelota de hockey sobre un papel higiénico para que la pelota permanezca allí.			
11. La pelota en el rizo del palo y se levanta			
12. Salta con la pelota en tu palo			
13. Toma un tambor, a 3 metros de distancia, mete la pelota en el tambor			
14. ¿Qué truco puedes hacer mejor?			

#### PERFORMANCE SKILLS

	numero	tijd	V
15. Salta 5 metros ida y vuelta			
16. Avanza y retrocede 3 metros con 1 pierna y 2 manos			
17. Salta 70 segundos			
18. 10 segundos en una pierna con los ojos cerrados			
19. Pararse los rodillos uno detrás del otro y sin usar las manos.			

