

HA SKILLit PARAhockeyers

Hé toppers!

Wat super dat jij mee doet met onze ABN-AMRO / EIFFEL Hockey Academie challenge. Als je een oefening hebt gedaan mag je een vinkje zetten. Lukken ze allemaal? Je hoeft geen pylonnen te gebruiken, het mogen ook flesjes, boeken of schoenen zijn. Op www.hockeyacademie.nl Skill It Parahockey staan voorbeeld filmpjes van de oefeningen. De oefeningen met 'p' (5p,6p,12p,15p,16p,18p,19p) zijn speciaal voor jullie gemaakt en zijn anders dan de Skill it Young Stars. Als iets niet lukt, is dat helemaal niet erg. Juist dan vooral oefenen!

Delen? Zet jouw skill filmpjes op Facebook of INSTAGRAM met de hashtag en #skillitparaHA #ParaHockeyNL

Veel plezier en stay safe!

2D SKILLS

	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	
5p. 2 ballen tegelijk tegen de muur, hoe vaak kan je ze alle 2 blijven spelen?	
6p. Maak 10 achtjes om jouw benen. Het mag ook rondom pylonnen.	
7. Vrije oefening, verras ons!	

3D SKILLS

	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	
12p. Hinkel of loop met bal op jouw stick 3 meter heen en terug	
13. Pak een trommel, 3 meter afstand, wip de bal in de trommel	
14. Welke truc kun jij als de beste?	

PERFORMANCE SKILLS

	V
15p. 5 meter schaatssprongen of huppelen	
16p. Ga gehurkt op de grond zitten met jouw handen op de grond en spring zo hoog mogelijk in de lucht, doe dit 5 keer	
17. 70 Seconden touwtje springen	
18p. 10 Seconden op 1 been staan	
19p. 20 keer Jumping Jack, handen omhoog en tegelijk springen met je benen	

