

Jugadores de HA Skill It Para Hockey

Hola campeones!

Qué bueno que participéis en nuestro desafío ABN-AMRO / EIFFEL Hockey Academy. Si has hecho un ejercicio, puedes poner una marquilla al frente. ¿Puedes hacerlos todos? Si no tienen peones no importa, pueden usar botellas, libros o zapatos en cambio. En www.hockeyacademie.nl Skill It ParaHockey pueden encontrar videos de los ejercicios. Los ejercicios con "p" (5p, 6p, 12p, 15p, 16p, 18p, 19p) están hechos especialmente para ti y son diferentes de Skill it Young Stars. Si la primera vez no puedes hacer el ejercicio bien, no importa! Sigue practicando hasta que lo logres! Si has logrado hacer todos los ejercicios de este nivel puedes intentar los ejercicios de ine Skill It YoungStars o de Skill It!

Compartir? Publica tus videos de los ejercicios en Facebook, Twitter o INSTAGRAM con el hashtag #skillitparaHA #ParaHockeyNL

¡Diviertanse mucho practicando y manténganse sanos!

2D SKILLS

	V
1. Empuja la bola hacia adelante, retrocede un poco y con el palo empuja la bola hacia atrás y levántala. Mantenla unos segundos arriba.	
2. Haz un triángulo (p. Ej. Con sillas de mesa), haz 7 rondas llevando la bola pegada a tu palo.	
3. 50x la pelota de ida y vuelta con regate indio derecho-reves (indian dribble)	
4. 10x lleve la pelota a la izquierda de su cuerpo hacia adelante y luego hacia atrás, haga lo mismo 10 veces con la bola la derecho de su cuerpo	
5p. Juega con 2 bolas contra la pared al mismo tiempo, ¿cuántas veces puedes seguir jugando las 2?	
6p. Haz un 8(ocho)diez veces entre tus piernas. También está permitido alrededor de pilones (pilotes).	
7. Entrenamientos libres, inventa tus propios ejercicios y ¡sorpréndenos!	

3D SKILLS

	V
8. Mantenga la bola de hockey en alto, pelotee 45x veces	
9. Mantenga una bola de tenis 10 veces en alto	
10. Con el palo alza la bola y tirala encima de un rollo de papel higiénico	
11. Pon la pelota en el curva del palo y se levántala	
12p. Camine o salte con la pelota en su palo 3 metros de ida y vuelta	
13. Pon una lata a 3 metros de distancia, con el palo pon la pelota en la lata	
14. ¿Qué truco puedes hacer mejor?	

PERFORMANCE SKILLS

	V
15p. Salta o haga saltos como de patinaje por 5 metros	
16p. Agáchate y pon las manos en el suelo y después salta lo mas alto posible, repetir 5 veces	
17. Salta la cuerda 70 segundos	
18p. Párate sobre una pierna por 10 segundos	
19p. Has 20 saltos de tijera (Jumping Jack) , levanta las manos y salta con las piernas al mismo tiempo	



Translation NL-Sp: @annasofiaxo