

HA SKILLit YoungStars

ちょっとトッパー！

ABN-AMRO / EIFFELホッケーアカデミーのチャレンジにご参加いただき、ありがとうございました。すでにできるいくつかのエクササイズ、他のスキルについてはもう少しハードにトレーニングする必要がありますが、続けてください!! チーム、友人のグループ、クラス、家族でアプリグループを作成し、結果を共有します。一部の部分では、それがどのくらいの頻度で動作したか、または目標が何であるかを入力し、他の部分では、どれくらいの時間がかかったかを入力します。そして、最後の列で、すべてのチェックマークが機能した場合は、それをチェックします。もちろん、ビデオにも興味があります！共有しますか？スキルビデオをハッシュタグ#skillitHAでFacebookまたはINSTAGRAMに投稿してください。

2D SKILLS

	数	時間	V
1.ボールを前方に動かし、少し引いて、スティックで持ち上げます			
2.三角形を作り（例えば、テーブルチェアを使用して）、スティックにボールを置いて7ラウンドする			
3.50xインドリブルでボールを前後に（フォアハンド-バックハンド）			
4.10xボールを体の左側に前から後ろへ、右側に10x			
5.3壁にボールを同時に当てる場合、どれだけの頻度で3つすべてをプレイし続けることができますか？			
6.足でボールを15x			
7.無料の練習、驚かせてください！			

3D SKILLS

	数	時間	V
8.ホッケーボールで45倍の高さに保つ			
9.テニスボールで高さを10倍に保つ			
10.ホッケーボールをトイレトペーパーで揺すり、ボールがそこに残るようにします。			
11.スティックのカールの中でボールを持ち上げ、			
12.スティックにボールを持ってホップ			
13. 3メートル離れたドラムを取り、ボールをドラムに入れます			
14.どんなトリックが一番得意ですか？			

PERFORMANCE SKILLS

	数	時間	V
15.そこを5メートル飛び跳ねる			
16.片足と両手で3メートル前後に移動します。			
17. 70.縄跳びを数秒間			
18.目を閉じて片足で10秒			
19. 2ローラーを後ろに立て、手を使わずに立ちます			

