

HA Skill It ParaHockeyers

Ei, chapéus de coco!

Que bom você participar do desafio da Academia de Hóquei ABN-AMRO / EIFFEL. Se você fez um exercício, pode marcar. Você pode fazer todos eles? Você não precisa usar postes, eles também podem ser garrafas, livros ou sapatos. Em www.hockeyacademie.nl SKILLit ParaHockey, você pode encontrar vídeos de amostra dos exercícios. Os exercícios com "p" (5p, 6p, 12p, 15p, 16p, 18p, 19p) são feitos especialmente para você e são diferentes da Habilidade com Estrelas Jovens. Se algo não funcionar, tudo bem. Especialmente então pratique! Você pode fazer todos eles? Então você poderá fazer os exercícios Skill-It Youngstars ou Skill It Compartilhar? Poste seus vídeos de habilidades no Facebook, Twitter ou INSTAGRAM com a hashtag #skillitparaHA #ParaHockeyNL Divirta-se e fique seguro!

2D SKILLS

| | |
|--|---|
| | V |
| 1. Bola para frente, afaste-se um pouco e coloque-a com o taco | |
| 2. Faça um triângulo (por exemplo, com cadeiras de mesa), 7 rodadas com bola no seu taco | |
| 3. 50x a bola para frente e para trás com drible indiano (forehand - backhand) | |
| 4. 10x a bola à esquerda do seu corpo, da frente para trás, 10x para a direita | |
| 5p. 2 bolas contra a parede ao mesmo tempo, com que frequência você pode continuar jogando todas as 2? | |
| 6p. Faça 10 figuras ao redor das pernas. Também é permitido em torno de postes. | |
| 7. Treino livre, surpreenda-nos! | |

3D SKILLS

| | |
|---|---|
| | V |
| 8. Mantenha 45x de altura com uma bola de hóquei | |
| 9. Mantenha 10x alto com uma bola de tênis | |
| 10. Balance uma bola de hóquei em um rolo de papel higiênico para que a bola permaneça lá | |
| 11. A bola no enrolamento do taco e levanta | |
| 12p. Ande ou pule com a bola no taco 3 metros lá e volte | |
| 13. Pegue um tambor, a 3 metros de distância, coloque a bola no tambor | |
| 14. Qual truque você pode fazer melhor? | |

PERFORMANCE SKILLS

| | |
|--|---|
| | V |
| 15p. Pular ou patinar saltos por 5 metros | |
| 16p. Agache-se no chão com as mãos no chão e pule o mais alto possível no ar, com os braços esticados para cima, faça isso 5 vezes | |
| 17. Salte 70 segundos | |
| 18p. Fique em uma perna por 10 segundos | |
| 19p. 20 vezes Jumping Jack, levante as mãos e pule com as pernas ao mesmo tempo | |



Tradução: Hugo Santos