

HOME Schooling – Hockey drills

Υλικά: σκουπόξυλο, σκληρό χαρτόνι (από κιβώτιο καφέ) ή ρίγα 30 εκατοστών, κολλητική ταινία, μια οποιαδήποτε μικρή μπάλα (πχ αντισφαίρισης), 2 μικρά πλαστικά πιατάκια

Κατασκευή

1. Ξεβιδώστε ένα σκουπόξυλο από μια σκούπα
2. Κόψτε ένα σκληρό χαρτόνι, όπως φαίνεται στο σχήμα
3. Ενώστε με κολλητική ταινία



Προθέρμανση

- Τοποθετήστε το μπαστούνι σας κάτω και ξεκινάτε τα αλτικά μοτίβα
- Εκτελέστε πάνω από το μπαστούνι σας αλματάκια με πόδια ενωμένα, κουτσό, πλάγια άλματα, προς τα πίσω και διάφορους άλλους συνδυασμούς
- Χρησιμοποιήστε και τα χέρια



Ντρίπλα

- Ξεκινήστε να ντριπλάρετε τη μπαλίτσα με το μπαστούνι που κατασκευάσατε
- Κρατήστε σωστά το μπαστούνι. Τοποθετήστε το χέρι που νιώθετε πιο δυνατό ψηλά στο μπαστούνι και το άλλο πιο κάτω. Άνοιγμα χεριών περίπου 20-30 εκ
- Ντριπλάρετε περνώντας όλα τα φυσικά εμπόδια που συναντάτε (κάτω από καρέκλες ή τραπέζια, ζικ-ζακ, κτλ)
- Ελέγξτε τη μπάλα να μην φεύγει μακριά από το στικ (μπαστούνι)
- Κρατήστε το στικ κοντά στο σώμα σας

Εκτελέστε επαναλαμβανόμενα τα μοτίβα:

1. Γύρω από το πιατάκια. Αριστερόστροφα και δεξιόστροφα
 2. Σχηματίστε με τη μπάλα σας οκταράκια Αριστερόστροφα και δεξιόστροφα
 3. Προσπαθήστε να κτυπήσετε τη μπαλίτσα πάνω από τα πιατάκια. Το στικ σε αυτή την περίπτωση πρέπει να ακουμπήσει το έδαφος και να έχει κλίση προς τα πίσω (σκάψιμο)
 4. Πάσα-σταμάτημα στον εαυτό μου: Φτιάξτε μια πόρτα με τα πιατάκια σας και κτυπήστε την μπάλα χαλαρά (Α), ώστε να προλάβετε και να την σταματήσετε στο Β. Επαναλάβετε και μετρήστε τις επιτυχημένες προσπάθειες.
- Κρατήστε σε όλα βαθμολογία – επιτυχημένες προσπάθειες

Drills

