

FORMULIER

Hockey@Home Challenge Laren



| | |
|---------|--|
| JE NAAM | |
| JE TEAM | |

Hockeyonderdelen

LET OP! OM MEE TE DOEN OM DE PRIJZEN DIEN JE DE ONDERDELEN WAAR JE AAN MEEDOET TE FILMEN EN TE MAILLEN NAAR [LARENTV@LMHC.NL](mailto:larentv@lmhc.nl)
larentv@lmhc.nl

| Nummer | Onderdeel | Punten | Gedaan |
|--------|---|------------------------------|--------|
| 1. | Bedenk een zo creatief mogelijke hockeymove | | 25 |
| 2. | De bal tussen lichaam en stick laten vallen en weer opvangen | | 15 |
| 3. | Haal zo vaak mogelijk de bal heen en weer in één minuut | aantal keren dat je het kunt | |
| 4. | Hooghouden met een tennisbal | aantal keren dat je het kunt | |
| 5. | Zo lang mogelijk hooghouden (10 minuten is max punten) | | 10 |
| 6. | Hooghouden met alleen je rechterhand aan je stick | aantal keren dat je het kunt | |
| 7. | Hooghouden met alleen je linkerhand aan je stick | aantal keren dat je het kunt | |
| 8. | De bal tegen een muurtje aan spelen met één keer raken | aantal keren dat je het kunt | |
| 9. | Rondje om de wereld, zo vaak mogelijk | aantal keren dat je het kunt | |
| 10. | Bal opvangen met je bolle kant | | 5 |
| 11a. | Stick en bal opgooien en alles weer opvangen | | 5 |
| 11b. | Hooghouden met een voetbal | aantal keren dat je het kunt | |
| 12. | Hooghouden met de zijkant van je stick | aantal keren dat je het kunt | |
| 13. | Rondje draaien met de bal in de bolle kant van je stick | aantal keren dat je het kunt | |
| 14. | Hooghouden op 1 been | aantal keren dat je het kunt | |
| 15. | Bal stil op je stick, 2x hooghouden met je voeten, opvangen op stick | | 5 |
| 16. | Hooghouden op de bolle kant | aantal keren dat je het kunt | |
| 17. | Maak een slalom met 10 toiletrollen. Onderlinge afstand; 50 cm. Zo veel mogelijk in 1 minuut. | aantal keren dat je het kunt | |
| 18. | Bal van de grond oppakken met je stick met alleen je rechterhand aan de stick! | | 5 |
| 19. | Bal van de grond oppakken met je stick met alleen je linkerhand aan de stick! | | 5 |
| 20. | Hooghouden op je gripje (dus stick andersom vast houden) | aantal keren dat je het kunt | |
| 21. | 5 flesjes water neerzetten en van 10 meter met bal en stick flesjes proberen om te krijgen | aantal omgevallen flesjes | |
| 22. | Hooghouden boven je hoofd | aantal keren dat je het kunt | |
| 23a. | Hooghoudend de trap op | | 5 |
| 24a. | Hooghoudend de trap af | | 5 |
| 25. | Basketbal dribbel met stick en bal | aantal keren dat je het kunt | |
| 26. | Zo vaak mogelijk achter elkaar liften | aantal keren dat je het kunt | |
| 27. | Bal in je haak leggen vanuit hooghouden | | 20 |
| 28. | Stick roll: bal over je stick laten rollen, stick draaien, bal over bolle kant laten rollen en weer draaien | aantal keren dat je het kunt | |
| 29. | Grip touch: Hooghouden en bal aantikken met je grip | aantal keren dat je het kunt | |
| 30. | Air turn: bal in je haak leggen en rondjes om je as draaien | aantal rondjes dat het lukt | |
| 31. | Dop trick: hooghouden en bal aantikken met de dop van je stick | | 10 |
| 32. | panna lift: bal liften door je benen heen en opvangen op je stick | | 20 |
| 33. | Drop kick: bal hooghouden afwisselend met stick en voet | | 10 |
| 34. | T-shirt bounce: hooghouden en bal laten stuiteren op je shirt | | 10 |
| 35. | Indian Air dribble: indian dribble in de lucht met stuiteren | Aantal keren dat je het kunt | |
| 36. | Zelf parcours maken in de woonkamer en uitvoeren | | 20 |

| Fysieke challenges (spelers/keepers) | | | |
|--------------------------------------|---|------------------------------|----|
| 1. | Kneeling to squat | | 25 |
| 2. | Eénbenige hoge kniesprongen | | 25 |
| 3. | Opdrukken | aantal keren dat je kunt | |
| 4. | Muurzitten | aantal minuten | |
| 5. | 7 minute work out (https://youtu.be/ECxYJcnvyMw) | | 25 |
| 6. | Tabata (2x4x20sec) filmpje volgt | | 25 |
| Keepers challenges | | | |
| 1. | Met 1 hand 2 ballen jongleren | aantal keren dat je het kunt | |
| 2. | Hooghouden met 1 hand, stick in rechterhand waar grip op stick aansluit | aantal keren dat je het kunt | |
| 3. | Hooghouden met 1 hand, stick in linkerhand bij uiteinde grip | aantal keren dat je het kunt | |
| 4. | Met 2 ballen tegen een muur jongleren | aantal keren dat je het kunt | |
| 5. | 3 ballen in je handen, laten vallen, na de stuiter alle drie vangen voor de 2de stuiter! | | 5 |
| | | | |
| | | | |

Bij a. challenges; NIET voor Jongste Jeugd

Bij b. challenges; ALLEEN voor Jongste Jeugd