KickStreak

تحدي الـ 30 يومًا لتنطيط الكرة

الهدف: 100 تنطيطة للكرة متتالية. بعد كل جلسة، اكتب أفضل سلسلة حققتها في المربع وضع علامة عليها.

الاسم _____

أفضل رقم عند البدء _____

أفضل رقم في اليوم 30 _____

الأسبوع 1: التحكم

لمسات منخفضة وثابتة بكلتا القدمين.

اليوم 1
لمسات منخفضة
القدم الأقوى. أبقِ الكرة تحت ركبتك.
الأفضل _____

اليوم 2
تمرين القدم الأضعف
مجموعات قصيرة بقدمك الأضعف فقط.
الأفضل _____

اليوم 3
لمسات منخفضة
كلتا القدمين، قدم واحدة لكل مجموعة.
الأفضل _____

اليوم 4
تبادل القدمين
يمين، يسار، يمين، يسار، ببطء.
الأفضل _____

اليوم 5
لمسات منخفضة
احسب كل مجموعة. حطم رقم اليوم الأول.
الأفضل _____

اليوم 6
إنقاذ بالفخذ
قدم، قدم، فخذ، ثم التقط الكرة.
الأفضل _____

اليوم 7
استرح
استرح، أو قم بثلاث محاولات تسجيل مريحة.
الأفضل _____

الأسبوع 2: كلتا القدمين

التبديل بين القدمين ومجموعات أطول.

اليوم 8
تبادل القدمين
مجموعات من اللمسات بالقدمين اليمنى واليسرى.
الأفضل _____

اليوم 9
تمرين القدم الأضعف
تفوّق على مجموعات اليوم 2.
الأفضل _____

اليوم 10
مجموعات زمنية
ثلاث مجموعات مدة كل منها 30 ثانية. احسب إجمالي اللمسات.
الأفضل _____

اليوم 11
إنقاذ بالفخذ
استخدم الفخذ كلما تعثرت في اللمسة.
الأفضل _____

اليوم 12
تبادل القدمين
مجموعات أطول. ابقَ على أطراف أصابع قدميك.
الأفضل _____

اليوم 13
تنطيط أثناء المشي
نطّط الكرة ببطء بين علامتين.
الأفضل _____

اليوم 14
استرح
استرح، أو قم بثلاث محاولات تسجيل مريحة.
الأفضل _____

الأسبوع 3: الإنقاذ

إنقاذ اللمسات السيئة وتغيير الارتفاع.

اليوم 15
تدارك اللمسة السيئة
اجعل اللمسة تخرج عن المسار، ثم أنقذها.
الأفضل _____

اليوم 16
عالي ومنخفض
لمستان منخفضتان، وواحدة عالية. كرر ذلك.
الأفضل _____

اليوم 17
مجموعات زمنية
ثلاث مجموعات مدة كل منها دقيقة واحدة. احسب إجمالي اللمسات.
الأفضل _____

اليوم 18
تمرين القدم الأضعف
القدم الأضعف، مع الإنقاذ بالقدم الأقوى.
الأفضل _____

اليوم 19
دائرة الأسطح
قدم، فخذ، قدم، الفخذ الآخر.
الأفضل _____

اليوم 20
لمسات منخفضة
مجموعات طويلة ومريحة بالارتفاع الأفضل لك.
الأفضل _____

اليوم 21
استرح
استرح، أو قم بثلاث محاولات تسجيل مريحة.
الأفضل _____

الأسبوع 4: المدى الطويل

محاولات أطول والبقاء مسترخيًا.

اليوم 22
مجموعات طويلة
محاولتان طويلتان. ابدأ باسترخاء.
الأفضل _____

اليوم 23
تبادل القدمين
أطول مجموعة تبديل لك.
الأفضل _____

اليوم 24
مجموعات زمنية
مجموعتان مدة كل منهما دقيقتان. احسب إجمالي اللمسات.
الأفضل _____

اليوم 25
تدارك اللمسة السيئة
أنقذ كل لمسة سيئة تستطيع إنقاذها.
الأفضل _____

اليوم 26
تنطيط أثناء المشي
للأمام وللخلف بين العلامات.
الأفضل _____

اليوم 27
استرح
يوم راحة كامل.
الأفضل _____

اليوم 28
محاولات تسجيل
خمس محاولات، مع استراحة قصيرة بينها.
الأفضل _____

أيام الاختبار

يوم سهل، ثم محاولتك للوصول إلى 100.

اليوم 29
جلسة سهلة
عشر دقائق من اللمسات المنخفضة. تمرين سهل.
الأفضل _____

اليوم 30
يوم الاختبار
أفضل نتيجة من خمس محاولات للوصول إلى 100.
الأفضل _____

مستويات KickStreak (مقياسنا الخاص، بناءً على أفضل سلسلة متتالية)

مبتدئ 0–9 **مستجد** 10–24 **متطور** 25–49 **متمكن** 50–99 **متقدم** 100–249 **خبير** 250–499 **محترف** 500+

في كل جلسة: قم بالإحماء لبضع دقائق، وأدِّ تدريب اليوم، ثم قم بثلاث محاولات لتحقيق أفضل رقم لديك. تنتهي السلسلة عندما تلمس الكرة الأرض. القدمان، والفخذان، والصدر، والرأس كلها تُحتسب.