KickStreak

30 günlük Top Sektirme mücadelesi

Hedef: Arka arkaya 100 Top Sektirme. Her seanstan sonra en iyi Serini kareye yaz ve işaretle.

İsim _____

Başlangıçtaki en iyi _____

30. gün en iyi _____

1. Hafta: Kontrol

Her iki ayakta alçak, sabit dokunuşlar.

1. Gün ☐
Alçak Dokunuşlar
Baskın ayak. Topu dizinin altında tut.
En iyi _____

2. Gün ☐
Zayıf ayak çalışmaları
Sadece zayıf ayağınla kısa setler.
En iyi _____

3. Gün ☐
Alçak Dokunuşlar
Her iki ayak, set başına bir ayak.
En iyi _____

4. Gün ☐
Ayak değiştir
Sağ, sol, sağ, sol, yavaşça.
En iyi _____

5. Gün ☐
Alçak Dokunuşlar
Her seti say. 1. günü geç.
En iyi _____

6. Gün ☐
Dizle kurtarma
Ayak, ayak, diz, sonra yakala.
En iyi _____

7. Gün ☐
Dinlen
Dinlen veya üç rahat rekor denemesi yap.
En iyi _____

2. Hafta: Her iki ayak

Ayak değiştirme ve daha uzun setler.

8. Gün ☐
Ayak değiştir
Sağ-sol dokunuş setleri.
En iyi _____

9. Gün ☐
Zayıf ayak çalışmaları
2. gündeki setlerini geç.
En iyi _____

10. Gün ☐
Süreli setler
Üç adet 30 saniyelik set. Toplamı say.
En iyi _____

11. Gün ☐
Dizle kurtarma
Bir dokunuş hatalı gittiğinde dizini kullan.
En iyi _____

12. Gün ☐
Ayak değiştir
Daha uzun setler. Parmak ucunda kal.
En iyi _____

13. Gün ☐
Yürüyerek sektirme
İki işaretçi arasında yavaşça top sektirme yap.
En iyi _____

14. Gün ☐
Dinlen
Dinlen veya üç rahat rekor denemesi yap.
En iyi _____

3. Hafta: Kurtarma

Kötü dokunuşları kurtarma ve yüksekliği değiştirme.

15. Gün ☐
Hatalı dokunuşu kurtar
Bir dokunuşu hattan çıkar, sonra kurtar.
En iyi _____

16. Gün ☐
Yüksek ve alçak
İki alçak dokunuş, bir yüksek. Tekrarla.
En iyi _____

17. Gün ☐
Süreli setler
Üç adet 1 dakikalık set. Toplamı say.
En iyi _____

18. Gün ☐
Zayıf ayak çalışmaları
Zayıf ayak, güçlü olanla kurtarış yap.
En iyi _____

19. Gün ☐
Yüzey döngüsü
Ayak, diz, ayak, diğer diz.
En iyi _____

20. Gün ☐
Alçak Dokunuşlar
En iyi yüksekliğinde uzun, rahat setler.
En iyi _____

21. Gün ☐
Dinlen
Dinlen veya üç rahat rekor denemesi yap.
En iyi _____

4. Hafta: Uzun seriler

Daha uzun denemeler ve rahat kalma.

22. Gün ☐
Uzun setler
İki uzun deneme. Rahat bir şekilde başla.
En iyi _____

23. Gün ☐
Ayak değiştir
En uzun geçiş setin.
En iyi _____

24. Gün ☐
Süreli setler
İki adet 2 dakikalık set. Toplamı say.
En iyi _____

25. Gün ☐
Hatalı dokunuşu kurtar
Kurtarabildiğin her kötü dokunuşu kurtar.
En iyi _____

26. Gün ☐
Yürüyerek sektirme
İşaretçiler arasında ileri geri git.
En iyi _____

27. Gün ☐
Dinlen
Tam dinlenme günü.
En iyi _____

28. Gün ☐
Rekor denemeleri
Beş deneme, aralarında kısa mola.
En iyi _____

Test günleri

Kolay bir gün, ardından 100'lük denemen.

29. Gün ☐
Kolay seans
On dakika boyunca alçak dokunuş. Zorlayıcı bir şey yok.
En iyi _____

30. Gün ☐
Test günü
100 hedefli beş denemenin en iyisi.
En iyi _____

KickStreak seviyeleri (kendi ölçeğimiz, arka arkaya en iyi seriye göre)

Yeni başlayan 0–9 **Başlangıç** 10–24 **Orta** 25–49 **İleri** 50–99 **Uzman** 100–249 **Usta** 250–499 **Büyük Usta** 500+

Her seans: birkaç dakika ısın, günün çalışmasını yap, ardından en iyi Serin için üç deneme yap. Top yere değdiğinde Seri biter. Ayaklar, üst bacaklar, göğüs ve kafa sayılır.