KickStreak

30 天颠球挑战

目标：连续颠球 100 次。每次练习后，将你的最佳连续次数写在方框中并打钩。

姓名 _____

起始最佳 _____

第 30 天最佳 _____

第 1 周：控制

双脚进行低位、稳定的触球。

第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
低位触球 强力脚。保持球在膝盖下方。 最佳 _____	**弱势脚训练** 仅使用弱势脚进行短时间练习。 最佳 _____	**低位触球** 双脚，每组使用一只脚。 最佳 _____	**左右脚交替** 右，左，右，左，缓慢进行。 最佳 _____	**低位触球** 记录每一组。打破第 1 天的纪录。 最佳 _____	**大腿救球** 脚、脚、大腿，然后接住。 最佳 _____	**休息** 休息，或进行三次轻松的记录尝试。 最佳 _____

第 2 周：双脚并用

切换双脚与更长的练习。

第 8 天	第 9 天	第 10 天	第 11 天	第 12 天	第 13 天	第 14 天
左右脚交替 左右脚触球练习组。 最佳 _____	**弱势脚训练** 超越你第2天的练习组数。 最佳 _____	**计时训练** 三组30秒练习。计算总数。 最佳 _____	**大腿救球** 当触球失误时，尝试用大腿接球。 最佳 _____	**左右脚交替** 加长练习组。保持前脚掌着地。 最佳 _____	**行进颠球** 在两个标志物之间缓慢颠球。 最佳 _____	**休息** 休息，或进行三次轻松的记录尝试。 最佳 _____

第 3 周：补救

补救糟糕的触球并变换高度。

第 15 天	第 16 天	第 17 天	第 18 天	第 19 天	第 20 天	第 21 天
失误救球 将球踢偏，然后将其救回。 最佳 _____	**高低球切换** 两次低位触球，一次高球。重复。 最佳 _____	**计时训练** 三组1分钟练习。计算总数。 最佳 _____	**弱势脚训练** 练习弱势脚，并用强势脚救球。 最佳 _____	**部位循环** 脚、大腿、脚、另一侧大腿。 最佳 _____	**低位触球** 以你最佳的高度进行长而放松的练习。 最佳 _____	**休息** 休息，或进行三次轻松的记录尝试。 最佳 _____

第 4 周：耐力挑战

更长时间的尝试并保持放松。

第 22 天	第 23 天	第 24 天	第 25 天	第 26 天	第 27 天	第 28 天
长练习组 两次长记录尝试。以放松的状态开始。 最佳 _____	**左右脚交替** 你最长的换脚练习组。 最佳 _____	**计时训练** 两组2分钟练习。计算总数。 最佳 _____	**失误救球** 尽可能救回每一次糟糕的触球。 最佳 _____	**行进颠球** 在标志物之间前后移动。 最佳 _____	**休息** 完全休息日。 最佳 _____	**记录尝试** 五次尝试，中间有短暂休息。 最佳 _____

测试日

轻松的一天，然后进行你的 100 次颠球尝试。

第 29 天	第 30 天
轻松训练 进行十分钟低位触球。保持轻松。 最佳 _____	**测试日** 五次挑战100次的最佳成绩。 最佳 _____

KickStreak 等级（我们自定义的等级，基于最佳连续次数）

入门级 0–9　**初级** 10–24　**中级** 25–49　**高级** 50–99　**资深级** 100–249　**专家级** 250–499　**大师级** 500+

每次练习：先热身几分钟，完成当天的训练，然后进行三次冲击个人最佳的尝试。球落地即为一次连续练习结束。脚、大腿、胸部和头部触球均计入成绩。