

#stayathometraining



Hooghouden

- 3 verschillende flick-ups
- 15 keer hooghouden met alleen je bovenbeen
- Probeer het hooghoudrecord van vorige week te verbeteren

Hooghoud Challenge: begin met een flick-up, houdt hoog met rechter- en linkervoet, dan door naar rechter- en linkerbovenbeen, borst en hoofd.



Ballmastery/techniek

- Tik de bal met de buitenkant van je voet naar de zijkant en haal de bal met de onderkant van dezelfde voet weer terug. (25 keer per voet)
- Tik op de bal om en om met beide voeten. Ga 5 meter naar voren & 5 meter naar achteren. (5 keer)
- Zet je voet op de bal, haal de bal naar jezelf toe, tik de bal met de binnenkant van de voet weer naar voren en doe dit continu achter elkaar. (25 keer per voet)
- Doe de "Overstep" zoveel mogelijk in 1 minuut
- Doe de "Iniesta" zoveel mogelijk in 1 minuut

Ballmastery Challenge: doe bovenstaande bewegingen achter elkaar. Tikken buitenkant voet, één keer per voet. Tik op de bal één keer naar voren en één keer naar achteren. Haal de bal naar jezelf toe en tik de bal weer naar voren, twee keer per voet. Doe een overstep met links en met rechts. Doe één keer de Iniesta.

Dribbelen

Leg een aantal attributen neer, zodat je een slalomdribbel kan doen. Maak een doeltjes waarop je vanaf een afstand kan afronden na de slalomdribbel.

- Dribbel alleen met je rechtervoet door de slalom. Doe dit vijf keer. Houd de bal dichtbij je, probeer zo vaak mogelijk de bal te raken en kijk "over" de bal heen.
- Dribbel alleen met je linkervoet door de slalom. Doe dit vijf keer. Houd de bal dichtbij je, probeer zo vaak mogelijk de bal te raken en kijk "over" de bal heen.
- Dribbel met beide voeten door de slalom. Doe dit vijf keer. Houd de bal dichtbij je, probeer zo vaak mogelijk de bal te raken en kijk "over" de bal heen.

Dribbel Challenge: Je hebt twee minuten de tijd om zoveel mogelijk punten te verzamelen. Dribbel door de slalom en werk af op het doel. Als je scoort krijg je een punt. Als er een pion omver gaat, gaat er een punt af. Schrijf je score op!

Passen & aannemen

- Speel de bal 25 keer met de binnenkant van je rechtervoet tegen de muur. Laat de bal één keer stuiten, neem de bal aan en speel terug (twee keer raken)
- Speel de bal 25 keer met de binnenkant van je linkervoet tegen de muur. Laat de bal één keer stuiten, neem de bal aan en speel terug (twee keer raken)
- Speel de bal 25 keer met de binnenkant van beide voeten tegen de muur. Laat de bal één keer stuiten, neem de bal aan en speel terug (twee keer raken)
- Speel de bal 25 keer met de binnenkant van je rechtervoet tegen de muur. Laat de bal één keer stuiten en speel terug (twee keer raken)
- Speel de bal 25 keer met de binnenkant van je linkervoet tegen de muur. Laat de bal één keer stuiten en speel terug (twee keer raken)
- Speel de bal 25 keer met de binnenkant van beide voeten tegen de muur. Laat de bal één keer stuiten en speel terug (twee keer raken)

Passing Challenge: Je staat vijf meter van de muur. Speel de bal om en om met je rechter- en linkervoet tegen de muur. Je speelt de bal in één keer. Kijk hoe vaak jij de bal tegen de muur kan spelen zonder een fout te maken. Schrijf je score op.

Schrijf jouw scores op waar dat nodig is en probeer jezelf elke dag te verbeteren!



Upload je challenge op social media en tag @skillsandcontrol met #stayathometraining