

#stayathometraining



Hooghouden



- 3 nieuwe flick-ups.
- 15 keer hooghouden met alleen de binnenkant van beide voeten.
- Probeer wederom het hooghoudrecord te verbeteren.
- **Hooghoud Challenge:** Begin met een flick-up, houdt hoog met beide voeten en probeer een “around the world”.

Ballmastery/techniek



- Tik de bal met de binnenkant van je rechterschoen vooruit en haal de bal met de onderkant van je rechterschoen terug. Doe nu hetzelfde met je linkschoen. Je tikt de bal in een V-vorm. Doe dit 25 keer per schoen.
- Zet je schoen op de bal, rol de bal naar de buitenkant en rol je schoen van de bal af naar de buitenkant. Vervolgens neem je de bal mee met de onderkant van je andere schoen. Doe dit dribbelend, en herhaal dit 25 keer per schoen.
- Haal de bal achter je standbeen langs, van rechts naar links. Probeer dit achter elkaar te doen. Doe dit 25 keer per schoen.
- Doe de “Afkappen binnenkant schoen”. Doe er zoveel mogelijk in 1 minuut.
- Doe de “Schijnschot”. Doe er zoveel mogelijk in 1 minuut.
- **Ballmastery Challenge:** Doe bovenstaande bewegingen achter elkaar. Doe de V-vorm, één keer. Rol de bal af en sleep hem mee, één keer met beide benen. Haal de bal achter je standbeen, één keer van rechts naar links en één keer van links naar rechts. Kap de bal af met de binnenkant van je schoen, beide schoenen één keer. Sluit af met een schijnschot met rechts en links.

Dribbelen

Zet een vierkant uit waarin je genoeg ruimte hebt om te dribbelen.

- Dribbel met beide schoenen door het vierkant en doe een aantal technische bewegingen die je kent.
- Dribbel voor 30 seconden alleen maar met je rechterschoen. Gebruik de binnen-, buiten- en onderkant van je schoen tijdens het dribbelen.
- Dribbel voor 30 seconden alleen maar met je linkschoen. Gebruik de binnen-, buiten- en onderkant van je schoen tijdens het dribbelen.
- Dribbel voor 30 seconden op hoog tempo met beide schoenen. Gebruik de binnen-, buiten- en onderkant van je schoenen tijdens het dribbelen.
- Leg allerlei obstakels in het vierkant, “mijnenvelddribbel”. Herhaal bovenstaande terwijl er nu allerlei obstakels in het vierkant liggen.
- **Dribbel Challenge:** Je hebt twee minuten de tijd om zoveel mogelijk punten te verzamelen! Leg obstakels in het vierkant en zet een doeltje een aantal meter buiten het vierkant. Je dribbelt zo snel mogelijk door het mijnenveld en werkt af op het doeltje. Dit herhaal je 5 keer. Noteer de snelste tijd!

Passen & aannemen

- Speel de bal 25 keer met de binnenkant van je rechterschoen tegen de muur. Draai open tijdens je aanname, dribbel 5 meter, kap de bal af, dribbel terug en speel weer tegen de muur.
- Speel de bal 25 keer met de binnenkant van je linkschoen tegen de muur. Draai open tijdens je aanname, dribbel 5 meter, kap de bal af, dribbel terug en speel weer tegen de muur.
- Speel de bal 25 keer met de binnenkant beide schoenen tegen de muur. Draai open tijdens je aanname, dribbel 5 meter, kap de bal af, dribbel terug en speel weer tegen de muur.
- **Passing Challenge:** Je staat vijf meter van de muur. Speel de bal om en om met je rechter- en linkschoen tegen de muur. Draai open tijdens je aanname, dribbel 5 meter, kap de bal af, dribbel terug en speel weer tegen de muur. Kijk hoe vaak jij dit kan herhalen zonder een fout te maken. Schrijf je score op!

Conditie

- Zet twee pionnen recht tegenover elkaar op een afstand van 10 meter. Sprint zo snel mogelijk van pion naar pion. Herhaal dit 8 keer; 4 keer heen, 4 keer terug. Rust voor 30 seconden en herhaal dit. Kijk hoeveel setjes jij dit kan herhalen. Schrijf je score op!

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



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