



Hooghouden

- Gooi de bal tegen de muur of laat de bal aangooien en doe de “toe bounce” (laat de bal op je tenen van je voet vallen, terwijl je voet op de grond blijft, de bal springt weer omhoog).
- 15 keer hooghouden met alleen de buitenkant van beide voeten.
- Probeer wederom het hooghoudrecord te verbeteren.
- **Hooghoud Challenge:** Begin met een flick-up, houdt hoog met beide voeten en probeer een “toe bounce” met beide voeten.



Ballmastery/techniek

- Haal de bal naar achter met je rechtervoet, zet je rechtervoet links van je op de grond, zodat je de bal achter je standbeen met je linkervoet naar voren tikt. Doe dit 25 keer
- Haal de bal naar achter met je linkervoet, zet je linkervoet rechts van je op de grond, zodat je de bal achter je standbeen met je rechtervoet naar voren tikt. Doe dit 25 keer
- Tik de bal van de ene voet naar de andere voet terwijl je 5 meter vooruitloopt en vervolgens 5 meter achteruitloopt. Doe dit 5 keer.
- Doe de “Afkappen buitenkant voet”. Doe er zoveel mogelijk in 1 minuut.
- Doe de “Afkappen achter standbeen”. Doe er zoveel mogelijk in 1 minuut.
- **Ballmastery Challenge:** Doe bovenstaande bewegingen achter elkaar. Bal terughalen, met linkervoet achter standbeen vooruit tikken, twee keer. Bal terughalen, met rechtervoet achter standbeen vooruit tikken, twee keer. Tik op de bal, loop 5 meter vooruit en 5 meter achteruit, één keer. Kap de bal af met de buitenkant van je voet, beide voeten één keer. Kap de bal af achter je standbeen, beide voeten één keer.

Dribbelen

Zet een doeltje neer, of maak een doeltje met twee pionnen/attributen. Zet daar tegenover een pion/attribuut.

- Dribbel richting het doeltje, van een paar meter afstand werk je af op het doeltje. Dribbel met beide voeten. Doe dit 10 keer.
- Sprint vanaf het doeltje richting de pion die daar tegenover staat, bij de pion pak je een bal, dribbel je een klein stukje en werk je af. Doe dit 10 keer.
- Dribbel vanaf het doeltje richting de pion die daar tegenover staat, als je bij de pion bent, kap je de bal af, dribbel je een klein stukje en werk je af. Doe dit 10 keer.
- Is er iemand die kan helpen, een muur of een rebounder? Dribbel dan vanaf het doeltje richting de pion, halverwege speel je de bal naar de helper, muur of rebounder om vervolgens de bal terug te krijgen, aan te nemen, open te draaien en af te werken.
- **Dribbel Challenge:** Je hebt twee minuten de tijd om zoveel mogelijk punten te verzamelen! Dribbel vanaf het doeltje richting de pion die daar tegenover staat, als je bij de pion bent, kap je de bal af, dribbel je een klein stukje en werk je af. Je werkt af van 10 meter afstand, indien mogelijk. Doe dit 10 keer. Schrijf je score op!

Passen & aannemen

Maak een poortje van twee pionnen/attributen (2 meter breed) en zet die op 5 meter afstand van de muur. Je staat zelf 1 meter achter het poortje.

- Je speelt de bal tegen de muur met je rechtervoet. De bal moet steeds tussen het poortje terugkomen. Je neemt de bal aan, de aanname blijft achter het poortje, en je speelt de bal terug. Doe dit 25 keer.
- Je speelt de bal tegen de muur met je linkervoet. De bal moet steeds tussen het poortje terugkomen. Je neemt de bal aan, de aanname blijft achter het poortje, en je speelt de bal terug. Doe dit 25 keer.
- Je speelt de bal tegen de muur om en om met beide voeten. De bal moet steeds tussen het poortje terugkomen. Je neemt de bal aan, de aanname blijft achter het poortje, en je speelt de bal terug. Doe dit 25 keer.
- **Passing Challenge:** Je speelt de bal tegen de muur om en om met beide voeten. De bal moet steeds tussen het poortje terugkomen. Je neemt de bal aan, de aanname blijft achter het poortje, en je speelt de bal terug. Hoe vaak kan jij dit herhalen zonder een fout te maken? 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