

## #stayathometraining



### Hooghouden



- 5 keer de bal stilleggen op je rechtervoet tijdens het hooghouden.
- 5 keer de bal stilleggen op je linkervoet tijdens het hooghouden.
- Probeer wederom het hooghoudrecord te verbeteren.
- **Hooghoud Challenge:** Er liggen drie pionnen om jou heen. Begin met een flick-up, terwijl je aan het hooghouden bent, schiet je de bal iets hoger zodat je een pion of een ander voorwerp van de grond kan pakken. Doe dit tot je alle drie de voorwerpen in je hand hebt. Als je de bal op de grond komt, dan begin je weer opnieuw.

### Ballmastery/techniek



- Tik op de bal met rechts, dan met links en daarna met rechts achter je standbeen. Doe dit 25 keer.
- Tik op de bal met links, dan met rechts en daarna met links achter je standbeen. Doe dit 25 keer.
- Doe een schaar met rechts, neem de bal mee met buitenkant linkervoet en haal met onderkant linkervoet terug. Doe dit 25 keer.
- Doe een schaar met links, neem de bal mee met buitenkant rechtervoet en haal met onderkant rechtervoet terug. Doe dit 25 keer.
- Doe de "Elia". Doe er zoveel mogelijk in 1 minuut.
- Doe de "Akka achter standbeen". Doe er zoveel mogelijk in 1 minuut.
- **Ballmastery Challenge:** Doe bovenstaande bewegingen achter elkaar. Tik op de bal met rechts, dan links en rechts achter je standbeen. Doe dit ook met links, rechts en links achter je standbeen. Doe een schaar met rechts, meenemen links en terughalen linkervoet. Doe dit ook met links, rechts en rechts onderkant voet. Doe nu de "Elia" met rechts en links. Sluit af met een "Akka achter standbeen"

### Dribbelen

Zet een doeltje neer of maak een doeltje met twee pionnen. Op 10 meter afstand staan twee pionnen in de breedte (een horizontale lijn).

- Dribbel vanaf de linkerpion naar de rechterpion. Je dribbelt om de pion heen terug naar het midden, vanaf daar werk je af op het doeltje met je linkervoet. Doe dit 10 keer.
- Dribbel vanaf de rechterpion naar de linkerpion. Je dribbelt om de pion heen terug naar het midden, vanaf daar werk je af op het doeltje met je rechtervoet. Doe dit 10 keer.
- Dribbel vanaf de linkerpion naar het midden. Daar kap je de bal af en dribbel je terug naar de linkerpion, vanaf daar werk je af op het doeltje met je linkervoet. Doe dit 10 keer.
- Dribbel vanaf de rechterpion naar het midden. Daar kap je de bal af en dribbel je terug naar de rechterpion, vanaf daar werk je af op het doeltje met je rechtervoet. Doe dit 10 keer.
- **Dribbel Challenge:** Je hebt twee minuten de tijd om zoveel mogelijk punten te verzamelen! Dribbel vanaf de linkerpion om de rechterpion terug naar het midden en werk af. Doe dit 5 keer. Dribbel vanaf de rechterpion om de linkerpion terug naar het midden en werk af. Doe dit 5 keer. Schrijf je score op!

### Passen & aannemen

Zet een pion op 4/5 meter van de muur. De pion is het midden, en je gaat steeds van links naar rechts. **Tip:** Speel de bal schuin vooruit tegen de muur.

- Speel de bal tegen de muur, en zorg ervoor dat de bal nu aan de andere kant van de pion uitkomt. Als je hebt gespeeld, stap je ook naar de andere kant van de pion. Hoe vaak lukt dit achter elkaar?
- Speel de bal nu met een stuit tegen de muur. Zorg ervoor dat de bal nu aan de andere kant van de pion uitkomt. Als je hebt gespeeld, stap je ook naar de andere kant van de pion. Hoe vaak lukt dit achter elkaar?
- Speel de bal nu door de lucht tegen de muur. Zorg ervoor dat de bal nu aan de andere kant van de pion uitkomt. Als je hebt gespeeld, stap je ook naar de andere kant van de pion. Hoe vaak lukt dit achter elkaar?
- **Passing Challenge:** Voer bovenstaande oefeningen uit. 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