

#stayathometraining



Hooghouden



- Hooghouden met je schouders. Je bent aan het hooghouden, brengt de bal naar je rechterschouder en van je rechterschouder naar je linkerschouder.
- 10 keer hooghouden, breng de bal omhoog en vang de bal op met je nek. Zorg dat de bal in je nek blijft liggen.
- Probeer wederom het hooghoudrecord te verbeteren.
- **Hooghoud Challenge:** Begin met een flick-up, terwijl je aan het hooghouden bent, schiet je de bal iets hoger zodat je de bal met je rechterschouder raakt en naar je linkerschouder brengt. Als dat is gelukt, ga je verder hooghouden. Je sluit af door de bal in je nek te leggen.

Ballmastery/techniek



- Tik de bal 4 keer tussen je voeten, stap dan met je rechervoet op de bal en rol je voet af naar de buitenkant van de bal. Doe dit 20 keer.
- Tik de bal 4 keer tussen je voeten, stap dan met je linkervoet op de bal en rol je voet af naar de buitenkant van de bal. Doe dit 20 keer.
- Tik de bal in een U-vorm. Tik de bal met rechts naar voren, haal terug, breed naar je linkervoet en met links naar voren. Doe dit 25 keer.
- Doe de "Lichaamsschijnbeweging". Doe er zoveel mogelijk in 1 minuut.
- Doe de "Okocha". Doe er zoveel mogelijk in 1 minuut.
- **Ballmastery Challenge:** Doe bovenstaande bewegingen achter elkaar. Elke oefening doe je één keer met rechts en links.

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



- Speel de bal over de grond tegen de muur, neem de bal aan en speel terug. Doe dit 10 keer zowel met rechts als links.
- Speel de bal over de grond tegen de muur en speel direct terug. Doe dit 10 keer zowel met rechts als links.
- Speel de bal door de lucht tegen de muur, neem de bal aan op je bovenbeen en speel terug. Doe dit 10 keer zowel met rechts als links.
- Speel de bal door de lucht tegen de muur, neem de bal aan op je borst en speel terug. Doe dit 10 keer zowel met rechts als links.
- Speel de bal door de lucht tegen de muur, zorg ervoor dat de bal door de lucht over je heen gaat. Je draait snel om en neemt de bal aan. Doe dit 10 keer zowel met rechts als links.
- **Passing Challenge:** Voer bovenstaande oefeningen achter elkaar uit. Elke oefening voer je één keer uit. Tot hoe ver kom je?

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 #stayathometraining