



Hooghouden

- 20 keer hooghouden met een tennisbal.
- 10 keer hooghouden met je bovenbeen met een tennisbal.
- Probeer wederom het hooghoudrecord te verbeteren.
- **Hooghoud Challenge:** Hooghouden met een tennisbal. Begin met een flick-up, houd de tennisbal hoog met beide benen, hinkel op je linkerbeen en houd 5 keer hoog met je rechtervoet, hinkel op je rechterbeen en houd 5 keer hoog met je linkervoet.



Ballmastery/techniek

- Tik de bal in een W-vorm. Tik de bal met rechts naar achter, daarna schuin naar voren en terug naar het midden, vanuit daar ga je links naar achter, schuin naar voren en terug naar het midden. Doe dit 25 keer.
- Tik de bal steeds met je rechtervoet achter je standbeen naar voren. Je haalt de bal naar achter, tik de bal met je rechtervoet achter je linkerbeen naar voren. Doe dit 25 keer.
- Tik de bal steeds met je linkervoet achter je standbeen naar voren. Je haalt de bal naar achter, tik de bal met je linkervoet achter je rechterbeen naar voren. Doe dit 25 keer.
- Doe de "Overstep". Doe er zoveel mogelijk in 1 minuut.
- Doe de "Iniesta". 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 pionnen/attributen uit in een W-vorm. Je start met de bal altijd in het midden.

- Dribbel naar rechts, terug naar het midden, naar links en weer terug naar het midden. In de W-vorm. Doe dit 5 keer.
- Dribbel van links, terug naar het midden, naar rechts, en weer terug naar het midden. In de W-vorm. Doe dit 5 keer.
- Dribbel langs de buitenkant om de pionnen, begin van rechts naar links. Je dribbelt om alle pionnen heen. Als je terug bent in het midden, ga je gelijk de andere kant op. Doe dit 5 keer.
- Maak je eigen route! Dribbel een rondje om elke pion waar je langs komt. Doe dit 5 keer.
- **Dribbel Challenge:** Dribbel naar rechts, terug naar het midden, naar links en weer terug naar het midden. In de W-vorm. Doe dit 2 keer achter elkaar. Schrijf je tijd op!

Passen & aannemen

- Speel de bal door de lucht tegen de muur en speel de bal steeds 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