



CHALLENGES ASV DRONTEN J013-1

16 MRT TOT/M 1 APR

UITLEG CHALLENGES JO13-1

- Nu we 3 weken niet kunnen voetballen, willen we toch actief blijven.
- We gaan werken met challenges, dus elke training/wedstrijddag een nieuwe challenge om te doen en punten mee te scoren.
- Dus elke maandag, woensdag, donderdag en zaterdag een nieuwe challenge.
- We hebben hierbij een aantal categorieën (techniek, mikken, passen, dribbelen, skills, kracht, conditie en fun oefeningen)
- Wat ga je doen? Je filmt elke challenge door je ouders/broer of zus/vrienden/opa of oma
- Je stuurt de challenge op naar je trainer (privé of in de groep app van het team)
- Voor elke challenge die je goed uitvoert krijg je punten, voor de makkelijkste krijg je 1 punt, daarna 2 punten en de moeilijkste 3 punten. Zo kan je maximaal 6 punten per challenge halen. (zie punten schema)
- De trainers beoordelen of je de challenges goed uitvoert en houden de punten bij, aan het eind van challenges kijken we wie de meeste punten heeft.

PUNTEN SCHEMA

Challenge	Aantal punten dat je krijgt:
Challenge 1 behaald, challenge 2 en 3 niet	1
Challenge 1 en 2 behaald, challenge 3 niet	3
Challenge 1, 2 en 3 behaald	6
Challenge 2 behaald, 1 en 3 niet	2
Challenge 3 behaald, 1 en 2 niet	3
Challenge 1 en 3 behaald, 2 niet	4
Challenge 1, 2 en 3 niet behaald	0

CHALLENGE MAANDAG 16 MRT (TECHNIEK)

#1 Houd de bal 10x hoog met je voeten.

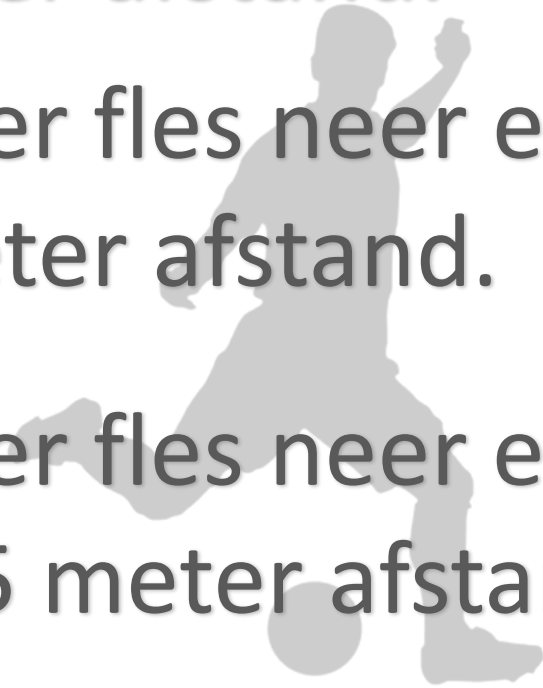
#2 Houd de bal 20x hoog met je voeten, links en rechts om.

#3 Houd de bal 25x hoog met je voeten, daarna 10 x met je bovenbeen.



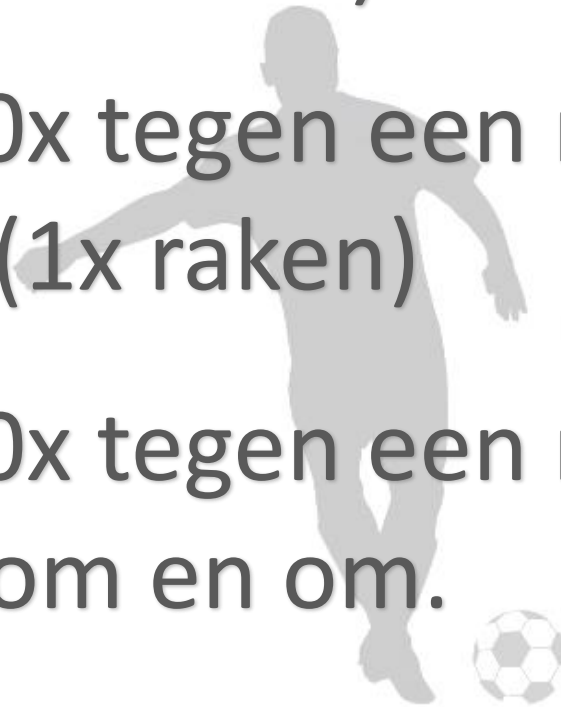
CHALLENGE WOENSDAG 18 MRT (MIKKEN)

- #1 Zet een 1,5 liter fles neer en schiet de fles om van 5 meter afstand.
- #2 Zet een 1,5 liter fles neer en schiet de fles om van 10 meter afstand.
- #3 Zet een 1,5 liter fles neer en schiet de fles om van 15 meter afstand met je verkeerde been.



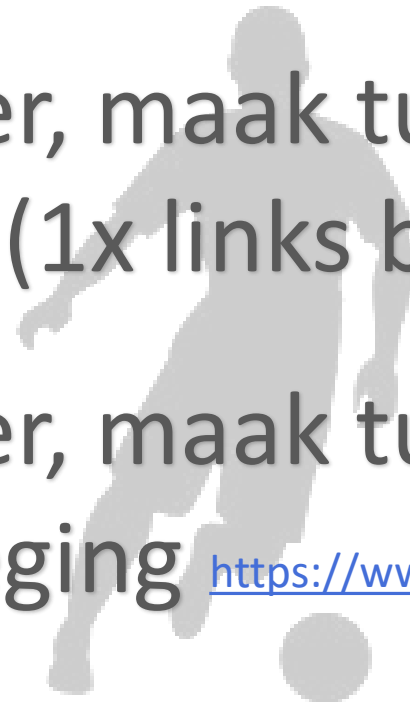
CHALLENGE DONDERDAG 19 MRT (PASSEN)

- #1 Pass de bal 20x tegen een muurtje met je goede been (1x raken)
- #2 Pass de bal 20x tegen een muurtje met je slechte been (1x raken)
- #3 Pass de bal 40x tegen een muurtje met beide benen om en om.



CHALLENGE ZATERDAG 21 MRT (DRIBBELEN)

- #1** Dribbel 20 meter, maak tussendoor 2x de schaar. (links en rechts)
- #2** Dribbel 30 meter, maak tussendoor 2x de dubbele schaar (1x links beginnen, 1x rechts)
- #3** Dribbel 40 meter, maak tussendoor 3x de Zidane beweging <https://www.youtube.com/watch?v=CBzcYhUdLhQ>



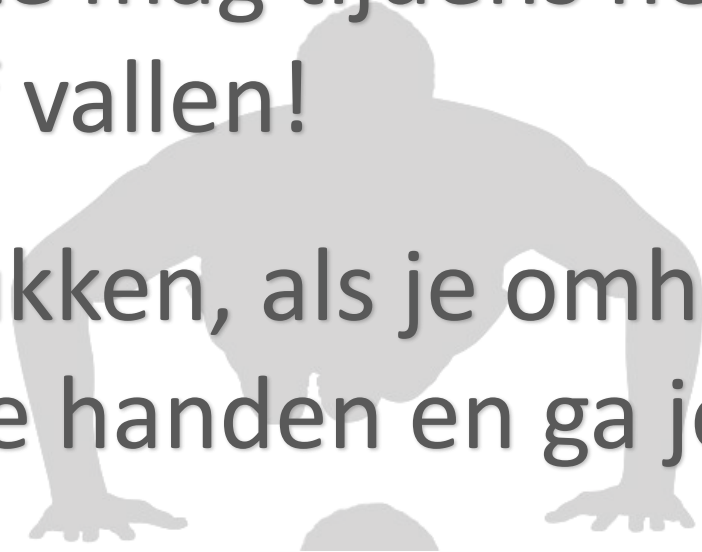
CHALLENGE MAANDAG 23 MRT (SKILLS)

- #1 Laat een zelfbedacht trucje zien met de bal
- #2 Schiet de bal zo hoog mogelijk de lucht in en probeer de bal stil te leggen met je voet.
- #3 Zing een zelfverzonnen liedje voor je jarige trainer. (Casper vandaag 22 jaar)



CHALLENGE WOENSDAG 25 MRT (KRACHT)

- #1 15 x opdrukken.
- #2 20 x opdrukken, leg ondertussen een bal in je nek, deze mag tijdens het opdrukken er niet van af vallen!
- #3 15 x opdrukken, als je omhoog komt, klap je in je handen en ga je verder.

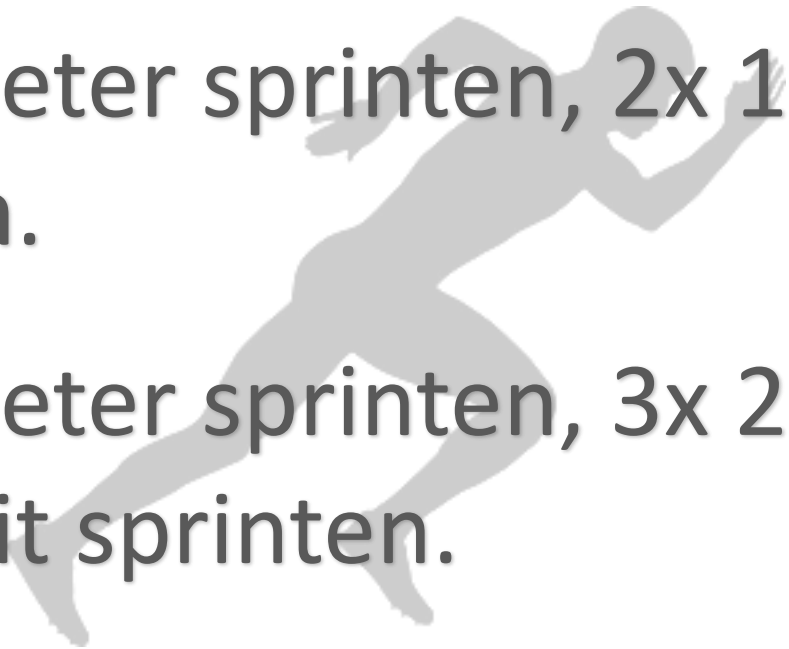


CHALLENGE DONDERDAG 26 MRT (CONDITIE)

#1 3x 30 meter sprinten.

#2 3x 30 meter sprinten, 2x 10 meter achteruit sprinten.

#3 5x 30 meter sprinten, 3x 20 meter achteruit sprinten.



CHALLENGE ZATERDAG 28 MRT (FUN)

#1 Maak een gekke selfie samen met de bal
(originaliteit wordt beloond)

#2 Maak een yell voor ons team (de beste
gaan we misschien wel gebruiken)

<https://www.youtube.com/watch?v=kSZDYUHBrGM>

#3 Doe de Bottle flip (zie filmpje)

https://www.youtube.com/watch?v=2qL8R_f2gKA

