

INDIVIDUELE CHALLENGE HONKBAL

PITCHING

STAPPENPLAN DEELNEMERS



WAT HEB JE NODIG

AANTAL PERSONEN

1 PERSOON

BENODIGDHEDEN

MINIMAAL 4 HONKBALLEN
EN 4 HONKBALKNUPPELS

LOCATIE

HONKBALVELD OF OP STRAAT



HOE HET WERKT

STAP 1: ZET ALLES OP ZIJN PLEK

Zet de vier honkbalknuppels onderste boven naast de thuisplaat (2 links en 2 rechts). Ga vervolgens zelf op de werpersheuvel staan of op dezelfde afstand (18,45 meter) op straat.

STAP 2: WERP DE KNUPPELS OM

Probeer de knuppels met de honkballen om te gooien. Dit mag boven- of onderhands (wat voor jou het beste werkt) zo lang je maar de juiste afstand aanhoudt.

STAP 3: FILM, DEEL EN WIN

Gelukt? Volg stappen 3 tot en met 5 van STAPPENPLAN DEELNEMERS | MEEDOEN CHALLENGES 'MI MOVES' om online mee te doen aan Mi Moves en jouw moves online terug te zien.



VOORBEELDVIDEO

[YOUTU.BE/HSOIZIJS DPI](https://youtu.be/HSOIZIJS DPI)



VARIANT

Is de challenge gelukt? Probeer de challenge dan moeilijker te maken door verder weg te staan of door met één honkbal meerdere honkbalknuppels omver te gooien.





GROEP CHALLENGE HONKBAL

AROUND THE BASES

STAPPENPLAN DEELNEMERS



WAT HEB JE NODIG

AANTAL PERSONEN
5 PERSONEN

BENODIGDHEDEN
5 HONKBALHANDSCHOENEN, 4 HONKEN,
1 WERPERSHEUVEL EN 1 HONKBAL

LOCATIE
HONKBALVELD



HOE HET WERKT

STAP 1: NEEM JE POSITIE IN

Voor deze challenge heb je vijf spelers nodig. De spelers dienen alle vier de honken (1e honk, 2e honk, 3e honk en het thuishonk) en de werpersplaat te bezetten.

STAP 2: GOOIEN MAAR

Doel van de challenge is om de honkbal zo snel mogelijk langs alle posities van het binnenveld te laten gaan. De bal start en eindigt bij de werper, maar de volgorde van de honken mag willekeurig zo lang de bal maar alle honken heeft gehad voordat deze terug is bij de werper.

STAP 3: OP TIJD

Als jullie er klaar voor zijn, kunnen jullie starten. De challenge moet op tijd worden gedaan, dus iemand moet de challenge gaan timen. Probeer de challenge zo snel mogelijk uit te voeren en deel de snelste keer met AJB.

STAP 4: FILM, DEEL EN WIN

Gelukt? Volg stappen 3 tot en met 5 van STAPPENPLAN DEELNEMERS | MEEDOEN CHALLENGES 'MI MOVES' om online mee te doen aan Mi Moves en jouw moves online terug te zien.



VARIANT

Is de challenge gelukt? Probeer de challenge moeilijker te maken door de volgorde van gooien om te gooien (bv. van het eerste honk naar het derde honk, van het tweede honk naar de thuisplaat, etc.)

