

INDIVIDUELE CHALLENGE BASKETBAL

OFF THE WALL

STAPPENPLAN DEELNEMERS



WAT HEB JE NODIG

AANTAL PERSONEN

1 PERSOON

BENODIGDHEDEN

BASKETBAL, EEN
BASKET EN EEN MUUR

LOCATIE

BASKETBALZAAL
OF -VELD



HOE HET WERKT

STAP 1: NEEM JE POSITIE IN

Ga vlakbij een muur staan waarvan jij denkt dat jij via de muur de basketbal in de basket kan gooien. Zoek een muur uit die niet te ver van de basket af staat.

STAP 2: GOOIEN

Probeer de basketbal in de basket te gooien. Dit mag met één hand of twee handen zijn (wat voor jou het beste werkt) zo lang je maar via de muur in de basket probeert te gooien!

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/1_8M_K8PEPW](https://youtu.be/1_8M_K8PEPW)



VARIANT

Is de challenge gelukt? Doe de challenge dan via een muur verder weg van de basket of vanuit een lastigere hoek. Lukt dit ook? Maak de challenge dan extra moeilijk door via de muur EN het plafond te scoren of door twee muren te gebruiken voordat de basketbal in de basket terecht komt.

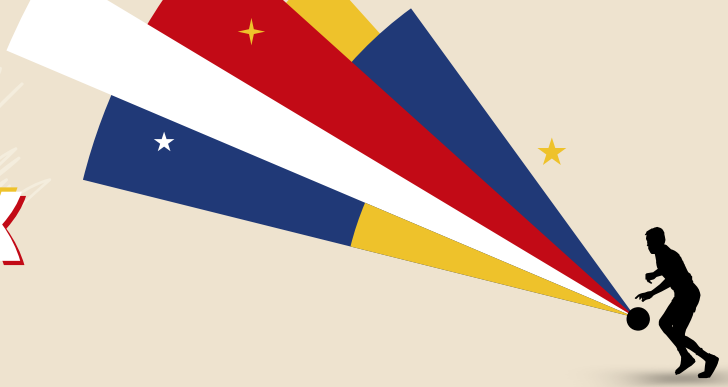


MI MOVES

GROEP CHALLENGE BASKETBAL

TEAM DUNK

STAPPENPLAN DEELNEMERS



WAT HEB JE NODIG

AANTAL PERSONEN
MINIMAAL 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN
BASKETBAL EN BASKET

LOCATIE
BASKETBALZAAL/VELD,
TUIN OF OP STRAAT

HOE HET WERKT

STAP 1: NEEM JE POSITIE IN

Bepaal vooraf met hoeveel spelers je gaat deelnemen aan de challenge. Doel van de challenge is om de bal naar elkaar te passen zonder dat de speler en de bal de grond raken waarna de laatste speler die de bal ontvangt de bal in de basket dunkt. Neem een strategische positie in en bepaal samen de volgorde van passen die je gaat aanhouden tijdens de challenge.

STAP 2: BLIJF IN DE LUCHT

Één speler start met de bal en begint door de bal terwijl hij in de lucht zweeft naar de tweede speler te passen. De tweede speler vangt de bal in de lucht en terwijl hij in de lucht zweeft, past hij de bal naar de derde speler. Enzovoorts, enzovoorts, enzovoorts...

STAP 3: VARIATIE

Bovenstaand proces herhaalt zich tot de bal bij de laatste speler is die de bal in de basket moet dunken. Je kan de passen simpel en clean houden, maar maak de challenge nog mooier/moeilijker door elke pas zo creatief mogelijk in te vullen.

STAP 4: DUNKEN

De laatste speler die de bal ontvangt, vangt de basketbal in de lucht en dunkt de bal in de basket terwijl hij in de lucht blijft zweven. Hangt de basket te hoog om te dunken? Vang in dat geval de basketbal in de lucht en schiet de bal in de basket terwijl je in de lucht blijft hangen.

STAP 5: 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.

VOORBEELDVIDE

[YOUTU.BE/TQ6HW63KDLO](https://youtu.be/TQ6HW63KDLO)

VARIANT

Is de challenge gelukt? Probeer de challenge dan moeilijker te maken door de challenge met meer mensen uit te voeren, de afstanden groter te maken of de vorm van passen ingewikkelder te maken.

