

INDIVIDUELE CHALLENGE VOETBAL

CROSSBAR

STAPPENPLAN DEELNEMERS



WAT HEB JE NODIG

AANTAL PERSONEN

1 PERSOON

BENODIGDHEDEN

3 VOETBALLEN EN
1 VOETBALDOEL

LOCATIE

VOETBALVELD



HOE HET WERKT

STAP 1: LEG BALLEEN OP ZIJN PLEK

Leg alle ballen in een rechte lijn naar het doel; één bal leg je op het uiteinde van het doelgebied (5,5 meter), één bal op de penaltystip (11 meter) en één bal op het uiteinde van het strafschopgebied (16 meter)

STAP 2: LATJE TRAP

Doel van de challenge is om de drie voetballen zo snel mogelijk op de lat te schieten. Je begint met de bal het dichtst bij het doel. Schiet je mis? Leg dan de bal terug op dezelfde plek en probeer het opnieuw. Als je raak schiet, mag je door naar de volgende bal. Zodra je met alle drie de ballen de lat hebt geraakt, is de challenge gelukt.

STAP 3: OP TIJD

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 ballen op een grotere afstand te leggen of het vanuit een lastigere hoek te proberen.

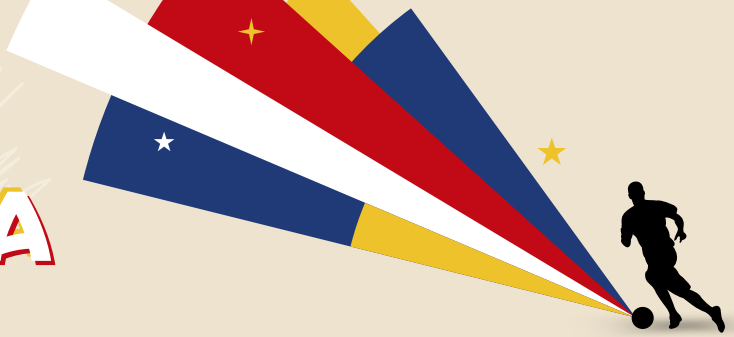


MI MOVES

GROEP CHALLENGE VOETBAL

OH NANANA

STAPPENPLAN DEELNEMERS



WAT HEB JE NODIG

AANTAL PERSONEN
3 PERSONEN

BENODIGDHEDEN
3 VOETBALLLEN EN MUZIEK

LOCATIE
OVERAL



HOE HET WERKT

STAP 1: GA IN POSITIE STAAN

Deze challenge moet met drie personen worden uitgevoerd. Ga in een driehoek staan met z'n drieën en leg één van de ballen voor iedere persoon neer.

STAP 2: ZET MUZIEK AAN

Deze challenge moet worden uitgevoerd op muziek; op het nummer Oh Nanana van Bonde R300. Zet dit nummer aan en houd de stappen aan zoals in 'STAP 3: Move to the beat' staan omschreven.

STAP 3: MOVE TO THE BEAT

1. Zet allemaal je linkervoet op de bal zodra de muziek start met de eerste 'Ohnanana'.
2. Bij de tweede 'Ohnanana' wisselen jullie van voet en zetten jullie je rechtervoet op de bal.
3. De muziek versnelt. Bij iedere 'Oh' wisselen jullie van voet, dus linkervoet op de bal, daarna rechtervoet en daar linkervoet. Voer alles uit op het ritme van de muziek.
4. Na de vijfde 'Oh' (linkervoet op de bal) zetten jullie op 'Oh' jullie linkervoet rechts naast de bal en zetten jullie tegelijkertijd achter jullie standbeen jullie rechtervoet op de bal. Vervolgens zetten jullie je linkervoet terug op de bal en daarna spelen jullie de bal met de onderkant van jullie rechtervoet naar de persoon rechts van je. Dit alles dient uitgevoerd te worden op de beat van de muziek.
5. Zodra jullie de bal doorspelen, krijgen jullie dus ook de bal van jullie linkerbuurman. Jullie stoppen de bal met de onderkant van jullie linkervoet en spelen de bal met de onderkant van jullie rechtervoet naar de persoon rechts van je. Dit doe je wederom op de beat van de muziek.
6. Houd stap 5 zo lang mogelijk vast op de beat of tot dat de muziek weer van ritme veranderd.

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.



VOORBEELDVIDEO

[BIT.LY/3DG8SQD](https://bit.ly/3DG8SQD)



VARIANT

Is de challenge gelukt? Probeer de challenge dan langer vol te houden.



MI MOVES