



## UITDAGINGEN

Wow, zag jij hoe fit en sterk Vamos was? Je wordt niet zomaar een goede voetballer. Hiervoor moet je goed oefenen en fit zijn. Misschien ben jij al wel heel goed en lukt het jou om deze moeilijke oefeningen thuis te doen? Als een uitdaging is gelukt, vink hem dan af. Succes!

1

Ga op één been staan. Hierna gooi je een bal in de lucht en vang je deze. Hoe vaak lukt het jou om de bal te gooien en op te vangen, zonder dat je omvalt? Lukt het jou ook met je ogen dicht?

2

Plaats je rug tegen een boom of muur en buig je benen in een hoek van 90 graden (net alsof je op een stoel zit). Je leunt met je rug tegen de muur. Lukt het jou om dit 30 seconden vol te houden?

3

Pak een lege fles en vul deze met wat water. Zet de fles voor je op een afstand neer. Probeer met je voet de bal tegen de fles te schieten, zodat deze omvalt. Lukt jou dit en hoeveel pogingen heb jij nodig?

4

Ga op de grond zitten in kleermakerszit. Probeer zonder je handen te gebruiken op te staan. Om het moeilijker te maken leg je een kussentje op je hoofd. Kun jij zonder handen opstaan zonder dat het kussen op de grond valt?

5

Maak vanuit de “kikkerhouding” een zo ver mogelijke sprong. Kom jij verder dan 1 meter?

6

Kun jij een bal 3 keer hoog houden met je voeten of knieën zonder dat deze op de grond valt?

7

Pak een bal en gooi deze in de lucht. Als de bal in de lucht is, probeer je een rondje te draaien. Kun jij de bal vangen zodat deze niet op de grond valt?

8

Spread je armen horizontaal naast je lichaam. Probeer een bal van je linkerhand over je armen en achter langs je nek te laten rollen naar je rechterhand. Oefen veel en je komt steeds verder.