



## Weekend challenge

### SJO Serooskerke Veere Jo-11

Dit weekend doen we eens wat anders dan voetballen op het veld. Dit weekend daag je jezelf uit. Vanaf het moment dat je dit leest tot zondag 21 maart 18.00 uur heb je de tijd om zoveel mogelijk punten te halen met onderstaande onderdelen. Zondagavond komt de uitslag, wie de meeste punten heeft verzameld wint de challenge. Lees de opdrachten goed door. Mocht je jezelf tijdens het weekend willen verbeteren dan stuur je gewoon een nieuw filmpje in. Zet bij elk filmpje wat je in stuurt; je naam; hoe vaak of ver je iets gedaan heb.

#### **Conditie:**

Ga (hard)lopen, fietsen of skeeleren, het is aan jou hoe ver je dit doet, hoe verder hoe meer punten je binnen haalt. Het bewijs voor deze activiteit dient via een app, maakt niet uit welke, bv Strava, naar Bob gestuurd te worden. Hierop moet de tijd en de km te zien zijn.

- 1 km (hard)lopen is 5 punten
- 1 km fietsen of skeeleren is 2 punten

#### **Balvaardigheid:**

Probeer zo vaak mogelijk hoog te houden met de bal. Laat iemand anders je filmen, stuur je filmpje met het aantal keren dat je hebt hoog gehouden naar Bob.

Je krijgt 1 punt per keer hoog houden.

#### **Touwtje springen:**

Probeer in 1 min. Zoveel mogelijk touwtje te springen. Zorg dat iemand je filmt en dat je helemaal op de film staat. Het geeft niets als je mis springt, dan ga je daarna gewoon verder met tellen. Je filmpje kun je opsturen naar Bob. Geef ook door hoe vaak je gesprongen hebt.

Voor elke keer dat je springt krijg je 1 punt.

### **Selfie:**

Maak een selfie of laat je fotograferen als je aan de lat van een goal hangt. Maakt niet uit waar dit goal staat.

en selfie levert je 50 punten op.

### **Panna**

Maak een filmpje waarbij je een Panna maakt. Een **panna** ([Surinaams](#) voor 'poortje', een verwijzing naar de voetbalterm 'poorten') is een beweging waarbij één voetballer de bal tussen de benen van de tegenstander door poort. Stuur je filmpje naar Bob.

Een panna levert je 20 punten op.

### **Afstandschot**

Zoek een plek waar je ver kunt schieten. Leg de bal op de grond naast je jas, trui of iets dergelijks. Vanaf deze plek schiet je de bal zo ver mogelijk weg. Daarna meet je de afstand die de bal heeft afgelegd. En natuurlijk laat je je weer filmen, dit filmpje stuur je weer naar Bob.

Voor elke meter krijg je een punt.