

**Finish!**

Jongleer **10x** met rechter- en linkervoet. Onderbouw: mag bots tussen zijn!

**Helaas, je zakt omlaag!**

Kies iemand uit. Blijf zo lang mogelijk **op 1 been staan**. De winnaar mag een vak vooruit!

**10x pompen!**

Gooi de bal omhoog, **klap** in je handen, **draai** 360° graden rond en **vang** de bal! (**5x**)

**Helaas, je zakt omlaag!**

Iemand gooit de bal naar jou, jij **kaatst terug** met linkervoet (**5x**)

Kies iemand uit & **speel 1v1**. De winnaar mag een vak vooruit!

**Yes, je klimt omhoog!**

Kies iemand uit als doelman. Trap **3 penalty's**. Alle 3 in doel? Ga vooruit.

Iemand gooit de bal naar jou, jij **kaatst terug** met rechtervoet (**5x**)

Blijf **1 minuut** staan op je linkerbeen.

Jongleer **10x** met linkervoet. Onderbouw: mag bots tussen zijn!

**Trommel** met je voeten **2 minuten** lang op de bal! (afwisselend van voet)

**Start**

Jongleer **10x** met rechtervoet. Onderbouw: mag bots tussen zijn!

**Yes, je klimt omhoog!**

**20x overstapbeweging** voorbij een fles!

