



SV Schalkhaar Challenge

Tot en met 6 april a.s. is helaas alles afgelast. Daarom organiseert SV Schalkhaar een aantal challenges voor jou! Wat moet jij doen?

- 2 x per week ontvang je een challenge via jouw trainer.
- Per challenge zijn er 3 oefeningen.
- Is de eerste oefening gelukt, ga je naar de tweede, enz.
- Film de 3 vormen achter elkaar (of laat je filmen).
- Stuur het filmpje naar Marcel Emmink (Hoofd Opleidingen): opleiding@svschalkhaar.nl (eventueel via WeTransfer.com).
- Vermeld in je mail wel je naam en in welk team je speelt.
- Alle filmpjes krijgen een nummer, na 6 april a.s. wordt er geloot en de winnaar ontvangt een leuke prijs.

Veel plezier en oefen je skills in deze voetballoze periode!



Challenge 1 voor 08 t/m 010

- Houd de bal 5 x hoog
- Houd de bal 10 x hoog
- Houd de bal 10 x hoog,
5 x met rechts / 5 x met links



Challenge 1 voor 011 t/m 019

- Houd de bal 20 x hoog
- Houd de bal 30 x hoog,
tussendoor 4 x bovenbenen
- Houd de bal 30 x hoog,
daarna 6 x koppend