



SV Schalkhaar Challenge 2

Challenge 2 voor 08 t/m 010

- Pass tegen muur, neem 1 x aan, pass tegen muur, 20 x
- Pass tegen muur, 20 x zonder aannemen, met links en rechts
- Pass tegen muur, bal komt terug, houd 10 x hoog, herhaal dat 3 x

Challenge 2 voor 011 t/m 019

- Houd de bal al dribbelend 10 x hoog, zonder stuit moet de bal in een klike
- Idem, maar nu al koppend
- Zet een plastic fles met water op de klike en schiet deze er af

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!

SV Schalkhaar

SINDS 1945

