



SV Schalkhaar Challenge 4

Challenge 4 voor 08 t/m 010

- Schiet fles water van container, 10 mtr
- Leg container op kant, schiet bal binnen, 20 mtr
- Hou de bal 5x hoog, bal in container

Challenge 4 voor 011 t/m 019

- Dribbel, schaar/Cruijff turn/Zidane, alles binnen 10 sec
- Idem, daarna schiet fles om, alles binnen 15 sec
- Idem, nu bal in container shiften, alles binnen 15 sec

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).
Instagram account: @marcelemmink
- 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

