



SV Schalkhaar Challenge 6

Challenge 6 voor 08 t/m 010

- Schiet vanaf 10 meter de bal in een liggende container
- Zelfde, maar nu met minder sterke been
- Koppend de bal 4 x hoog, kop de bal in container

Challenge 6 voor 011 t/m 019

- Houd een tennisbal 10 x hoog
- Houd een wc-rol 10 x hoog
- Houd een leeg blikje 10 x hoog

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

