

”MÅLVAKTSSKOLA

Ungdom 12-16



-Träna för att lära-

-Träningsinnehållet baseras på tidigare nivåers färdigheter från matchsituationer när det gäller: **skott**, **djupledsspel**, **friläge** och **igångsättning**. Övergången till spel på större fotbollsplan gör att grunderna i **inlägg** och **speldjup bakåt** intensifieras. Allmän koordinationsträning och **styrketräning**.

Tid: 60-90 min

Antal deltagare: Max 6 deltagare + 2 ledare

Plats: Föreningens Idrottsplats

Pris: Kontakta målvakt.nu

[målvakt.nu][®] 