

”MÅLVAKTSUTVECKLING

Junior – och senior



-Träna för att prestera-

Här tränar vi så **matchlikt** och **individuellt** som möjligt. Olika färdigheter **detaljslipas** och ökar kontinuerligt i **intensitet**. Styrka, **snabbhet**, **rörlighet** och **koordination** ingår också i denna utbildning.

Tid: 60-90 min

Antal deltagare: Max 4 deltagare + 1 ledare

Plats: Föreningens Idrottsplats

Pris: Kontakta malvakt.nu
