

"MÅLVAKTSSKOLA"

Ungdom 12-16 år



-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**.