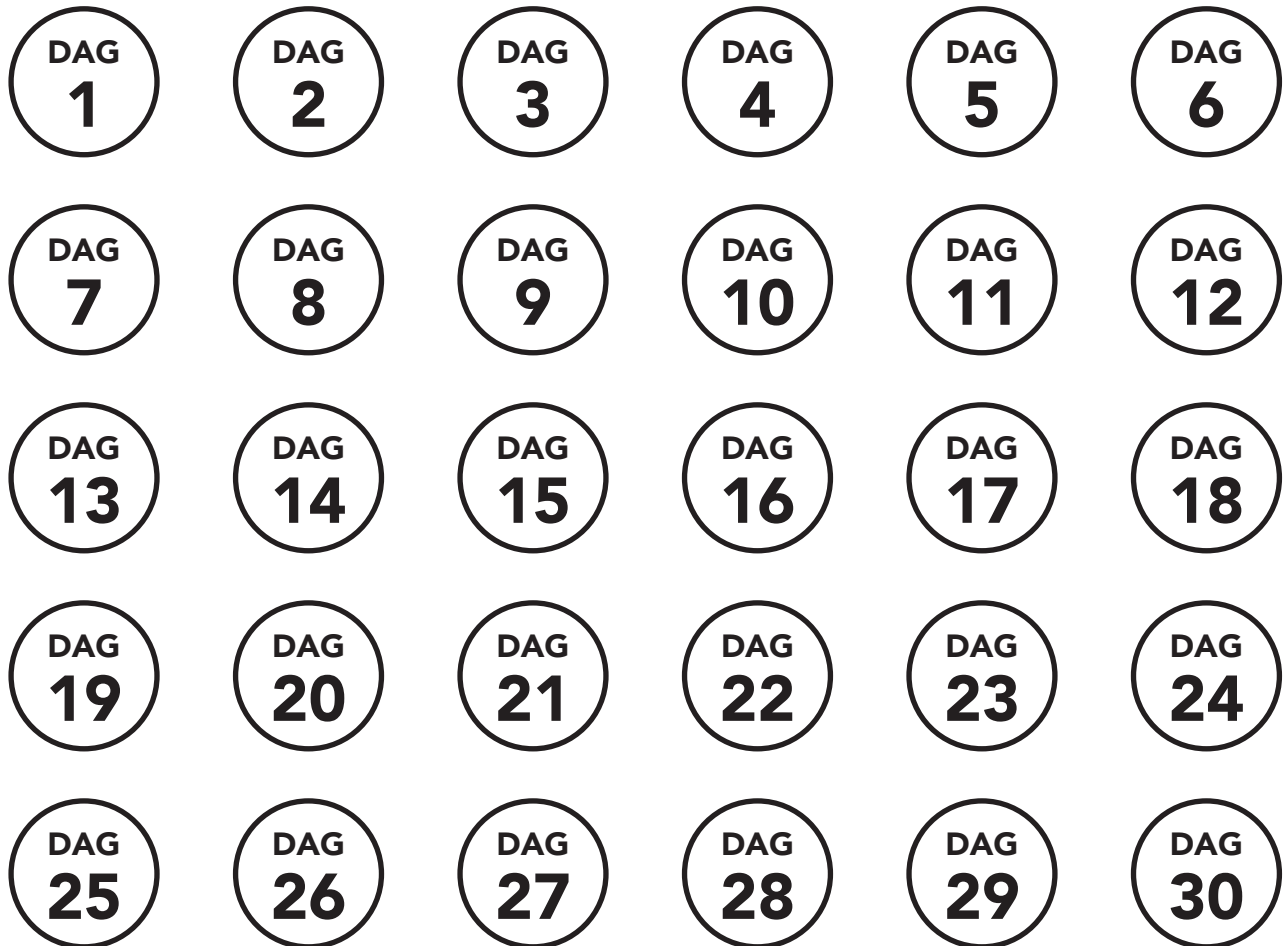


Bonustips:
Så fångar du bollen



FFK P13

Goalkeeper Challenge



Övningar (5 minuter)

Handling Ball and wall (Knä) - 20 kast
Low diving - 10 st
Spreading - 10 st
Core Handling - 10 kast



Skanna för film

Handling (Knä) - 0:28
Low diving - 2:08
Spreading - 5:36
Core Handling - 6:58

Varför gör jag detta?

Hur ska jag belöna mig själv?