

"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 träning.