

Övningar, Målvakter

Koordination/Reaktion:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zs1m1tfN1sc>

<https://www.youtube.com/watch?v=HDZCqB7g4mw>

Rörlighet:

<https://www.youtube.com/watch?v=kPVWg2uNkZc>

https://www.youtube.com/watch?v=-xXUuRi_hkU

<https://www.youtube.com/watch?v=iF6TZjJw3ko>

Explosivitet:

https://www.youtube.com/watch?v=ALRGKbjGklM&list=PLJz7vgDj_TrcDA-cnK6YCSPEbh8M-b7Y

<https://www.youtube.com/watch?v=g3eKMzBOLwE>

Bra konto att följa och hitta inspiration/övningar:

https://instagram.com/_alfonsfallqvist?igshid=Mzc1MmZhNjY=