

## Knattefotboll – träningspass 3: fokus målvakt

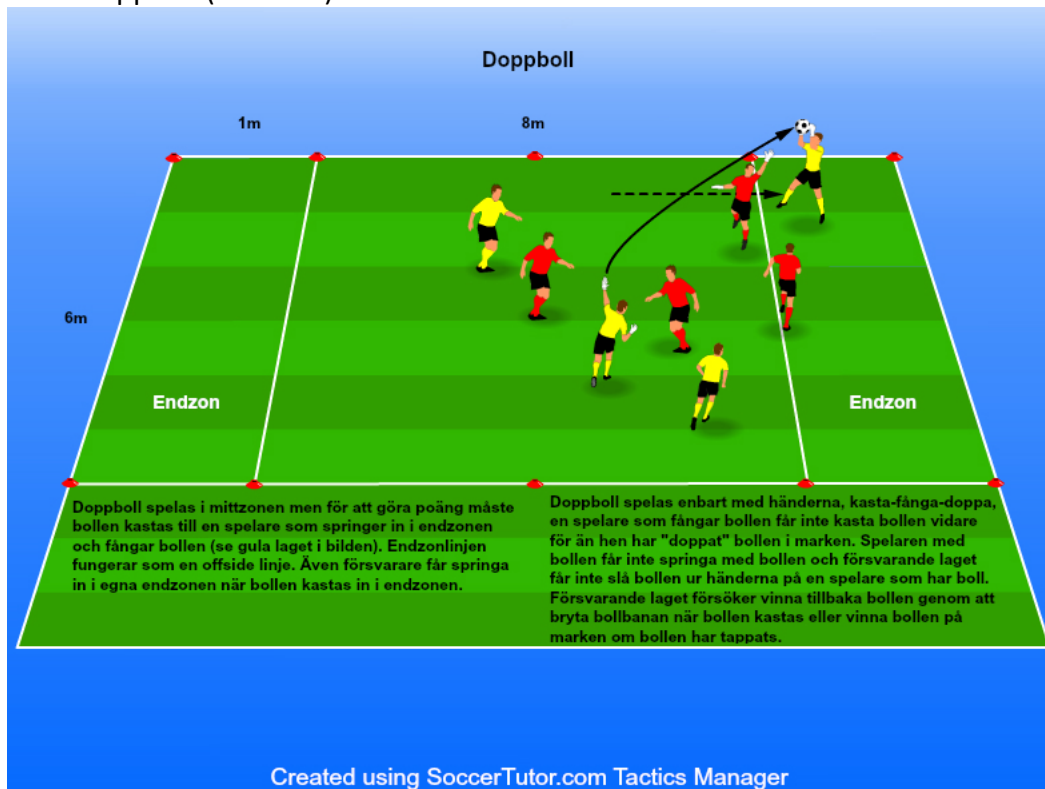
### Övning 1: Handbollskvadde

10 min



### Övning 2: Doppboll (max 4v4)

15 min



Vattenpaus.

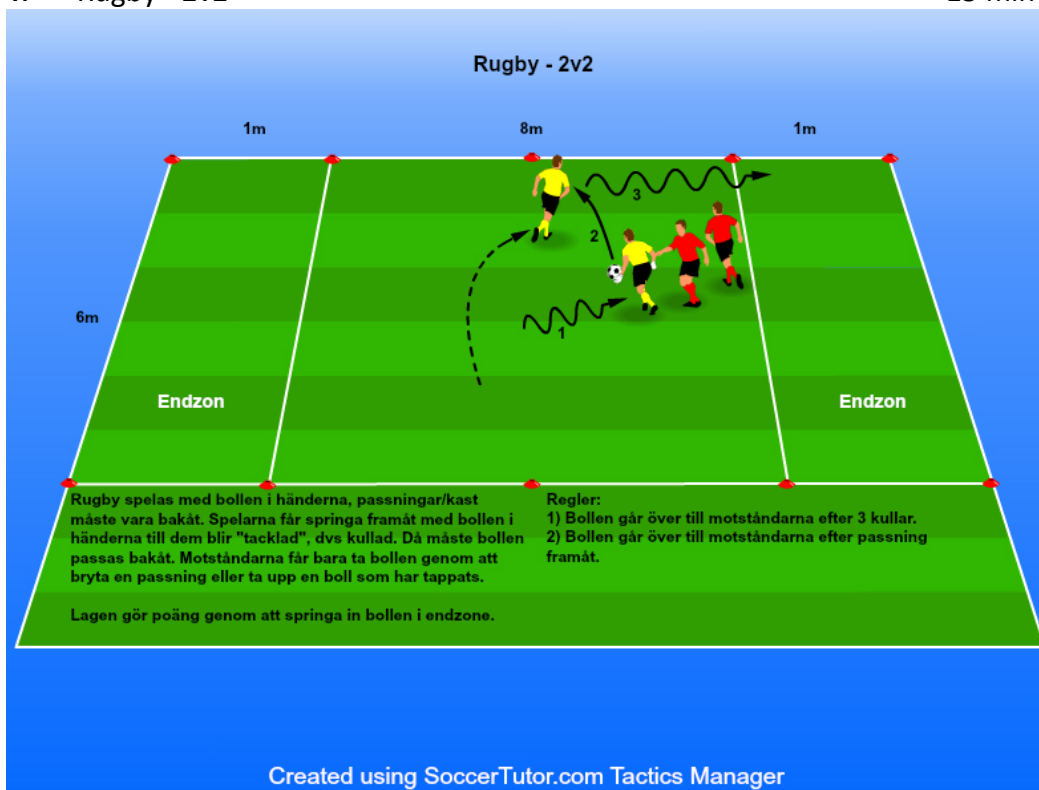
### Övning 3: Målvakts trezoners

15 min



### Övning 4: Rugby - 2v2

15 min



Spela med fasta matchtider, t ex 1 minut, och byt sedan motstånd. Efter 10 minuter byt lagen så att spelarna sätts i nya par.

OBS! Vid ojämnt antal spela 2v2 med en joker som alltid spelar med laget med boll.