

11vs11

ROAD MAP.

Q1.

XXXXX
XXXXX
XXXXX

JAN

FEB

MAR

INFORMATION/KOMMENTAR
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

Q2.

ALL-SEASON STRENGTH PROGRAM
GOAL KEEPER PROGRAM
BALLERS TURN & SHOOT
BALL CONTROL

APR

MAY

JUN

INFORMATION/KOMMENTAR
Under den första perioden ges spelaren möjlighet att arbeta med ett styrkeprogram samt två olika tekniska program där vändning, avslut och bollkontroll kan tränas. Utöver det så kommer ett program för målvaktsträning alltid finnas tillgängligt.

Q3.

CORE STABILITY
BALLERS DUO PROGRAM
GOAL KEEPER PROGRAM
SKILLS & SKILLS COMBO

JUL

AUG

SEP

INFORMATION/KOMMENTAR
Under period två så finns det möjlighet att fortsätta arbeta med styrka men där fokus ligger kring bålstyrka. Duo programmet ger spelaren möjlighet att arbeta med tekniska basövningar med en kompis då planeringen är gjord för två. Det sista programmet innehåller dribblingar och andra "skills" som spelaren kan träna på. Utöver det så kommer målvakts programmet alltid finnas tillgängligt.

Q4.

ALL-SEASON STRENGTH PROGRAM
GOAL KEEPER PROGRAM
LEVEL 1 SKILLS, TECHNIQUES & SHOOTING
ATTACKER PROGRAM

OCT

NOV

DEC

INFORMATION/KOMMENTAR
Under period 3 så kommer styrkeprogrammet tillbaka och teknik programmet byts ut till skills, teknisk basträning och avslut. Anfallsprogrammet innehåller tekniks bas men med olika delar som är viktiga förmågor hos en anfallare. Utöver det så finns målvaktsprogrammet tillgängligt.