

9vs9

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
BALL CONTROL
BALLERS TURN & SHOOT

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 tränas. Allt efter egen förmåga, tid och intresse. Utöver det så kommer ett program för målvaktsträning alltid finnas tillgängligt.

Q3.

MOBILITY PROGRAM
GOAL KEEPER PROGRAM
BALLERS YOUTH PROGRAM
BALLERS DUO PROGRAM

JUL

AUG

SEP

INFORMATION/KOMMENTAR
Under period 2 blir ett rörlighetsprogram tillgängligt som både är skadeförebyggande och bra aktiveringsövningar inför träningar och matcher. Utöver det så blir ett tekniskt basprogram tillgängligt samt ett duo program där spelaren kan jobba med tekniska moment med en kompis. Målvaktsprogrammet är även tillgängligt under period 2.

Q4.

ALL-SEASON STRENGTH PROGRAM
GOAL KEEPER PROGRAM
ATTACKER PROGRAM
BALLERS TURN & SHOOT

OCT

NOV

DEC

INFORMATION/KOMMENTAR
Under period 3 så kommer styrkeprogrammet tillbaka . Utöver det så finns det ett tekniskt basprogram för anfallare samt ett som fokuserar på vändningar och avslut. Målvakts programmet finns även tillgängligt under period 3.