

7vs7 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
RISING STARS PROGRAM

APR

MAY

JUN

INFORMATION/KOMMENTAR

Under period 1 så finns ett styrkeprogram tillgängligt samt ett längre program med bollbehandlingsövningar man kan göra i princip överallt. Allt efter egen förmåga, tid och intresse. Utöver det så kommer det finnas ett målvaktsprogram tillgängligt.

Q3.

BALLERS STANDARD PROGRAM
GOAL KEEPER PROGRAM
RISING STARS PROGRAM

JUL

AUG

SEP

INFORMATION/KOMMENTAR

Under period 2 så finns det möjlighet att slutföra "rising stars programmet" samt att påbörja ett nytt program som innehåller allt från tekniska basövningar till enklare styrka och rörlighetsövningar. Utöver detta så finns målvaktsprogrammet tillgängligt.

Q4.

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

OCT

NOV

DEC

INFORMATION/KOMMENTAR

Under period 3 så kommer styrkeprogrammet tillbaka och målvaktsprogrammet finns också tillgängligt. Utöver att "Ballers standard program" finns kvar för att kunna slutföras så öppnas även upp ett tekniskt basprogram för vändningar och avslut.