

Individuell plan 13-19

GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

Teknisk

Gå inn på «Quick feet for soccer practice» <https://youtu.be/oSgqbtLJSw>

Vær kreativ og finn en plass å gjøre øvelsene.

For flere øvelser, logg inn på mypersonalfootballcoach.com

Taktisk

Se 1. omgang av Real Madrid vs Paris St Germain via denne linken : <https://footballia.net/matches/real-madrid-paris-saint-germain-champions-league-2019-2020> (du må opprette en gratis konto først). Se på din favorittspiller eller en spiller i din posisjon, noter tre ting han gjør bra og en ting du synes han kunne gjort bedre.

Fysisk

Gjør «Speed and Agility for soccer practice» <https://youtu.be/3ew2m3m5f0M>

Vær kreativ og finn en plass å gjøre øvelsene.

Mentalt

Noter eller fortell mor/far/foresatt om tre ting som gjør deg til en god lagkamerat.



GI ALT

MANDAG 16. MARS 2020