

Individuell plan 13-19

GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

Teknisk: helgens utfordring!

Sjonglering med strak vrist. Tips: hvis det er vanskelig, la ballen sprette i bakken mellom hver touch

Level 1: ballen skal være over knehøyde

Level 2: ballen skal være over navlehøyde

Level ekspert: ballen skal være over hodehøyde

Hvor mange klarer du?

Taktisk: helgens utfordring!

Finn ut hvilket system følgende lag spiller: Barcelona, Ajax, Rosenborg, Norge (herrer)

Fysisk: helgens utfordring!

Rosenborg/Glimt-intervall: løp 2-3 runder med tre minutters pause mellom, tempo på løping 60-80 % av maks fart. Husk 5 min oppvarming
13-14 år: fra startstrek markeres et punkt på 20 meter og et punkt på 40 meter. Løp til borte punkt og tilbake til startstrek, snu og løp til nærmeste punkt og tilbake til startstrek. Så en pause som skal være ca like lang som løpingen (ca 30-40 sek).

Gjenta slik at det blir 4 intervaller = 1 runde

15-16 år: samme som over, men med avstand 25 meter og 50 meter.

17 år og eldre: samme som over, men med avstand 30 meter og 60 meter

Mentalt

Sjekk hvilke tips Patrick Berg gir om mental trening: <https://www.facebook.com/ntgbodo/videos/524661074847161/>



GI ALT

FREDAG 27. MARS 2020