

Individuell plan 13-19

GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

Teknisk

Gå inn på «Wall Passing» <https://youtu.be/gQ6caAty7VI>

Vær kreativ og finn en plass å gjøre øvelsene.

For flere øvelser, logg inn på mypersonalfootballcoach.com

Taktisk

Se 1. omgang av Wolves vs. Liverpool via denne linken : <https://footballia.net/matches/wolverhampton-wanderers-liverpool-fc-premier-league> (Du må opprette en gratis konto først). Se på Liverpool-spilleren i din posisjon. Tell hvor mange ganger han sprinter uten ball. Er det korte eller lange sprinter? Er flest sprinter rett fram eller med retningsforandring?

Fysisk

Varm godt opp! Finn to lyktestolper utendørs med god avstand til hverandre. Sprint 8 ganger så fort du kan fra den ene til den andre. Kan dere gjøre det sammen og se hvem som er raskest?

Øve deg på å gå i bru: <https://youtu.be/U-cBuYnVJBI>

Mentalt

Gjør «Mindfulness meditation for athletes» <https://youtu.be/JQfP989n1Yg>

For flere øvelser, last ned «Smiling mind» app.



GI ALT

MANDAG 23. MARS 2020