

Individuell plan 13-19

GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

Teknisk

Gå inn på «Wall Passing» <https://youtu.be/qQ6caAty7VI>

Vær kreativ og finn en plass å gjøre øvelsene.

For flere øvelser, logg inn på mypersonalfootballcoach.com

Taktisk

Hvordan kan laget ditt score mål på corner? Hvordan kan laget ditt hindre mål på motstanderens corner? Sett opp tre offensive og tre defensive corner-trekk for laget ditt.

Fysisk

Sprints

2x25m (1min hvile) 2x40m (1.5min hvile) 2x60m (2min hvile) 5x10m (30sec hvile)

Mentalt

Last ned denne app'en: «Smiling Mind»

Velg en av aldersgruppene i «My programs».

Fullfør en av de tre første øvelsene:

Exploring the body

Daily Mindfulness Guide

4 minute body scan (G16-G19)

Head Shoulders and toes (G13-G15)



GI ALT

MANDAG 30. MARS 2020