

Individuell plan 13-19

GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

Teknisk

Gå inn på «Top 5 ball mastery skills» <https://youtu.be/UNBW2Q2tLTc>

Vær kreativ og finn en plass å gjøre øvelsene.

For flere øvelser, logg inn på mypersonalfootballcoach.com

Taktisk

Se 2. 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). Velg en spiller fra hvert lag som spiller i same posisjon. Tegn en fotballbane på et papir og merk en X hver gang de berører ballen. Er det forskjell på de to spillerne? Kan du lære noe av dette når du spiller kamp?

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 tre ting som gjør lagkameratene dine til en god lagkamerat for deg.



GI ALT

ONSDAG 18. MARS 2020