

# Individuell plan 13-19

## GLIMT-AKADEMIET

# SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

### INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

#### Teknisk

Gå inn på <https://youtu.be/7nWZUZmm4O8>

Velg en spiller på youtube og gjør det samme som Billy Gilmour. Hvilken ferdighet ønsker du å lære? Lag en øvelse hvor du trener på dette og lag en film. Send filmen til [ungdomsavdelingen@glimt.no](mailto:ungdomsavdelingen@glimt.no), vi legger ut de beste øvelsene/filmene på glimt.no

#### Taktisk

Se 2. 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).

Velg ett av lagene og forestill deg at dere spiller mot dem i neste kamp. Se på dødballene og skriv en rapport til treneren din om hvordan dere skal hindre mål på motstanderens dødballer.

#### Fysisk

Alle finner sangen: Flower av Moby på Spotify.

Hver gang sangen sier "Bring sally up" går du opp i pushup. Sier sangen "Bring sally down" går du ned i pushup.

Pushup challenge på knærne/vanlig pushup (valgfritt)

#### Mentalt

Skriv om sist gang du virkelig følte press i en fotballkamp. Vær detaljert, følte du press før kampen, under kampen eller etter kampen? Eller alle tre? Skriv svaret på disse spørsmålene:

- 1) Hvordan følte presset? Påvirket det fysisk eller bare mentalt? 2) Hva var det som gjorde situasjonen så viktig?
- 3) Gjorde du noe for å redusere presset? 4) Neste gang du spiller kamp, kommer du til å føle samme presset?



# GI ALT

# ONSDAG 25. MARS 2020