

# Individuell plan 6-12 år

## GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

### INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

#### Teknisk

Se video nederst på <https://www.glimt.no/nyheter/tips-til-egentrening>. Der ligger det 2 tekniske øvelser med 5 nivå i stigende rekkefølge. Hver øvelse skal kjøres i 15 sekunder med 10 sekunder pause, gjør dette fem ganger før en går til neste nivå. Når en er ferdig med et nivå starter en på neste nivå. Skulle en bare klare 1-2 nivå er det ingen problem. Da kan en kjøre to runder på hver av disse.

Vær kreativ og finn en plass å gjøre øvelsene. Det skal ikke store plassen til for å gjennomføre dagens trening. Nivå 1-2 passer best for de yngste og nivå 3-5 for de eldste. Gjerne prøv på et nivå selv om det er litt vanskelig.

#### Taktisk

Se 1. 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). Se på din favorittspiller eller en spiller i din posisjon, noter tre ting han gjør bra og en ting du synes han kunne gjort bedre.

#### 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 om tre ting som gjør deg til en god lagkamerat.



# GI ALT

# MANDAG 16. MARS 2020