

# Individuell plan 6-12 år

## GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

### INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

#### Teknisk

Se video nederst på siden «Tips til egentrening». Der ligger det to tekniske øvelser med forskjellige nivå i stigende rekkefølge. Hver øvelse skal kjøres i 15 sekunder med 10 sekunder pause, gjør dette fem ganger før du går til neste nivå. Når du er ferdig med ett nivå, starter du på neste nivå. Skulle du bare klare 1-2 nivå er det ingen problem. Da kan du kjøre to runder på hver av disse.

Ekstra oppgave for de som vil: <https://youtu.be/uNVGN3IW3a4>

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

Finn et klipp av en fotballspiller på youtube som gjør en finte eller dribbling du synes er kul. Prøv gjerne denne hjemme  
Eksempel: <https://youtu.be/QHlsyY9Jpu8>

#### Fysisk

Lek og moro er viktig! Vær ute og vær aktiv med en venn eller familien.  
Liten challenge. Se hva du klarer av å:  
Slå hjul, stupe kråke, stå på hendene og hinke på en fot.

#### Mentalt

Noter eller fortell mor/far/foresatt hva det er som gjør fotball gøy, og hva gleder du deg til når treningene starter igjen.



# GI ALT

# FREDAG 20. MARS 2020