

Individuell plan 6-12 år

GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

Teknisk

Se video under. Der ligger det to tekniske øvelser med 5 nivåer 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 et 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.

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. Det ligger i tillegg 4 øvelser for keepere i video under som alle kan prøve seg på 😊

Taktisk

Finn et klipp av en fotballspiller på youtube som du synes er god. Hva er det han eller hun gjør på fotballbanen som gjør dem så god. Eksempel: <https://youtu.be/FLV1z9BWvyc>

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

Fredag 27. MARS 2020