

Individuell plan 6-12 år

GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

Teknisk

Se video nederst på siden. Der ligger det 2 tekniske øvelser med forskjellige 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.

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.

Det er mye som kan gjøres hjemme. Et tips er å lage en hinderløype!

Her er en video for hvordan det kan gjøres: <https://www.facebook.com/kylie.garvey.3/videos/3930064572933/>

Mentalt

Noter eller fortell mor/far/foresatt: Hva det vil si å ha innsatsvilje og hvordan kan en vise det på trening?



GI ALT

MANDAG 23. MARS 2020