

Individuell plan 6-12 år

GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

Teknisk

Se video nederst på siden. Der ligger det flere tekniske øvelser. Hver øvelse skal kjøres i 15 sekunder med 10 sekunder pause, gjør dette fem ganger før en går til neste nivå.

Det er tre forskjellige nivå for hver øvelse:

Nivå 1: Kontroller grunnleggende bevegelser

Nivå 2: Rytme

Nivå 3: Tempo

Vær kreativ og finn en plass å gjøre øvelsene. Det skal ikke store plassen til for å gjennomføre dagens trening.

Taktisk

Se på videolinken her: <https://youtu.be/kgIU96ehVE>

Hva er det Håkon Evjen er veldig god på og hva gjør at han klarer å skåre så mange mål som han gjør?

Fysisk

Lek og moro er viktig. Vær ute og vær aktiv med en venn eller familien.

Det er mye som kan gjøres hjemme eller rundt huset.

Dagens tips er å dra på en skitur eller gåtur i området i nærheten der en bor.

Mentalt

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



GI ALT

Mandag 30. MARS 2020