

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 øvelse.

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

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

Lag en slalåmløype med 6 porter/kjegler med 1 meters avstand.

Løp gjennom løypen der en skyver fra med ytterste fot.

Varier hastighet og ta pauser når en blir sliten. Dette kan gjøres både inne og ute.

Mentalt

Finn en teknisk ting som du ønsker å bli bedre på. Dette kalles for et utviklingsmål. Hvor ofte skal du trene på utviklingsmålet ditt?



GI ALT

Onsdag 01. APRIL 2020