

# 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.

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 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 hva det er som gjør football gøy og hva gleder du deg til når treningene starter igjen.



# GI ALT

## ONSDAG 18. MARS 2020