

# Individuell plan 6-12 år

## GLIMT-AKADEMIET

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

### INDIVIDUELL UTVIKLINGSPLAN

#### Teknisk

Se video nederst på siden. Der ligger det fire tekniske øvelser for keeper med forskjellige nivå. Hver øvelse skal kjøres i 15 sekunder x 4 ganger, med 10 sekunders pause.

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

For utespillere så er dagens treningsanbefaling «Trening med skumball». Der ligger det syv øvelser som alle kan gjøres hjemme. Anbefaler alle å prøve ut minimum én av keeper-øvelsene. Det er god trening for alle.

#### Taktisk

Se på videolinken her: <https://youtu.be/kgIUs96ehVE>

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.

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:

Hvordan kan man være en god medspiller og motspiller når man vinner kamper og når man taper kamper?



# GI ALT

# ONSDAG 25. MARS 2020