

# FOTBOLLSUTVECKLING

Att hålla på så länge som möjligt,  
för att bli så bra som möjligt





# ATT KLARA KOMMANDE UTMANINGAR

- Det händer mycket för dig som ung spelare.  
Du får bättre möjligheter att utvecklas genom att kroppen och hjärnan utvecklas.  
Mycket händer dessutom i livet (t.ex. skola, fotboll, kompisar).
- Många spelare slutar tyvärr med fotboll på grund av att de inte hanterar dessa utmaningar, även om de vill fortsätta.
- För att du ska kunna hålla på så länge du vill med fotboll är det bra att kunna förutse kommande utmaningar och förbereda dig på dem.



# SAMTALA OCH REFLEKTERA

- Vilka utmaningar kommer en spelare i din ålder att stöta på de kommande 1-2 åren?
  - 9-manna spel i fotboll
    - större plan, fler spelare, offside, tabell
  - Börja på högstadiet
  - Bli tonåring
- Hur kan du som spelare förbereda dig på de kommande utmaningarna?
- Vad kan vi som tränare göra för att hjälpa dig?