



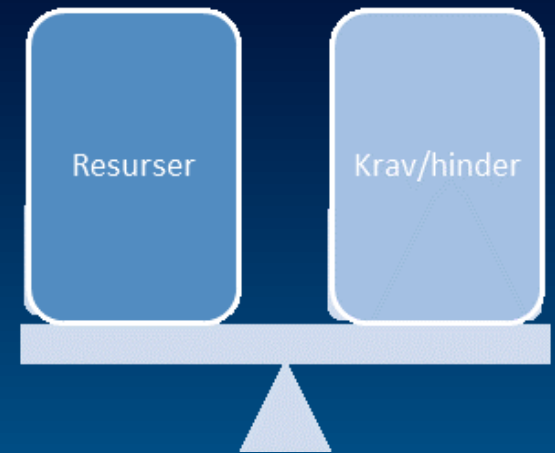
FOTBOLLSUTVECKLING

**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



- 1) Vilka utmaningar kommer en spelare i er ålder att stöta på de kommande 1-2 åren?
- 2) Hur kan ni som spelare förbereda er på de kommande utmaningarna?
- 3) Vad kan vi som tränare göra för att hjälpa er?