

Det är viktigt att du som tränare kan instruera och förklara under ett match-tillfälle på ett bra och förståeligt vis. På detta vis kan spelarna fylla på sina färdigheter och kanske komma ihåg liknande situationer längre fram. Många ungdomslag skördar framgångar i unga år, oftast beror dessa framgångar på ett antal tidigt unga utvecklade fotbollsspelare som på ett eller annat sätt är lite duktigare än de andra just då.

Man kan ha växt lite snabbare och är på detta vis lite större och starkare än lagkompisarna eller så är man lite bättre med bollen och kan göra en del moment som kanske inte motståndaren eller kompisarna i laget klarar av just nu.

Här är det viktigt att du som tränare och coach behandlar dessa individer lika inför varandra, så att du som tränare/coach inte hamnar i samma fälla som många andra och bara hittar stimulansen i dessa få spelare som just nu syns lite mera än de andra.

Dessa spelare finns oftast i alla ungdomslag men det är långt ifrån dessa som lyckas eller som på sikt kommer att lägga ned all den tid som behövs för att bli en bra fotbollsspelare.

När du tränar barn och ungdomar är det viktigt att du får med mycket rörlighetsträning i din fotbollsutbildning. I den utbildningsstege som jag angav tidigare finns alltid denna pusselbit med i början av träningen.

Genom enkla koordinationsövningar med boll och utan boll kan du som tränare eller coach få barn och ungdomar att träna på detta på roligt och lekfullt sätt.

Genom ett leende på läpparna får barn och ungdomar utlopp för sina rörelser och på sikt får vi glada och rörliga individer både på fotbollsplanen och i skolan och som förmodligen ur ett barn och ungdoms hälsoperspektiv också kommer att vara friskare och rörligare.



Ur ett fotbollsperspektiv så är just rörlighetsträningen kanske ett av de viktigaste momenten under ungdomsåren, där spelare och boll till slut ska bli bästa vänner och på ett naturligt sätt kunna samspela funktionellt i spelet.

I Italien ses idag tex. klubben Atalanta som en av de bästa ungdomsakademierna. Vid de intagningar som görs av unga spelare där är just rörlighetsförmågan hos spelaren är av stor betydelse för att bli antagen, samt att spelaren har haft en så normal tillväxtkurva som möjligt.

Man vet att rörligheten har en stor betydelse för att spelaren ska nå en så "snabb och funktionell" nivå som möjligt i sitt fotbollsspelande.