

# INNEHÅLL

Förord .....	7
--------------	---

## **Del I – Miljön och synen på talang påverkar utvecklingen**

1. Söker efter bollkänsla .....	14
2. Vem är en talang? .....	20
3. Från ensam och stressad till äkta lycka.....	34
4. Presentation av idrottarna .....	43

## **Del II – Hemligheter bakom teknisk skicklighet**

5. Teknisk skicklighet .....	48
6. Bollkänsla.....	62

## **Del III – Avgörande ögonblick**

7. Bäst teknik när det gäller .....	67
8. Nervositet och stress .....	72
9. Fokus.....	78
10. Självförtroende .....	82
11. Viktigt att lyckas.....	85
12. Matchen .....	90

## **Del IV – Baksidor och framtidstro inom idrott**

13. Nackdelar med kickar .....	94
14. Fysiska skador .....	97
15. Hätsk stämning i publiken.....	100
16. Mångmiljardindustri .....	103
17. Drömmer om framtiden .....	107

## **Del V – Praktiska tips**

18. God utvecklingsmiljö.....	113
19. Skapa en god inlärningsmiljö.....	116
20. Utveckla teknisk skicklighet.....	123
21. Hantera stress.....	126
22. Bättre sömn.....	133
23. Skapa mål.....	136
24. Bättre fokus.....	138
25. Varningssignaler för psykisk ohälsa.....	140
Bilagor.....	145
Kort ordlista.....	148
Lästips.....	151
Stort tack.....	154
Referenser.....	155

