



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 11 MOT 11 KONTRING

Anfallsspel - Kontring  
4 övningar. Nivåer: 5

---

Exempelträning med fokus på kontring för spelformen 11 mot 11 med följande innehåll:

Förberedelseträning: Kontring med uppflyttning (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min

Spelövning: Kontring från central 1/3: 20-30 min

Spel: 11 mot 11: 20-30 min

Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Kontring med uppflyttning
- 2 Kontring från central tredjedel
- 3 11 mot 11 spel (kontring)
- 4 Målvaktsträning 11 mot 11, igångsättning

# KONTRING MED UPPFLYTTNING

## Vad?

Kontring

## Varför?

Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.

## Hur?

*Kontring:*

- Snabbt bli spelbara och erbjuda speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 genom löpningar framåt.
- Flytta upp laget.

*Återerövring:*

- Pressa snabbt bollhållaren efter bollförlust.

*Målvakter:*

- Spelbar bakåt när laget erövrar bollen.

## Organisation

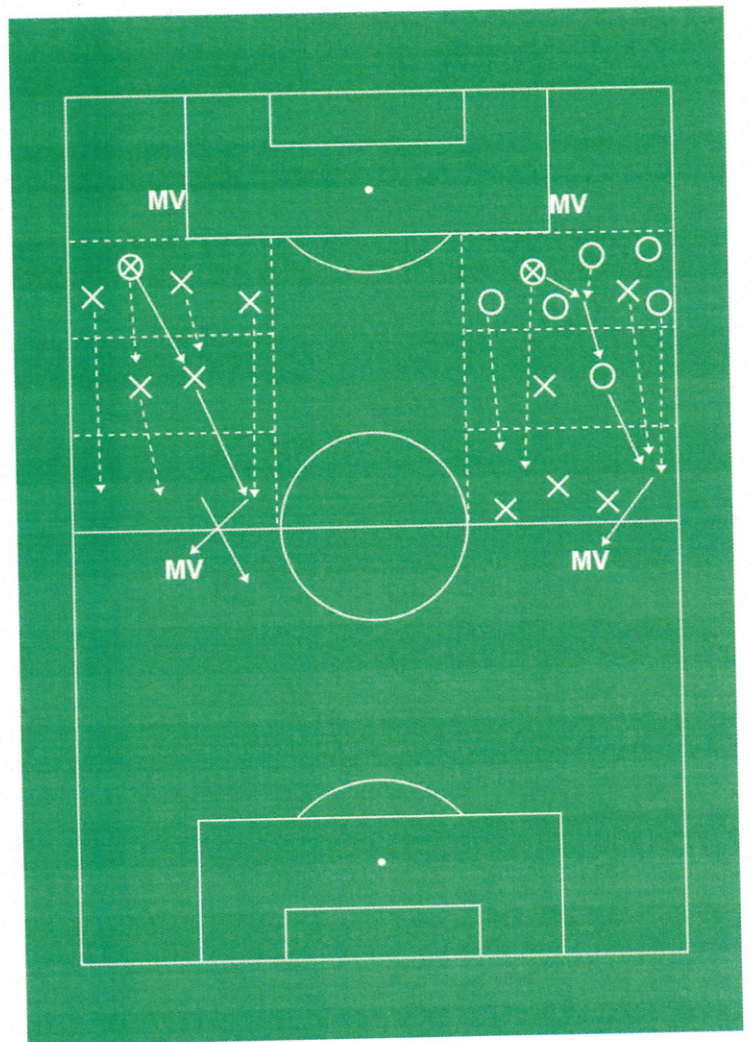
10-14 spelare, yta 36x20 (se skiss), bollar, västar, konor.

## Anvisningar

Laget håller bollen inom laget på sin planhalva. Efter 3 passningar ska de kontra genom att spela upp bollen på FW i mittzonen och ta sig över till andra zonen med 4 spelare (2 FW + 2 MF) 2 spelare som inte kommer över flyttar upp till mittzonen. Bollen spelas ner till MV och övningen vänder.

*Progression*

Spel 2 mot 5 på en planhalva. Det övertaliga laget ska vinna bollen och kontra via sin FW i mittzonen. 2 spelare ska ta sig över till motsatt zon där de blir undertaliga och övningen vänder. De spelare som tappat bollen kommer på tillbaka till sin zon och deltar i återerövring av bollen. MV är alltid med bollhållande lag.



# KONTRING FRÅN CENTRAL TREDJEDEL

## Vad?

Kontring

## Varför?

Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.

## Hur?

*Kontring:*

- Snabbt bli spelbara och erbjuda speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 och i flera korridorer genom löpningar framåt.
- Flytta upp laget.

*Återerövring:*

- Pressa snabbt bollhållaren efter bolförlust.

*Målvakter:*

- Starta kontringar när det är läge för det.
- Spelbar bakåt när laget erövrar bollen.

## Organisation

15-20 spelare, bollar, yta ca 65x65m, mål, västar, konor

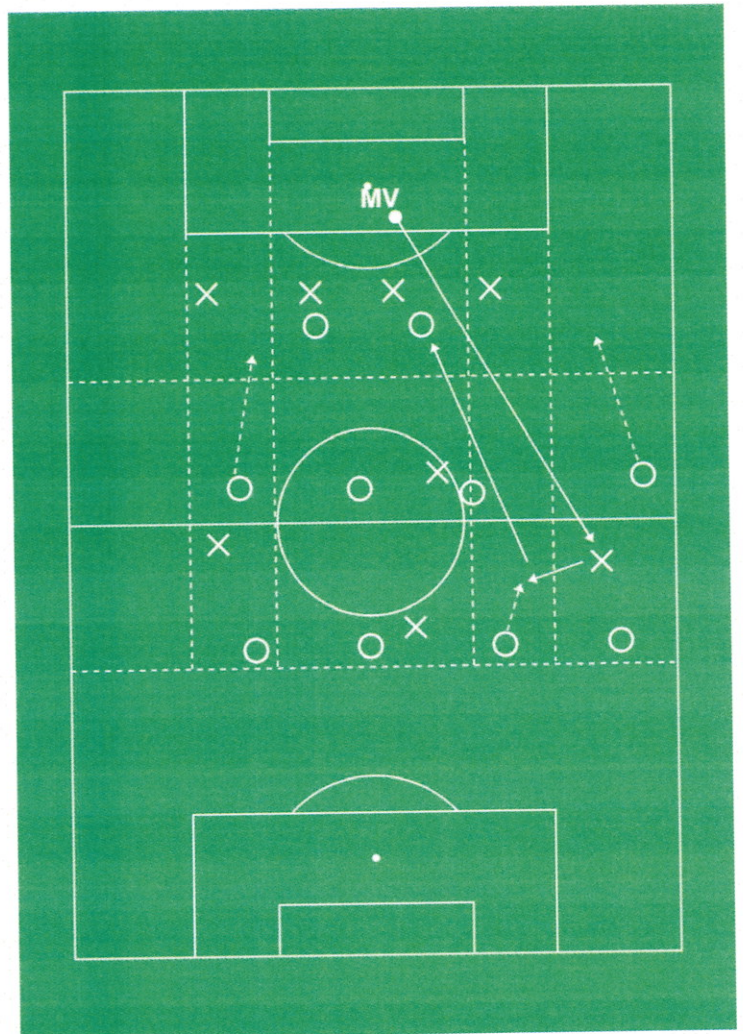
## Anvisningar

Lag 1 är övertaliga och ska erövra bollen, kontra och göra mål. Lag 1 är fullt lag. Lag 2 är MV, backlinje och mittfält.

MV startar spelet genom att leverera boll till Lag 2s mittfält som hålla bollen inom laget i den centrala 1/3. Lag 1 har mittfält och backlinje i central 1/3 där de ska erövra bollen och kontra mot sista 1/3 där de har sina FW och Lag 2 har backlinje och MV. Mittfältet i lag 2 får bara vara i den centrala 1/3. Om lag 2 vinner bollen i egen första 1/3 ska de spela sig upp till central 1/3.

*Progression: Mittfält på försvarssida*

Mittfältet i lag 2 får lämna den centrala 1/3 och komma på försvarssida när bollen spelas in i deras första 1/3.



# 11 MOT 11 SPEL (KONTRING)

## Vad?

Kontring

## Varför?

Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.

## Hur?

*Kontring:*

- Snabbt bli spelbara och erbjuda speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 och i flera korridorer genom löpningar framåt.
- Flytta upp laget.

*Återerövring:*

- Pressa snabbt bollhållaren efter bolförlust.

*Målvakter:*

- Starta kontringar när det är läge för det.
- Spelbar bakåt när laget erövrar bollen.

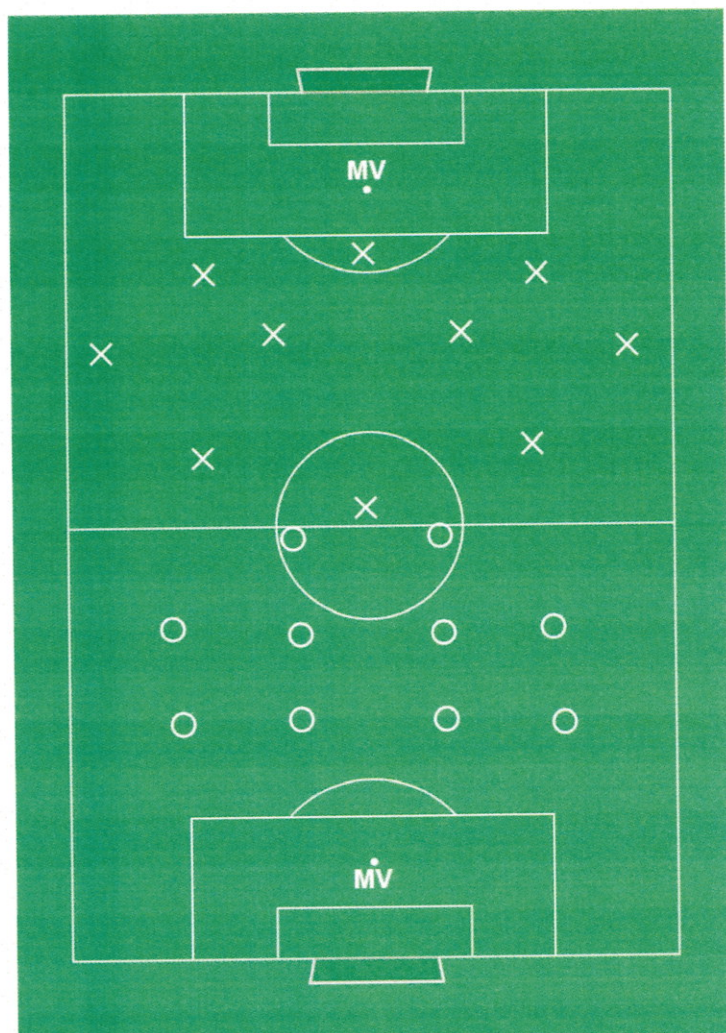
## Organisation

22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

## Anvisningar

Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar



# MALVAKTSTRÄNING 11 MOT 11, IGANGSÄTTNING

## Vad?

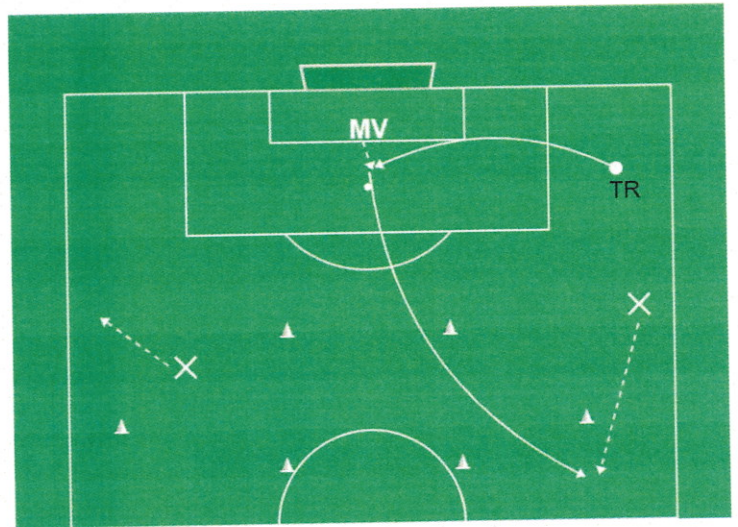
Kontring

## Varför?

För att efter att ha fångat bollen kunna starta kontringar genom igångsättningar med precision.

## Hur?

- Inta snabbt lämplig position för att sätta igång spelet efter att ha fångat bollen.
- Värdera vilken spelare som ska få bollen och hur spelaren vill ha bollen - tex halvt rättvänd, felvänd eller på ytan framför rättvänd spelare.
- Värdera vilken typ av igångsättning som är lämplig samt igångsättningens precision och hårdhet.
- Teknisk färdighet i avlevereringen.



## Organisation

3 spelare, yta 60x80 meter, mål, koner/pinnar, bollar.

## Anvisningar

Tr skjuter bollen mot MV genom ett inlägg eller inspel. MV fångar bollen och samtidigt gör sig medspelarna spelbara. MV värderar vem avlevereringen ska gå till och vilken typ av avleverering situationen kräver (utkast /sidvolley). Byt uppgifter efter fyra avlevereringar.

*Progression:*

När MV fångar bollen gör sig en av medspelarna spelbar - den andra söker upp en pinne/kona och blir därmed markerad. Målvakten har nu bara ett alternativ och behöver uppfatta vilket det alternativet är.