



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET ÖVNINGSBANKEN

SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - KLASSISK KONTRING

Vad?

Kontring

Varför?

Snabbt ta sig in med bollen i spelyta 3 genom klassisk kontring.

Hur?

Spela framåt direkt efter att ha erövrat bollen.

Löp snabbt i djupled.

Flytta upp.

Organisation

14 spelare, spelplan 60 x 40 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

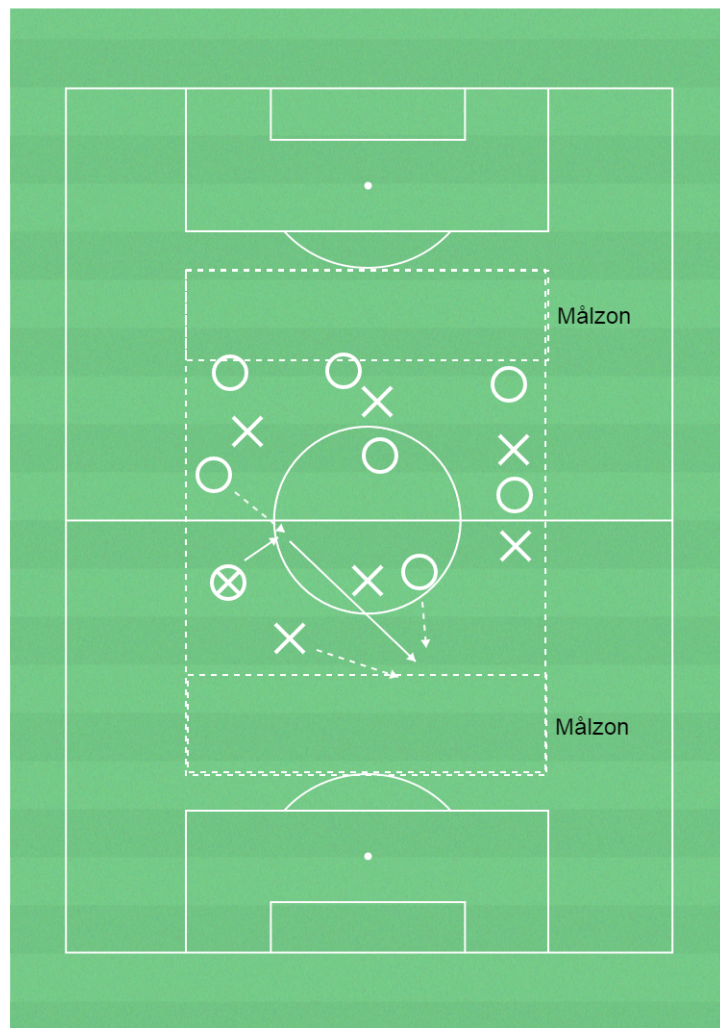
Gör cirka 15 meter djupa målzoner vid kortsidorna.

Spel 7 mot 7 i den centrala delen av spelplanen.

När ett lag erövrar bollen från motståndarna ska laget snabbt sträva efter att spela in bollen i målzonen till en löpande spelare.

Spelaren som tar emot passningen får inte vara i målzonen före bollen.

En spelare ur det försvarande laget får följa med in för att bryta djupledspassningen.



Fotbollsstyrka i paus/efter övning:

2. Pressrörelser med armar - armböjning push up