



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - KONTRING - 1

Anfallsspel - Kontring
7 övningar. Nivåer: 4

1. De viktigaste spelarna är de som inte har boll
2. Ge bollhållaren passningsalternativ i fler spelytor
3. Snabb omställning innan motstånd organiserat sig

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Styrka - 1
- 2 Passningsrektangel 1 - passning och driva med boll
- 3 Kreativ speluppbyggnad
- 4 passningsuppvärmning 8 och 8
- 5 Spelövning (smålagsspel) - kontring
- 6 Anfallsspel - kontring 3 mot 1-2
- 7 Spel 9 mot 9 (KTAGM)

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

Bli starkare, undvika skador

Hur?

Spelare ställer upp sig i led utan boll, tränare anvisar vilka övningar som ska genomföras.

Under dessa övningar är det OK att prata så länge övningen utförs med kvalitet

Organisation

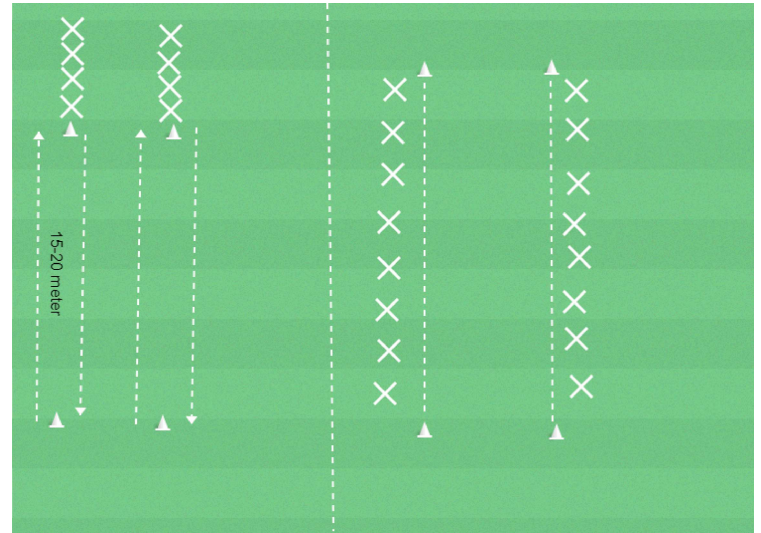
7-10 personer i varje led, antalet stationer baseras på antal grupper

Anvisningar

1. Jogga lugnt ---> Höga knän med lugnt fart ---> Hälkick med lugn fart ---> Sidohopp höger ---> Sidohopp vänster ---> Försvar bakåt hä/vä/hö/vä ---> Indianhop ---> Ljumskar (Lyft ben vrid utåt) ---> Ljumskar (Lyft ben vrid inåt) ---> Gående hamstring ---> Gående sparkar

• Övning 2

1. Benpendling 10/ben
2. Utfallssteg bakåt 10/ben ---> Utfallssteg framåt 10/ben
4. Knäböj höger tå vid vänster häl 10/ben ---> Knäböj vä tå vid hö häl 10/ben
6. Spiderman
8. Bäcklyft fötter i marken 2 * 10
9. Plankan 4 * 30 sekunder



PASSNINGSREKTANGEL 1 - PASSNING OCH DRIVA MED BOLL

Vad?

Aktivering

Varför?

Ökad Precision i passningar och mottagningar, ökad precision i direktpassningar

Hur?

Övningen genomförs i tempo anpassat till gruppen, det viktiga är precision i passningar och mottagningar, ju bättre det fungerar desto högre tempo i övningen

Organisation

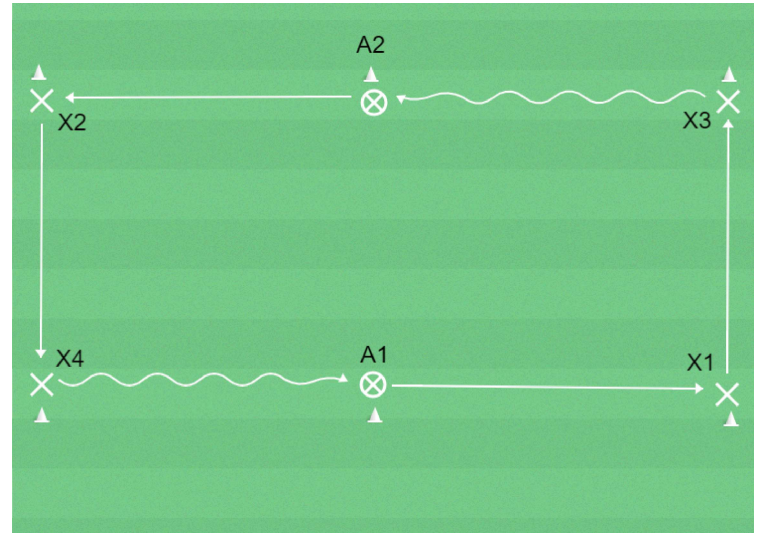
5-6 spelare i varje grupp.

13 * 26 meter yta för övning med kon i varje hörn samt på mitten av långsidor

Anvisningar

1. Spelare A1 och A2 börjar med boll och passar spelare X1/X2, spelare A1/A2 tar sedan spelare X1/X2's positioner
2. Spelare X1/X2 tar emot bollen och passar spelare X3/X4
3. Spelare X3/X4 driver bollen upp till mittkon och passar spelare A1/A2 osv.

Övningen stegras genom att lägga in väggspel och direktpassar.



KREATIV SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Öva på snabba beslut och snabba passningar, speluppfattning

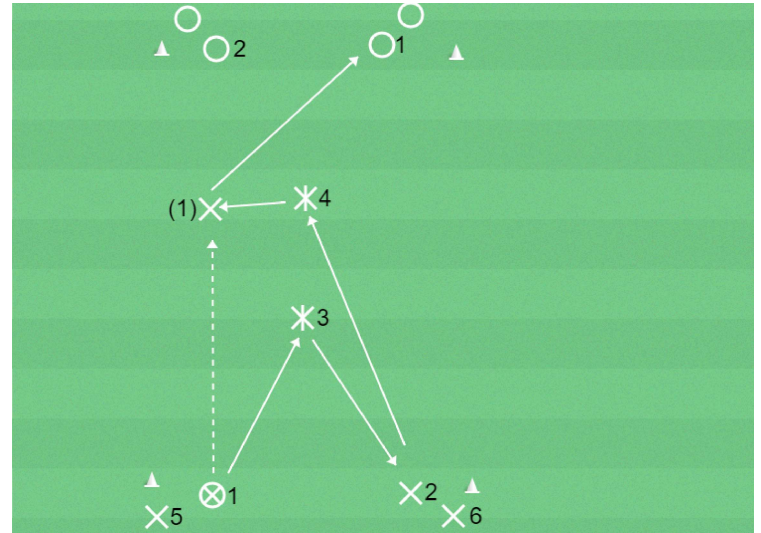
Hur?

Övningen utförs med så få antal bolltouch som möjligt, detta kan gradvis göras svårare genom att sänka antalet bolltouch

Organisation

6-12 spelare med en rektangel 13 * 26 meter.

2 spelare befinner sig i mitten av triangeln och övriga börjar vid respektive kortsida.



Anvisningar

1. Spelare X1 börjar med boll och ska tillsammans med spelare X2 ta sig över till andra sidan.
2. För att ta sig över till andra sidan krävs att samtliga spelare har rört bollen, spelare X1 som startar övningen ska röra bollen 2 gånger.
3. Övningen startar med att spelare X1 börjar med bollen, spelare X1 spelar sedan exempelvis X2, X3 eller X4
4. När spelare X1-X4 rört bollen ska den spelas till spelare O1, övningen börjar sedan om och går åt andra hållet

Progression sker genom att begränsa antalet bolltouch som varje spelare får ha

PASSNINGSUPPVÄRMNING 8 OCH 8

Vad?

Kontring

Varför?

Som en del i förberedelseträningen jobbar vi med spelbarhet och korta passningar i djupled. Ta bollen framåt.

Hur?

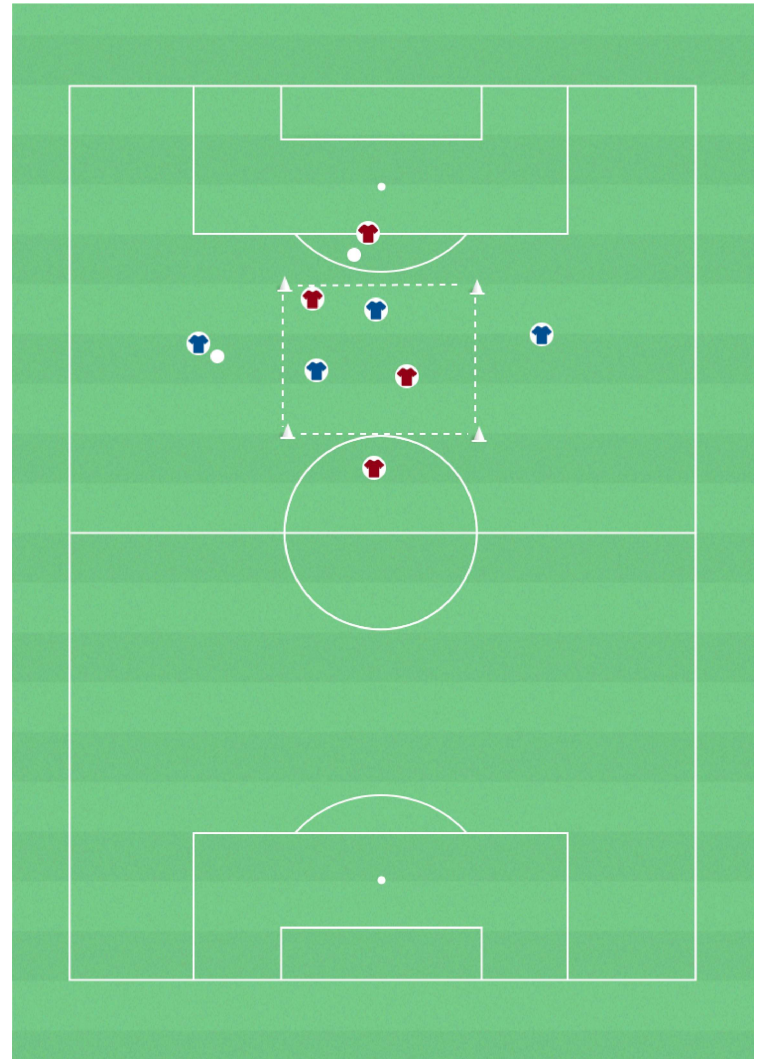
Spelbar med vinkel så att kamraten i mitten eller kamraten på andra sidan kan nås. Ta emot med foten som leder spelet i rätt riktning.

Organisation

8 spelare, 4 och 4. Två från varje färg i mitten. Två från varje färg utanför kvadraten mittemot varandra.

Anvisningar

Blå spelar blå, via mitten där båda ska röra bollen. Byte om en minut. Kör.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - KONTRING

Vad?

Kontring

Varför?

Vinna spelytor i djupled.

Hur?

Spela framåt i djupled så snabbt som möjligt.

Organisation

12 spelare, spelplan 40 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag med 4 spelare i varje lag.

Ett av lagen placerar sig som väggar utanför planen.

Lag X och lag O spelar mot varandra.

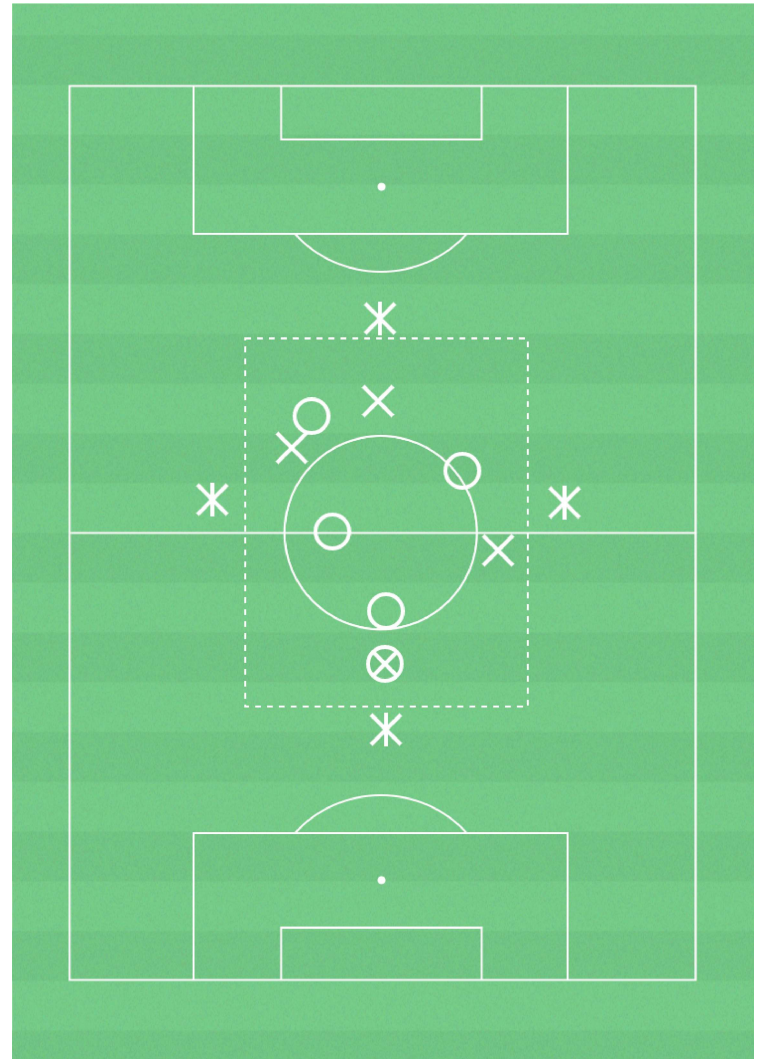
När det försvarande laget erövrar bollen ska spelarna passa någon av väggarna – kontra – i

följande prioriteringsordning:

1. Väggen i djupled framåt.
2. Någon av väggarna i sidled.

Väggspelaren passar bollen till laget som fortsätter att spela tills det andra laget bryter.

Lagen får poäng för varje lyckad kontring.



ANFALLSSPEL - KONTRING 3 MOT 1-2

Vad?

Kontring

Varför?

För att snabbt ställa om från målvakt till kontring

Hur?

Spelyta 20 * 30 meter, två mål med målvakter, anfallare och försvarare.

Organisation

Målvakt i respektive mål.

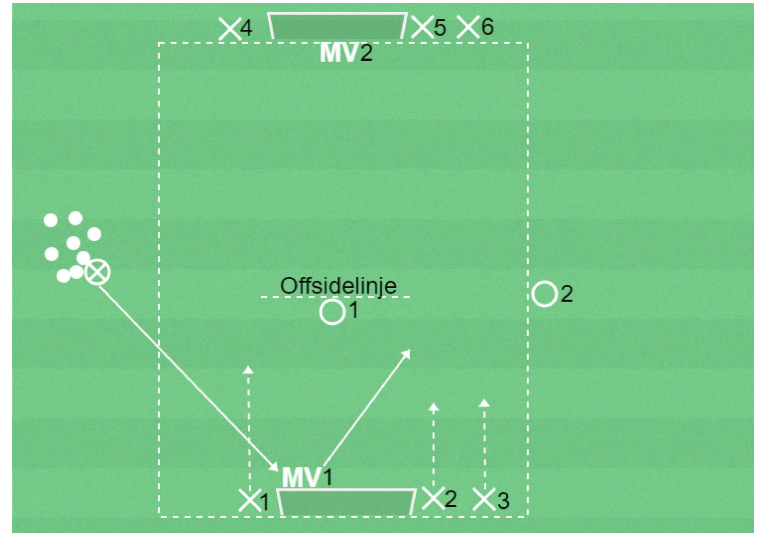
3 st anfallare som uppställda vid mållinje.

1 eller 2 spelare agerar försvarare och styr även offsidelinjen i spelet.

Övningen börjar med ett inlägg av tränare/spelare till målvakt som snabbt ställer om till kontring.

Anvisningar

1. Övningen startar med ett inlägg till målvakt 1, målvakt 1 sätter snabbt igång en kontring genom att rulla ut boll till X1, X2, eller X3.
2. O1 agerar försvarare och styr offside linjen
3. Efter snabbt avslut startar övningen om från andra hållet genom ett nytt inlägg, målvakt 2 sätter snabbt igång en kontring genom att rulla ut boll till X4, X5, eller X6 som anfaller mot O2 som försvarar.



SPEL 9 MOT 9 (KTAGM)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig motståndarnas mål ökar chanserna för att göra mål.

Hur?

Komma till avslut och göra mål:

- Utmana och sök instick och djupledslöpningar.
- Ta löpningar med tajming och fart mot straffområdet.
- Returer.

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bort från målet
- Kom på försvarssida efter att blivit passerad.

Målvakter:

- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.

Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

