



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANGFALLSPEL - KONTRING - 6

Anfallsspel - Kontring
5 övningar. Nivåer: 4, 5

Fokus på spelförståelse, vrid på huvudet och ge alternativ vid kontringsspel.

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

Träningsupplägg:

Övning 1 RAMP genomförs gemensamt

Övning 2 genomförs i grupper om 5-7 spelare

Övning 3 genomförs i stor grupp om antalet deltagare är färre än 22, annars genomförs övning i 2 större grupper

Övning 4, 5 genomförs nivåindelad.

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Styrka - 1
- 2 passningscirkel utan / med försvarare
- 3 Kontring 3 mot 2 med målvakter
- 4 kontring - erövra ytor
- 5 intensivt tvåmålsspel

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

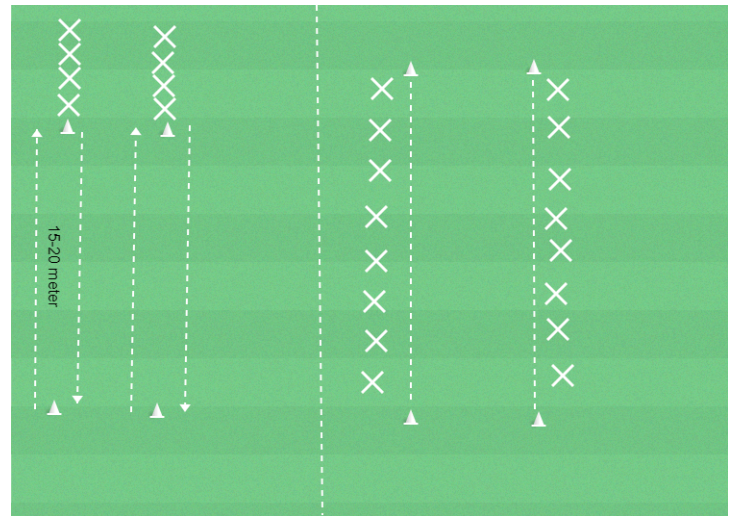
Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

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. Bäckennyft fötter i marken 2 * 10
9. Plankan 4 * 30 sekunder

PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

Vad?

Fotarbete

Varför?

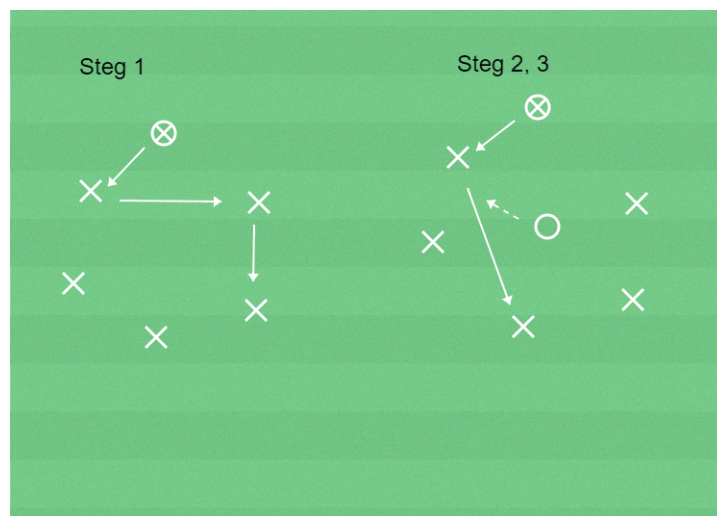
Enkel uppvärmningsövning för att öva passnings/mottagningsteknik och genomföra 1-touch passningar.

Instruera spelarna att vara aktiva i fotbollsställning; Upp på tå, böjda knän, vara aktiva vid mottagning och passning genom att småhoppa.

Hur?

5-8 spelare i en ring, 1 boll.

Max 1 touch per spelare.



Organisation

5-8 spelare, 1 boll

Anvisningar

Steg 1;

1. Samtliga spelare är i samma lag och ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare. Passning får inte gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av.

Steg 2;

2. Bollhållande lag ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare, en spelare agerar passiv motståndare i mitten av cirkeln. Passning får inte gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av. Byt motståndare på tid.

Steg 3

3. Bollhållande lag ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare, en spelare agerar aktiv motståndare i mitten av cirkeln och ska försöka bryta passningen. Passning får gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av. Byt motståndare på tid

KONTRING 3 MOT 2 MED MÅLVAKTER

Vad?

Kontring

Varför?

Öva på att utnyttja numerära överlägen 3 mot 2 i anfallsspelet, att kontra innan motståndslaget har hunnit organisera sig.

SPELTEMPO; Jobba med 1 till 2 bolltouch och distinkta passningar på offensiv fot eller in i tom yta.

Hur?

Spel 3 mot 2 med målvakter. Anfallande lag ska utnyttja numerärt övertag för att ta sig förbi motståndaren och göra mål. När mål görs, om bollen går utanför spelplanen eller om försvarande lag bryter ställer anfallande lag om till försvar

Organisation

14 spelare (eller fler) uppdelade i två lag.

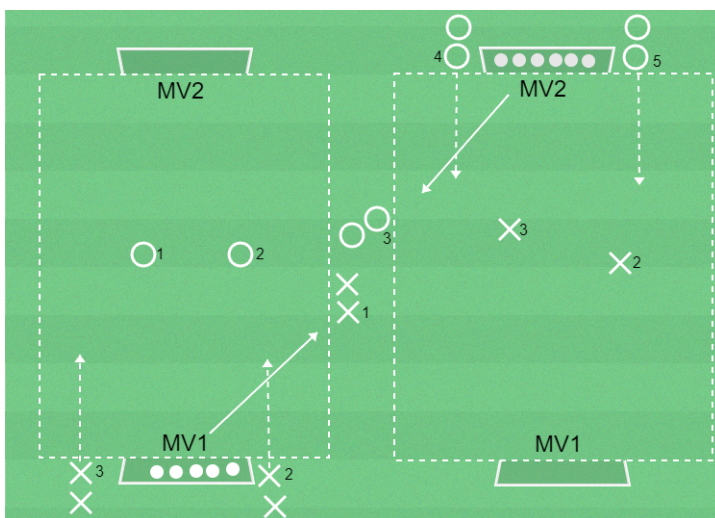
Spelyta 30-45m x 20-30m.

Ytan kan ökas eller minskas utifrån behov

Anvisningar

1. MV1 spelar bollen till X1 som tillsammans med X2, X3 ska kontra mot O1, O2.
2. När bollen är död eller tränaren bestämmer att kontringsläget är över börjar spelet om enligt;
3. Spelare X1 samt O1, O2 kliver av planen och återgår till sina utgångspositioner, spelare X2, X3 ställer direkt om till att vara försvare
4. MV2 spelar bollen till O3 som tillsammans med O4, O5 ska kontra mot X2, X3.

Övningen ska ha hög intensitet och helst sättas igång innan försvarsspelarna har hunnit organisera sig för att simulera en riktig kontring, jobba med 1-2 touch och distinkta passningar på offensiv fot eller in i tom yta.



KONTRING - ERÖVRA YTOR

Vad?

Kontring

Varför?

Att öva på att ta längre löpningar in i tomma spelytor, att passa bollen i djupled in i tom yta

Hur?

8-12 spelare, 30 * 25 meter, bollar och koner

Organisation

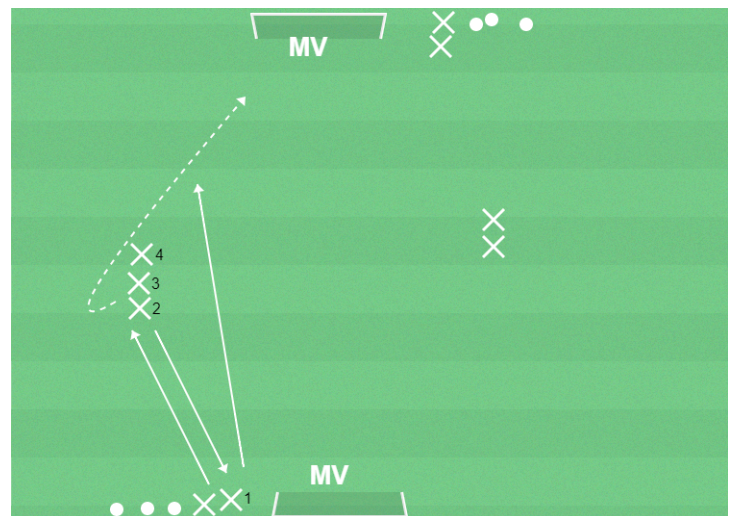
8-12 spelare, 30 * 25 meter, bollar och koner

Anvisningar

1. X1 passar till X2 som väggar tillbaka bollen till X1
2. X1 slår sedan en långboll till X2 in i ytan bakom X3, X4
3. X2 går på avslut mot målvakt

Progression, X3 agerar passiv motståndare och går upp i rygg på X2 vid tillbakaspelet och följer efter någon meter i löpningen.

Övningen körs parallellt på motsatt sida



INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL

Vad?

Kontring

Varför?

Tvåmålsspel på liten yta för att utmana spelarna i samtliga spelmoment.

Hur?

2 mål med målvakter, 3-4 utespelare.

Tränare säkerställer att målvakt deltar i spelet som aktiv utespelare.

Använd avbytare som byts in med korta intervaller, efter ca 60 sekunder för att bibehålla tempo.

Alternativt kör med korta matcher på 90-180 sekunder därefter kort vila.

Tränare slår in bollar när boll går ut, inga inkast eller hörnor.

Anvisningar

Tvåmålsspel med intensitet.

