



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - KONTRING - 4

Anfallsspel - Kontring

6 övningar. Nivåer: 4, 5

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 - Stegar - 2
- 2 bollteknik och första touch
- 3 kontring - erövra ytor
- 4 Kontring genom lagdelar - 8 mot 8
- 5 Kontring 3 mot 2 med målvakter
- 6 Spel 9 mot 9 (KTAGM)

RAMP - STEGAR - 2

Vad?

Aktivering

Varför?

Snabba fötter, rörlighet

Hur?

Först uppvärmning utan boll, därefter övningar med stegar

Organisation

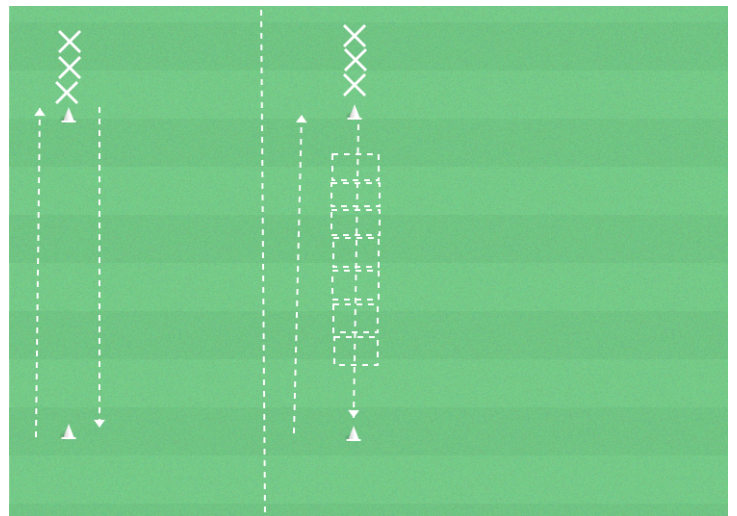
7-8 spelare per led.

Anvisningar

1. Jogga lugnt ---> Höga knän med lugnt fart ---> Hälklick 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** Rakt, höga knän, varje fot i varje zon
- 2** Hö fram, varje fot i zon/utanför
- 3** Vä fram, varje fot i zon/utanför
- 4** Hö fram passgång fot i zon/utanför
- 5** Vä fram passgång fot i zon/utanför
- 6** Bosön zamba zicksack
- 7** Rakt, jämfotahopp i zon/utanför
- 8** Rakt skridskohopp utanför



BOLLTEKNIK OCH FÖRSTA TOUCH

Vad?

Fotarbete

Varför?

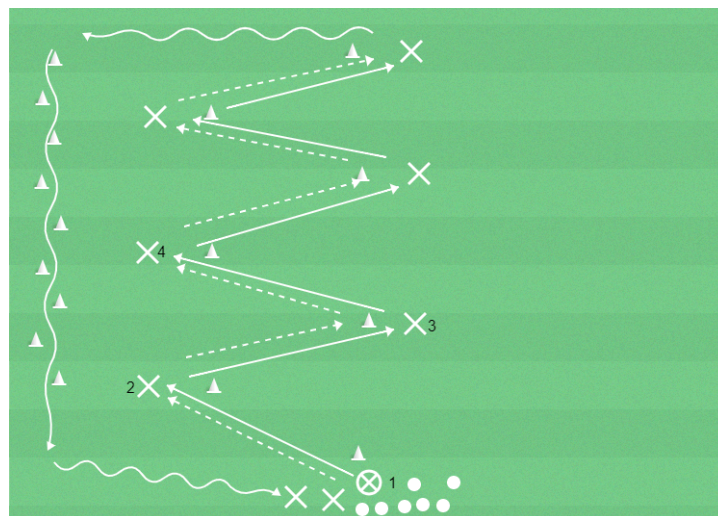
Öva på passning och driva

Hur?

Passa och ta emot boll på offensiv fot.

Hur ska spelaren stå för att lyckas passa vidare med endast 1 touch?

Vad är bäst, springa rakt fram till konen eller backa de sista metrarna?



Organisation

8-14 spelare med lika många bollar

Använd gärna PLATTA koner för passningsdelen så inte bollen påverkas för mycket av en liten felträff.

Anvisningar

1. Spelare X1 passar bollen till spelare X2, spelare X1 följer därefter bollen och tar X2's plats.
 2. X2 ska på 1 eller maximalt 2 bolltouch passa bollen till spelare X3, spelare X2 följer därefter bollen och tar X3's plats.
 3. Efter sista passningskonen ska spelarna driva bollen tillbaka genom slalombanan enligt tränarens direktiv
- Övningen körs med flera bollar och så snart en spelare är beredd vid första kon startar nästa spelare

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

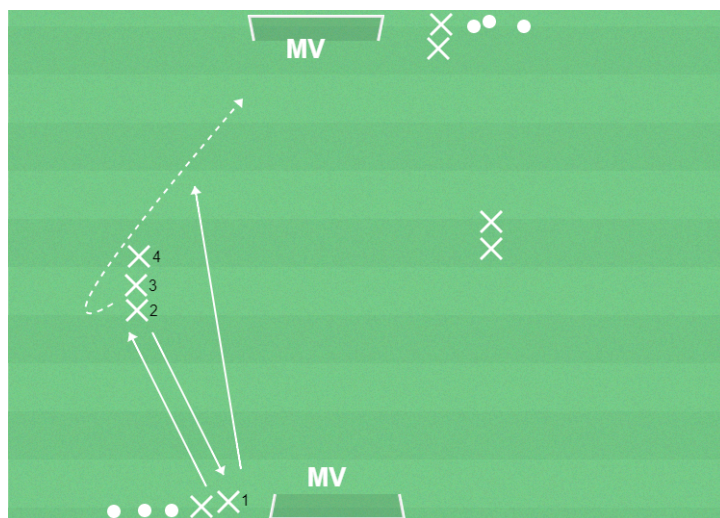
8-12 spelare, 30 * 25 meter, bollar och koner

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



KONTRING GENOM LAGDELAR - 8 MOT 8

Vad?

Kontring

Varför?

Simulera ett uppspel från back via mittfält till forward, för att ta snabba beslut och hitta nya alternativ för snabb kontring.

Hur?

Back spelar till mittfält, mittfält skapar kontringslägen för spel upp till anfallsspelare.

Förklara för spelarna att övningen ska simulera ett uppspel från back via mittfält till forward.

Organisation

8 - 12 spelare fördelat i två lag.

Vardera lag har 2 spelare inne i kvadraten samt 2 spelare utanför kvadraten på motsatt sida av varandra.

Räkna poäng för varje gång lagen lyckas nå spelare som agerar forward.

För att göra det enklare vid uppspel kan försvarande spelare starta vid en av hörnkonerna.

I steg 1 består motståndet av att det andra laget genomför samma övning samtidigt.

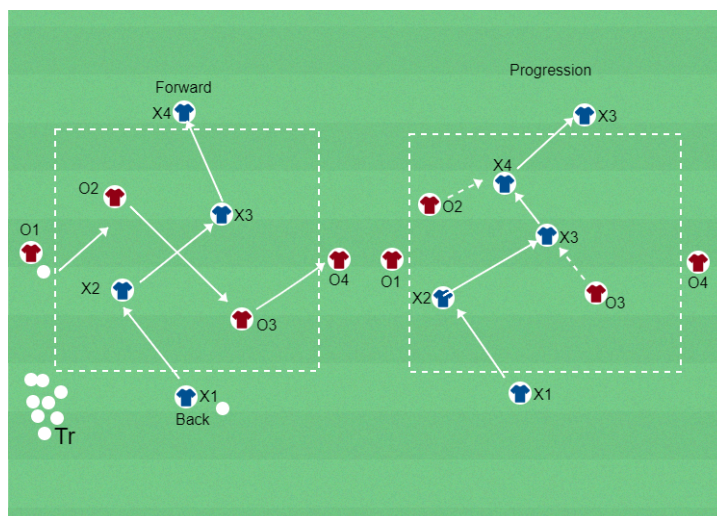
Anvisningar

Steg 1 - Två bollar i spel samtidigt

1. X1 (back) startar övningen genom att spela X2 eller X3 (som agerar mittfältare) som sedan ska nå X4 (som agerar forward)
2. Samtidigt startar O1 (back) startar övningen genom att spela O2 eller O3 (som agerar mittfältare) som sedan ska nå O4 (som agerar forward)

Steg 2 - En boll i spel, ena laget agerar motståndare

3. X1 (back) startar övningen genom att spela X2 eller X3 (som agerar mittfältare) som sedan ska nå X4 (som agerar forward)
4. O2, O3 ska försöka bryta och spela bollen till O1 eller O4.
5. När O1 eller O4 har fått bollen börjar övningen om, bollhållare agerar back och ska via O2, O3 nå anfallare, Lag X agerar försvare



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.

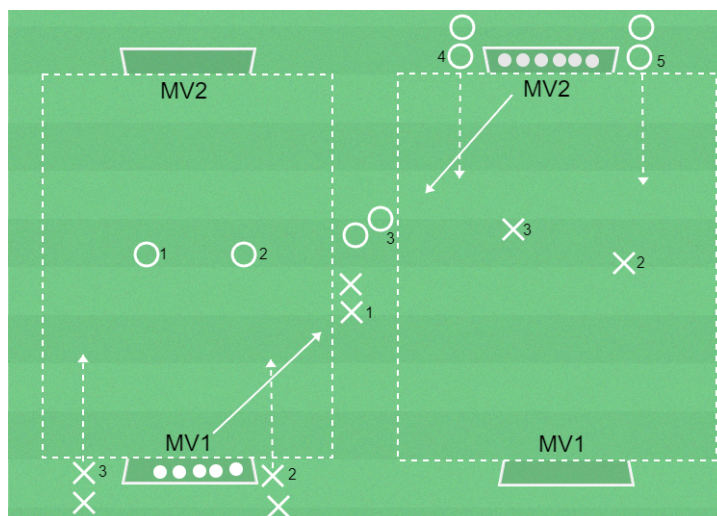
Spelyta 30-45m x 20-30m.

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.



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.

