



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - KONTRING - 3

Anfallsspel - Kontring
8 övningar. Nivåer: 4

Övningar i träningspasset:

- 1 ramp - häckar - 3
- 2 Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning
- 3 ledig yta efter passning
- 4 Kreativ speluppbyggnad
- 5 Kontring med uppflyttning
- 6 Färdighetsövning - kontring passa 3
- 7 Spel i central tredjedel med kontring
- 8 Spel 9 mot 9 (KTAGM)

RAMP - HÄCKAR - 3

Vad?

Aktivering

Varför?

Rörlighet, snabbhet, styra i hopp och landning

Hur?

Uppvärmning utan boll, med häckar som hinder för övning 2

Organisation

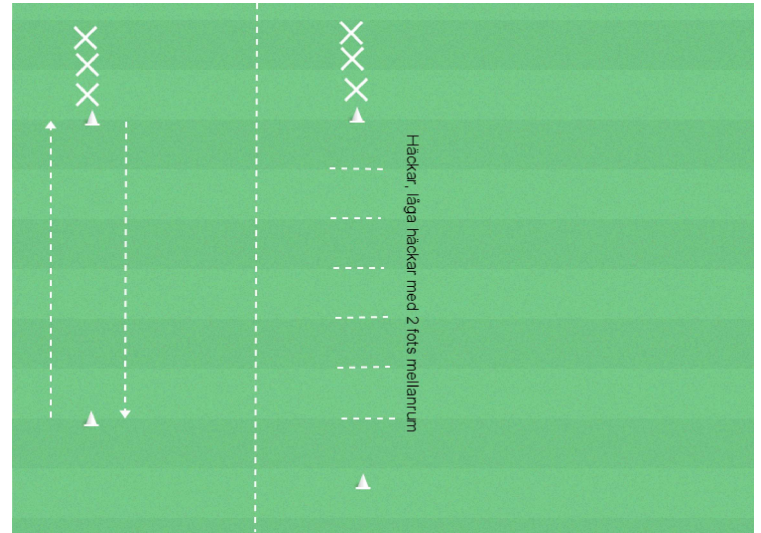
7-8 spelare per led

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

Med häckar;

- Rakt fram jämfotahopp
- Hö fram, jämfotahopp
- Vä fram, jämfotahopp
- Skridskohop över hinder
- Enbenshopp hö ben
- Enbenshopp vä ben
- Hö fram, höga knän, 2 steg mellan
- Vä fram, höga knän, 2 steg mellan
- Rakt fram, 4 steg mellan hö och vänster



BOLLTEKNIK, DRIVA MED RIKTNINGSFÖRÄNDRING OCH VÄNDNING

Vad?

Fotbollsörklighet

Varför?

Bollteknik, driva, dribbla, vända.

Hur?

Spelarna driver med boll enligt tränarens instruktioner.

Lägg gärna in överstegsfinter, riktningsförändringar i varje moment

Organisation

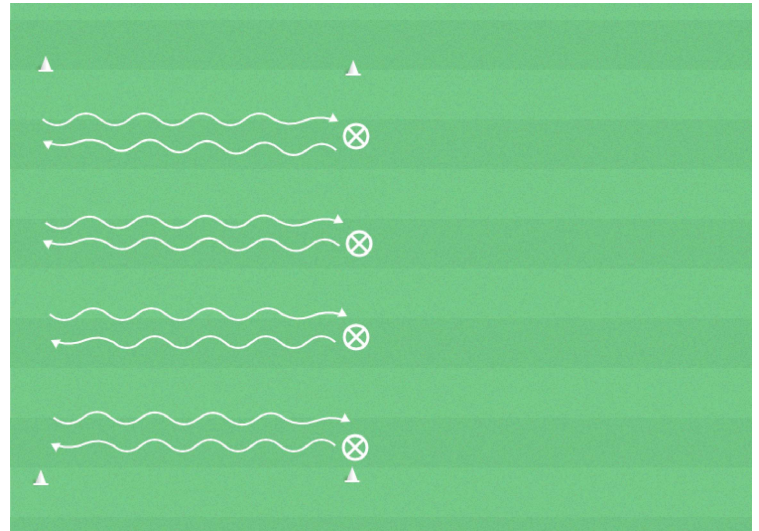
6-12 spelare i en rektangel 13 * 26 meter med varsin boll

Anvisningar

Spelaren driver från ena långsidan till den andra, vänder därefter 180 grader och driver tillbaka till utgångspunkten.

Varje passage inkluderar en riktningsförändringsfint.

1. Driv med höger insida
2. Driv med vänster insida
3. Driv med höger utsida
4. Driv med vänster utsida
5. Driv med höger, vänster insida
6. Driv med höger insida, höger utsida
7. Driv med vänster insida, höger utsida
8. Driv med höger sula
9. Driv med vänster sula
10. Driv med höger sula, vänster sula



LEDIG YTA EFTER PASSNING

Vad?

Kontring

Varför?

Träna passning och mottagning med (litet) inslag av spelförståelse. Spela framåt - löp till ledig yta.

Hur?

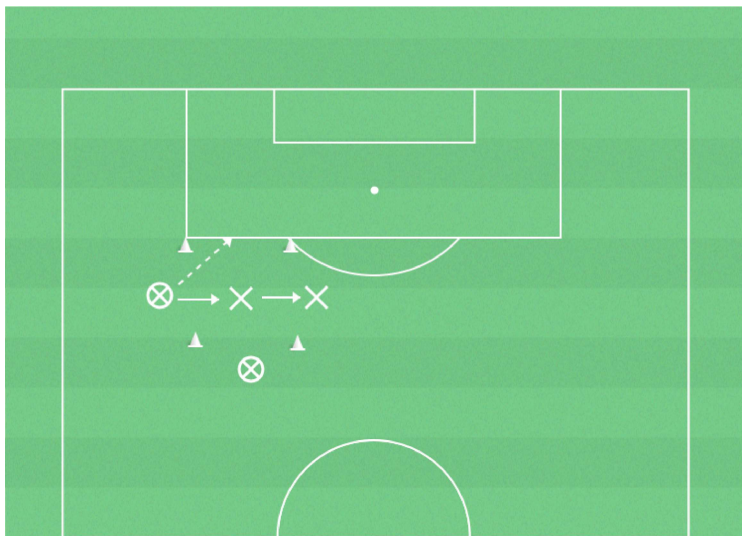
Spela centralt, vänd till motsatt sida. Löp till ledig yta.

Organisation

4 per kvadrat. En i mitten, tre på varsin sida. Två bollar.

Anvisningar

Spela centralt, vänd till motsatt sida. Löp till ledig yta. Central



KREATIV SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Öva på snabba beslut och snabba passrar, speluppfattning

Hur?

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

Organisation

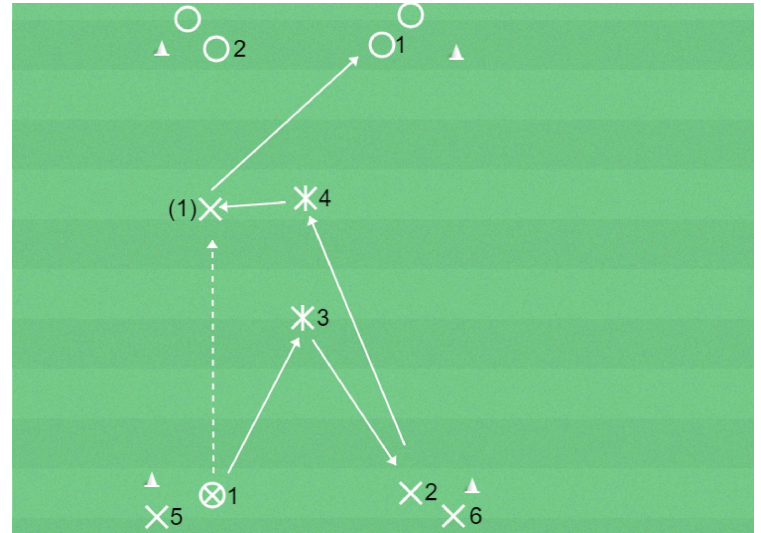
6-12 spelare med en rektangel 13 * 26 meter.

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



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

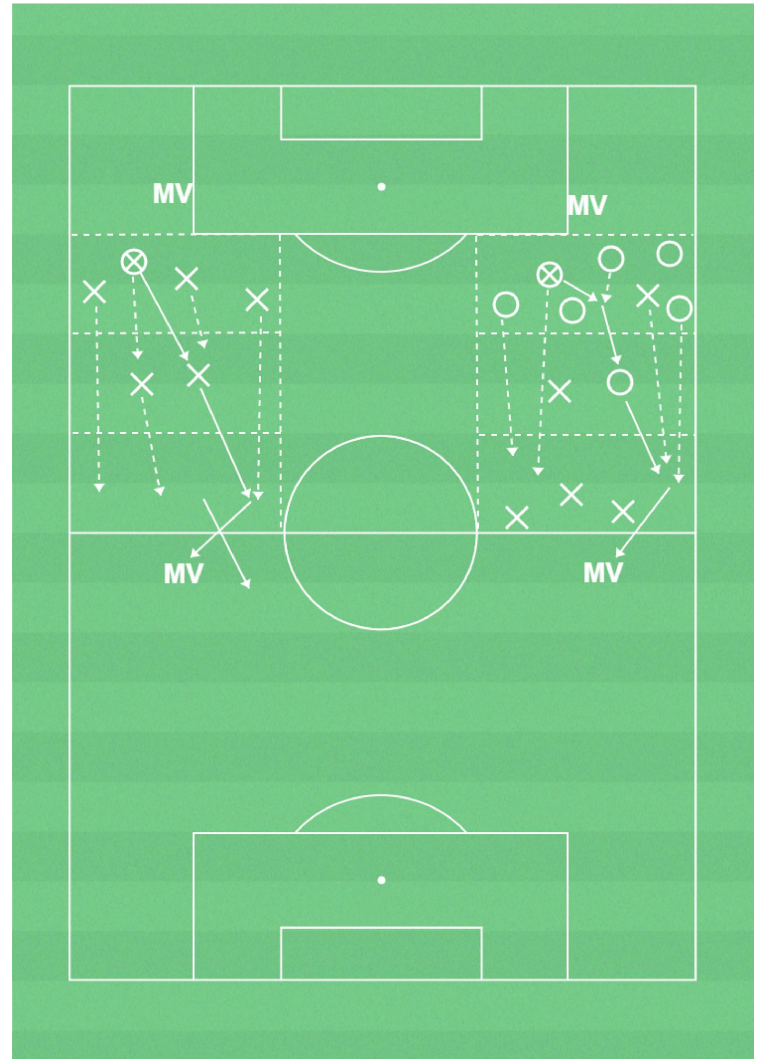
10-14 spelare, yta 36x20 (se skiss), bollar, västar, konor.

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



FÄRDIGHETSÖVNING - KONTRING PASSA 3

Vad?

Kontring

Varför?

Förberedelse inför spelövning.

Hur?

Samverka för att bli spelbar i alla riktningar.

Organisation

20 utespelare, yta 100 x 65 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

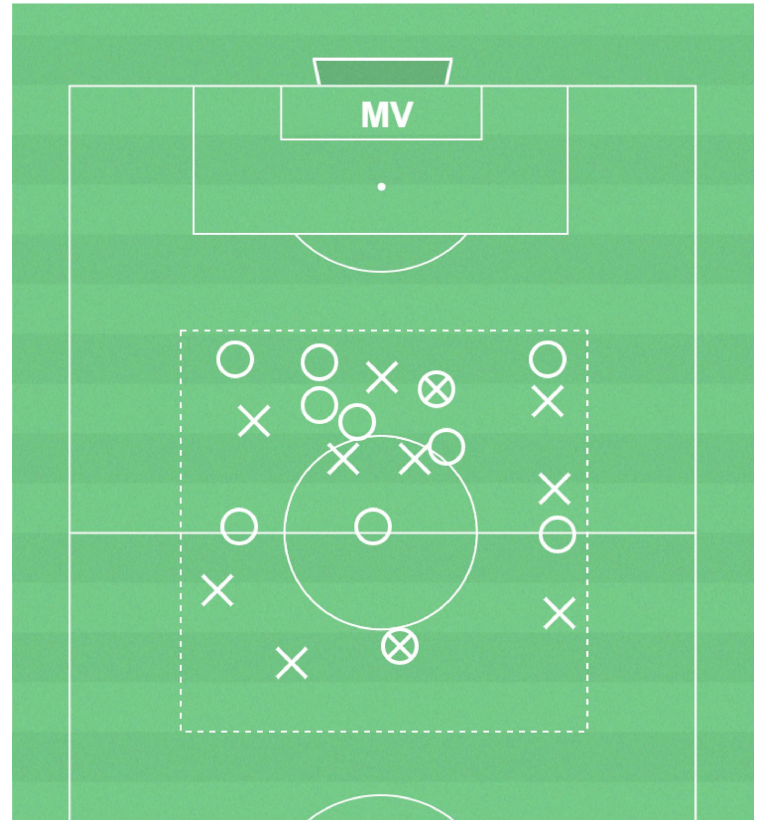
Anvisningar

Markera en central yta på 45 x 40 meter.

Lagen har var sin boll och passar den inom laget i den centrala ytan.

På visuell signal från tränaren byter lagen boll och "kontrar" i sin respektive anfallsriktning.

När lagen passerat till motståndarnas målvakt återgår man till



SPEL I CENTRAL TREDJEDEL MED 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:

- Bollhållaren, ta bollen till ny yta, framåt om det går - annars bakåt. Tex genom att passa eller driva.
- Medspelarna, bli snabbt spelbara båda framåt och bakåt när laget vinner bollen.

Målvakterna (kontring):

- Starta kontring vid tillfälle. Bli snabbt spelbar bakåt när utespelarna erövrar bollen.

Återerövring:

- Pressa bollhållaren direkt efter bolförlust.

Organisation

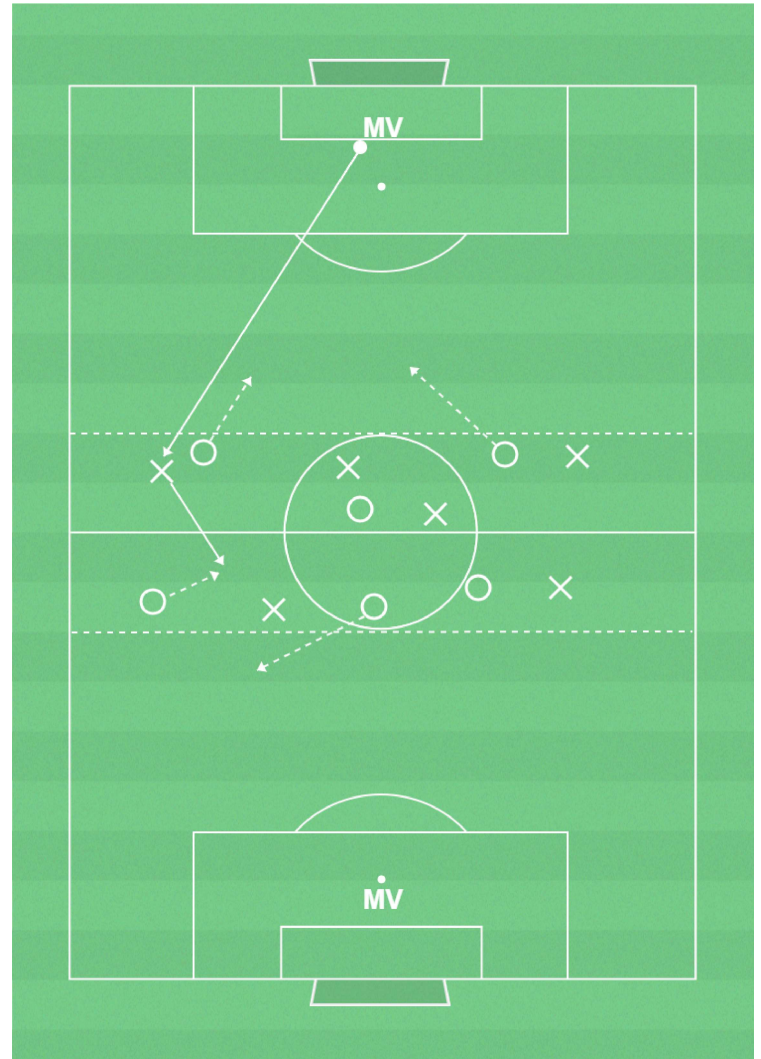
Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Spel i den centrala tredjedelen. Det ena laget börjar alltid med boll och har som uppgift att behålla bollen så länge som möjligt och återerövra vid bolförlust. Övningen startar från MV som sedan är spelbar bakåt i lagets första 1/3. Det andra laget har som uppgift att erövra bollen och kontra genom att bli spelbara framåt och bakåt. De får lämna den centrala 1/3 för att pressa MV och efter bollvinst - då de ska bli spelbara både i första och sista 1/3.

Progression - försvara målet

Laget som tappat bollen får fortsätta att försvara när anfallarna spelar bollen framåt till sin sista 1/3. De får inte



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

