



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - KONTRING - 5

Anfallsspel - Kontring 5 övningar. Nivåer:

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

Intervall sker innan träningstid startar

Övning 2,3 - 25 minuter

Övning 4 - 20 minuter

Övning 5 - 30 minuter

Övningar i träningspasset:

- 1 Pyramidintervall - 100 till 300 meter fysövning
- 2 Passningsövning - korta passningar
- 3 passningscirkel utan / med försvarare
- 4 Kontring - löpning och passning in i tom yta
- 5 intensivt tvåmålsspel

PYRAMIDINTERVALL - 100 TILL 300 METER FYSÖVNING

Vad?

Förbättra och behålla återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner

Varför?

Kondition

Hur?

1. Detta är INGEN Tävling utan var och en gör detta i sitt eget tempo.
2. Målet är inte att vara snabbast utan att laget som helhet ska bli snabbare och uthålligare
3. Spelaren ska orka vara lika snabb i första som sista intervallen så det gäller att sikta på att hålla cirka 80% av max genom hela passet

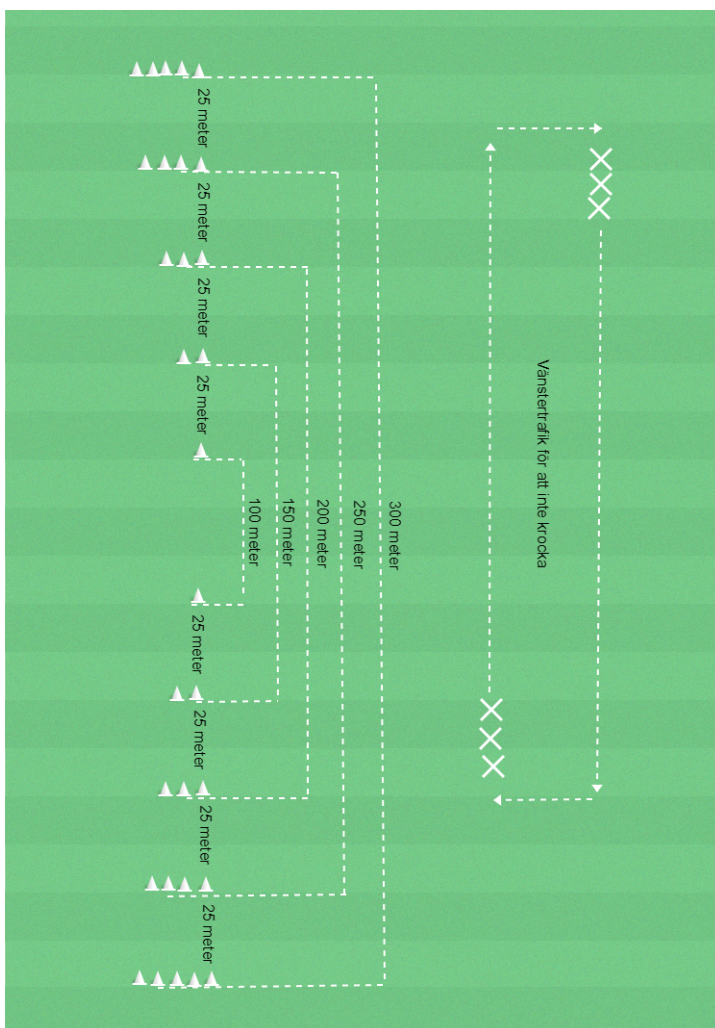
Organisation

Rundbana eller löparspår, koner. Instruera spelarna att hålla till vänster om vi kör i löparspåret

Anvisningar

Jogga runt banan innan intervallerna genomförs enligt

1. Start sker vid kon A, första intervall sker mellan koner märkta A
 2. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon B, andra intervallen sker mellan koner märkta B
 3. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon C, tredje intervallen sker mellan koner märkta C
 4. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon D, fjärde intervallen sker mellan koner märkta D
 5. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon E, femte intervallen sker mellan koner märkta E
- Nu vänder intervallerna och vi gör omvänt;
6. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon D, sjätte intervallen sker mellan koner märkta D
- Osv ner till kon A igen.



PASSNINGSÖVNING - KORTA PASSNINGAR

Vad?

Fotarbete

Varför?

För att öva upp passningsskickligheten

Hur?

3 spelare, 1 boll, 3 koner

Organisation

3 spelare, 1 boll, 3 koner

Anvisningar

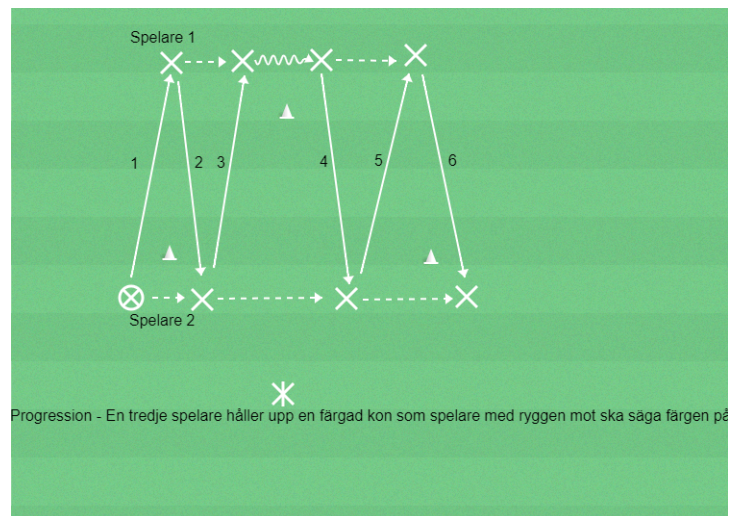
Spelare 1 och 2 ska spela sig igenom konerna på max 2 touch enligt pilarna.

Spelarna rör sig i sidled och passar enligt pilar och nummer, när spelarna kommit till ena änden vände övningen tillbaka.

Byt på tid och växla in spelare 3.

Progression;

Spelare 3 håller upp färgade koner, spelare 2 ska efter passning vända sig om och säga vilken färg som hålls upp.



PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

Vad?

Fotarbete

Varför?

Enkel uppvärmningsövning för att prata och genomföra 1-touch passningar

Hur?

5-8 spelare i en ring, 1 boll.

Max 1 touch per spelare.

Organisation

5-8 spelare, 1 boll

Anvisningar

Steg 1;

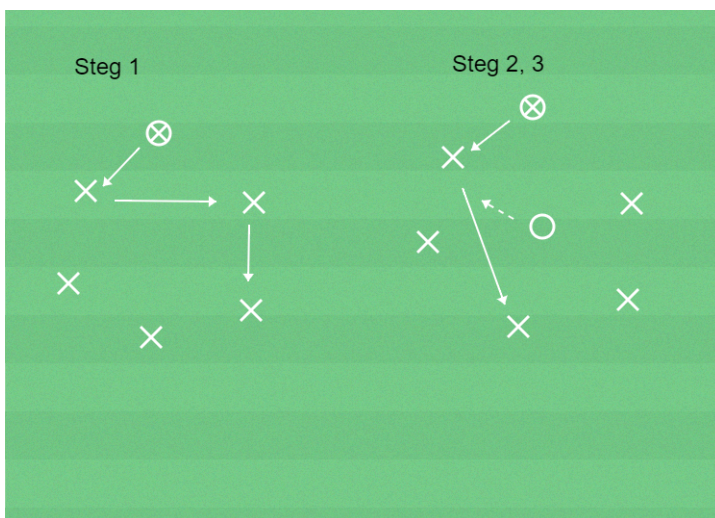
1. Samtliga spelare är i samma lag och ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare. Passning får inte gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av.

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 - LÖPNING OCH PASSNING IN I TOM YTA

Vad?

Kontring

Varför?

Tajming i passningar och löpningar.

Läsa spelet och hitta tomma ytor bakom backlinjen

Hur?

Löp i hög fart och undvik offside.

Passa bollen på ytan framför löpande spelare.

Organisation

8 spelare.

Yta 40 x 25 meter, bollar och koner/plastdockor som agerar back/offsidelinje.

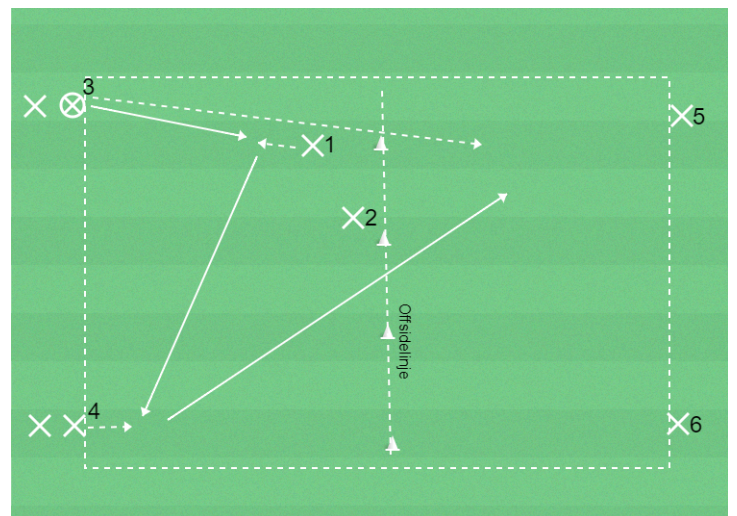
Anvisningar

Spelare X1 och X2 agerar forwards, vid varje uppspel ska minst en av forwards möta upp och erbjuda passningsalternativ.

X3 startar övningen genom att spela mötande forward, mötande forward gör tillbakaspel till X4.

X4 slår en lång passning genom backlinjen/konerna till X3 eller någon av forwards som löper in i tomma ytan.

Därefter slås passning till X5/X6 och spelet börjar/vänder om på samma sätt.



INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL

Vad?

Kontring

Varför?

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

Hur?

2 mål med målvakter, 3-5 utspelare med avbytare som byts in med korta intervaller, efter 60-90 sekunder för att bibehålla tempo.

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

Organisation

2 mål med målvakter, 3-5 utspelare med avbytare som byts in med korta intervaller

Anvisningar

Tvåmålsspel med intensitet.

Blås av spel för vila/vatten om tempot går ner för mycket.

