



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - KONTRING - HALVPLAN

Anfallsspel - Kontring

7 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

Träningen genomförs som stationsövning, varje station behöver minst 8 spelare för att fungera.

Upplägg;

Övning 1 - Ramp gemensam

Övning 2 - Planfördelning

Övning 3 - Bollteknik, gemensam för samtliga stationer

Spelyta 1, övning 4 - Anfallsspel kontring

Spelyta 2, övning 5 - Kontring genom lagdelar

Spelyta 3, övning 6, 7 - Passningsövning samt Kreativ Speluppbyggnad

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Styrka - 1
- 2 dukningsexempel halvplan 2 stora spelytor 1 mindre
- 3 Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning
- 4 Anfallsspel - kontring 3 mot 1-2 mot 1 mål
- 5 Kontring genom lagdelar - 8 mot 8
- 6 Passningsövning - korta passningar
- 7 Kreativ speluppbyggnad

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

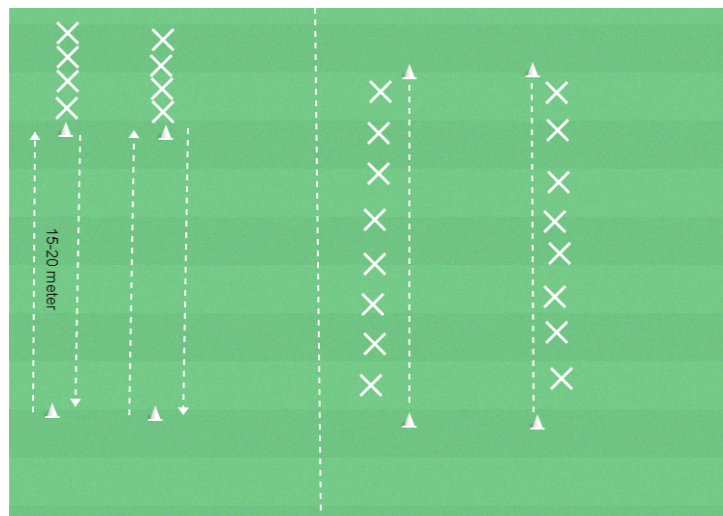
Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

Bli starkare, undvika skador

Hur?

Spelare ställer upp sig i led utan boll, tränare anvisar vilka övringar 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. Bäckenslyft fötter i marken 2 * 10
9. Plankan 4 * 30 sekunder

DUKNINGSEXEMPEL HALVPLAN 2 STORA SPELYTOR 1 MINDRE

Vad?

Aktivering

Varför?

dukningsexempel halvplan 2 stora spelytor 1 mindre

Hur?

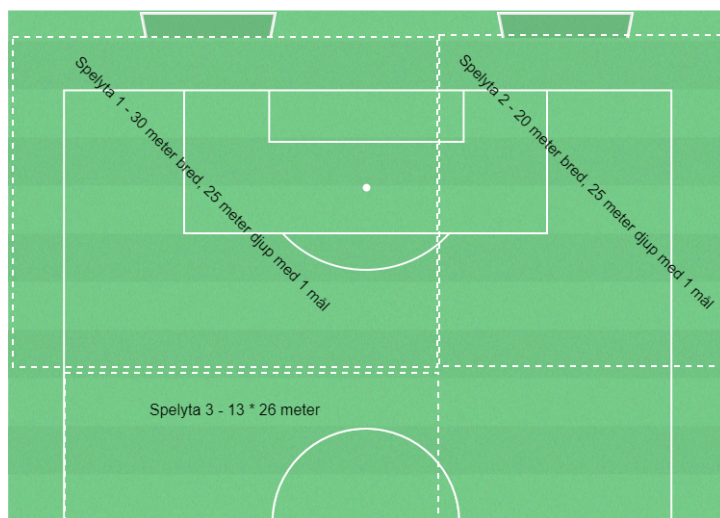
dukningsexempel halvplan 2 stora spelytor 1 mindre

Organisation

dukningsexempel halvplan 2 stora spelytor 1 mindre

Anvisningar

dukningsexempel halvplan 2 stora spelytor 1 mindre



BOLLTEKNIK, DRIVA MED RIKTNINGSFÖRÄNDRING OCH VÄNDNING

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Bollteknik, driva, dribbla, vända.

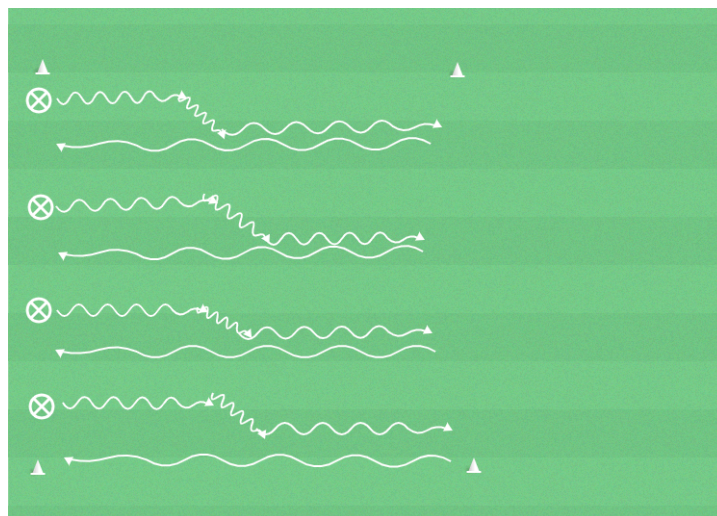
Hur?

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

Osv.

ANFALLSPEL - KONTRING 3 MOT 1-2 MOT 1 MÅL

Vad?

Kontring

Varför?

För att snabbt ställa om från målvakt till kontring

Hur?

Spelyta 20 * 30 meter, ett mål med målvakt, 8 -12 utespelare.

Organisation

Målvakt, anfallare som uppställda vid linje.

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

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

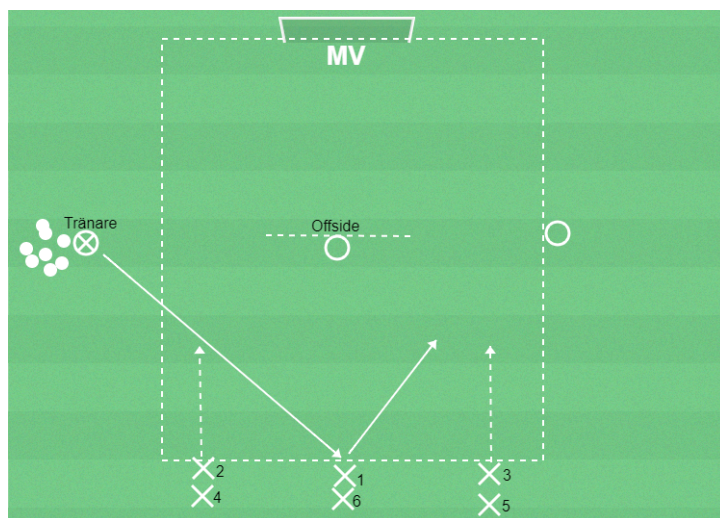
Anvisningar

1. Övningen startar med ett inlägg till anfallare X1, X1 sätter snabbt igång en kontring genom att rulla ut boll till X2, eller X3.

2. O1 agerar försvarare och styr offside linjen

3. Efter snabbt avslut startar övningen om genom ett nytt inlägg, X4 sätter snabbt igång en kontring genom att rulla ut boll till X5 eller X6 som anfaller mot O2 som försvarar.

Instruera spelare att ta 1-2 touch för att få upp speltempot.



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.

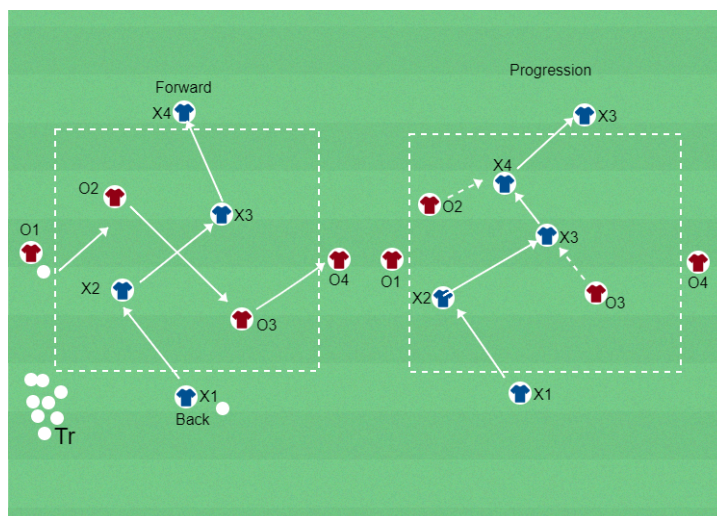
Anvisningar

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 agerarar försvare



PASSNINGSÖVNING - KORTA PASSNINGAR

Vad?

Fotarbete

Varför?

För att öva upp passningsskickligheten

Hur?

2 spelare, 1 boll, 3 koner

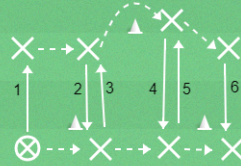
Organisation

2 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.



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

