



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - KONTRING - 2

Anfallsspel - Kontring
8 övningar. Nivåer: 4

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, driva med riktningsförändring och vändning
- 3 Kreativ speluppbyggnad
- 4 Kontring genom lagdelar - 8 mot 8
- 5 Att vinna yta efter bollvinst
- 6 Anfallsspel - kontring 3 mot 1-2
- 7 Spel i central tredjedel med kontring
- 8 Spel 9 mot 9 (KTAGM)

RAMP - STEGAR - 2

Vad?

Aktivering

Varför?

Snabba fötter, rörlighet

Hur?

Först uppvärmning utan boll, därefter övningar med steg

Organisation

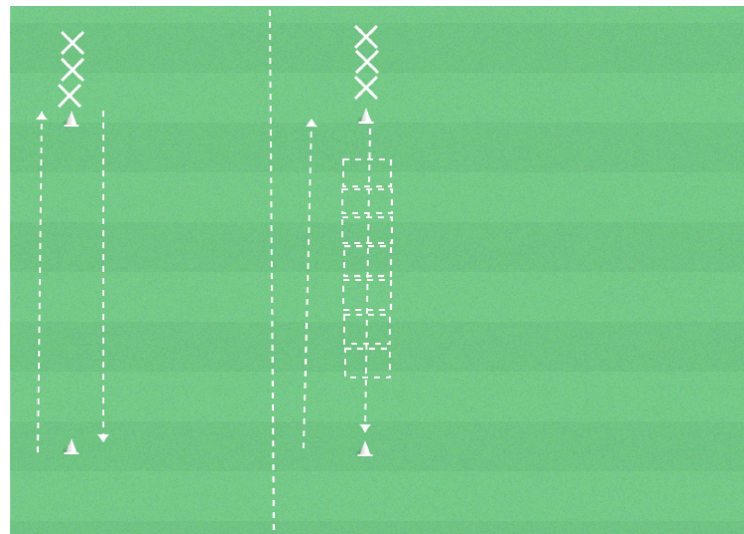
7-8 spelare per led.

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 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, 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

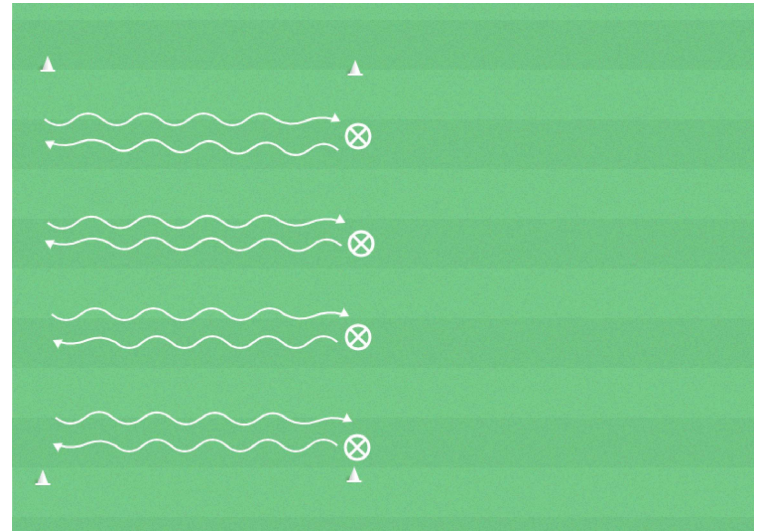
6-12 spelare i en rektangel 13 * 26 meter med varsin boll

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



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

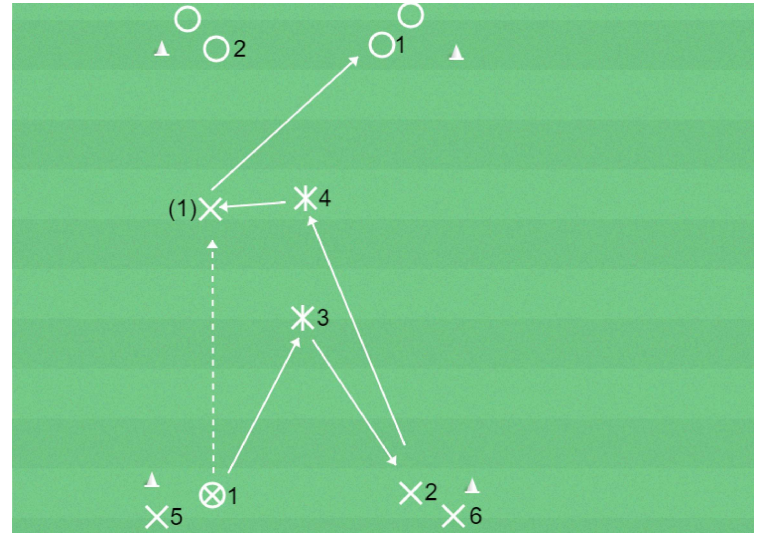
6-12 spelare med en rektangel 13 * 26 meter.

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 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.

Anvisningar

1. X1 (back) startar övningen genom att spela X2 eller X3 (som agerar mittfältare).

2. X2, X3 ska sedan försöka att snabbt spela bollen till X4 (som agerar forward). O2, O3 ska försöka bryta och spela bollen till O1 eller O4.

3. När X4 har fått bollen börjar övningen om, X4 agerar back och X1 forward.

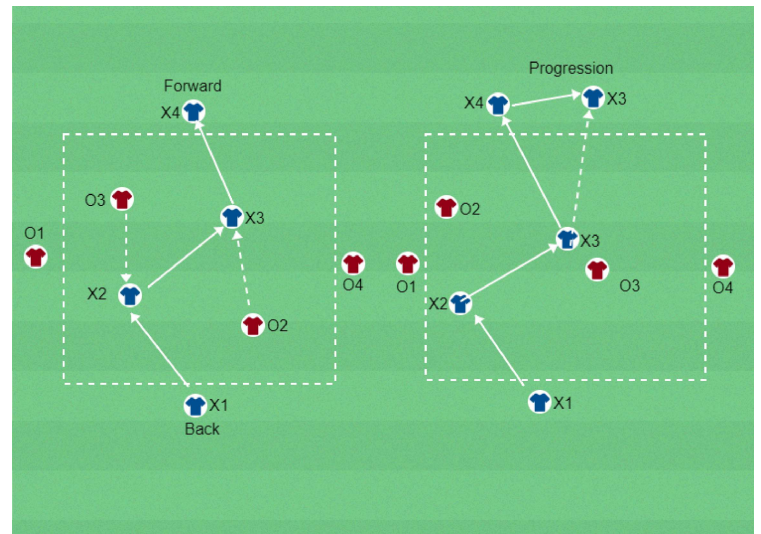
4. När O2, O3 lyckats bryta och spela bollen till O1 eller O4 fortsätter övningen men med ombytta roller mellan lagen.

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

Progression;

5. För att få poäng måste forward lyckas slå en passning till en mittfältare utanför kvadraten

För att göra det enklare vid uppspel kan förevarande spelare



ATT VINNA YTA EFTER BOLLVINST

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:

- Spelbarhet och speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 genom löpningar framåt.

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter bollförlust.

Organisation

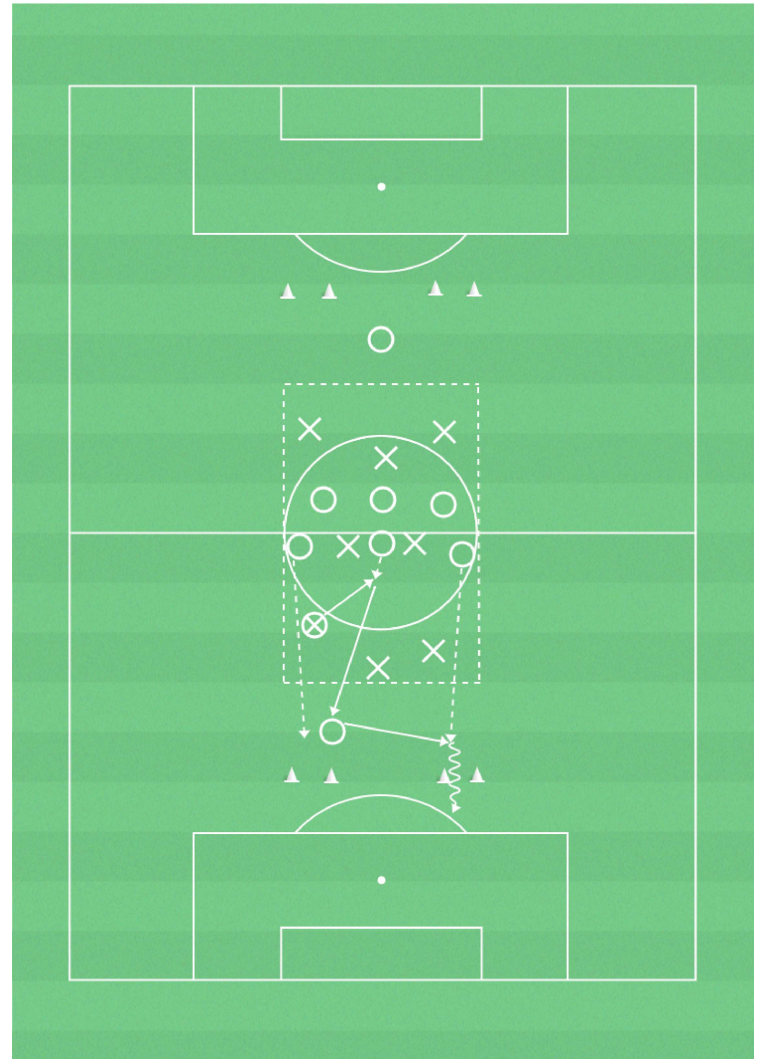
9-12 spelare, yta 20x15m, bollar, västar, konor

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Försvarande lag har en spelare bakom varje kortsida och är därmed i numerärt underläge i ytan. Anfallande lag försöker att hålla bollen inom laget. När försvarande lag vinner bollen ska de så snabbt som möjligt spela bollen till en av spelarna bakom kortsidorna och göra mål genom att driva genom något av konmålen. Spelaren på kortsidan får inte göra mål själv utan måste spela en medspelare. Anfallande lag får bara försvara innanför ytan efter bollförlust. Byt spelare på kortsidan efter viss tid och försvarande lag efter 3 minuter.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Discussion:



ANFALLSSPEL - KONTRING 3 MOT 1-2

Vad?

Kontring

Varför?

För att snabbt ställa om från målvakt till kontring

Hur?

Spelyta 20 * 30 meter, två mål med målvakter, anfallare och försvarare.

Organisation

Målvakt i respektive mål.

3 st anfallare som uppställda vid mållinje.

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

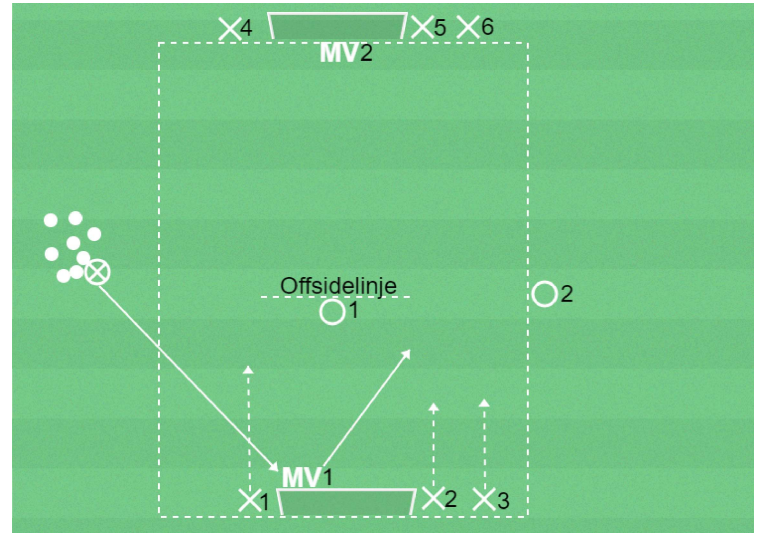
Övningen börjar med ett inlägg av tränare/spelare till målvakt som snabbt ställer om till kontring.

Anvisningar

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

2. O1 agerar försvarare och styr offside linjen

3. Efter snabbt avslut startar övningen om från andra hållet genom ett nytt inlägg, målvakt 2 sätter snabbt igång en kontring genom att rulla ut boll till X4, X5, eller X6 som



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

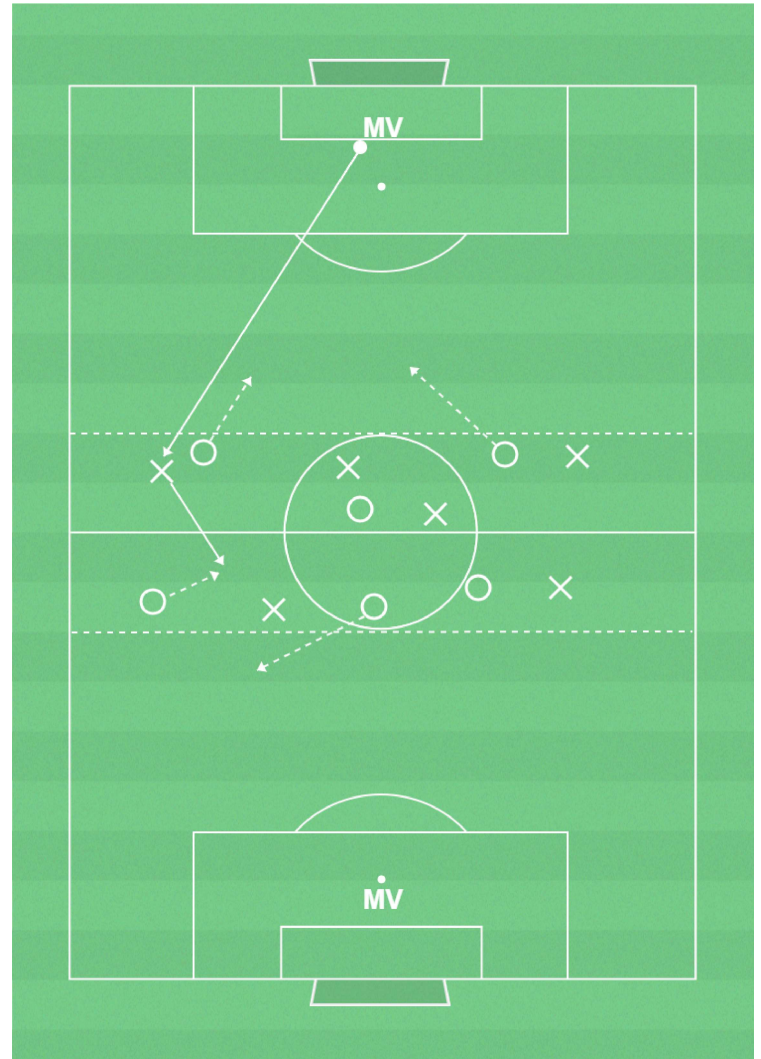
Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

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

