



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## ANFALLSPEL - KONTRING - 7 MED FYSPASS

Anfallsspel - Kontring  
6 övningar. Nivåer:

---

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 Pyramidintervall - 100 till 300 meter fysövning
- 2 passningscirkel utan / med försvarare
- 3 kontring - erövra ytor
- 4 Anfallsspel - kontring 3 mot 1-2 mot 1 mål
- 5 intensivt tvåmålsspel
- 6 4 mål - långa uppspel

# 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

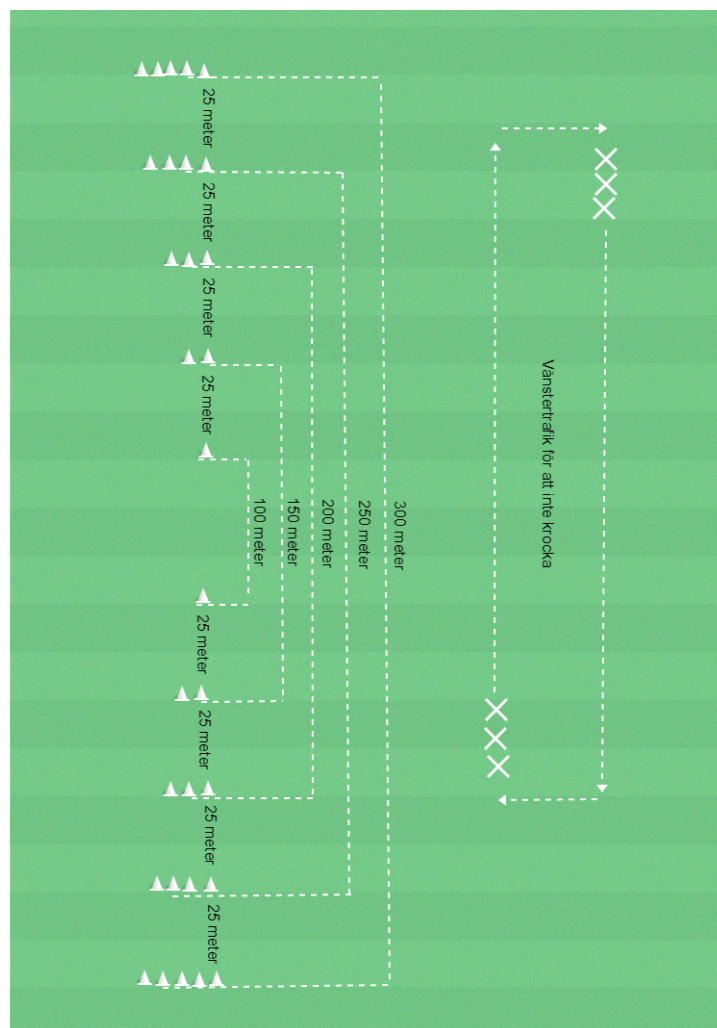
## Anvisningar

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



# PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

## Vad?

Fotarbete

## Varför?

Enkel uppvärmningsövning för att öva passnings/mottagningsteknik och genomföra 1-touch passningar.

Instruera spelarna att vara aktiva i fotbollsställning; Upp på tå, böjda knän, vara aktiva vid mottagning och passning genom att småhoppa.

## Hur?

5-8 spelare i en ring, 1 boll.

Max 1 touch per spelare.

## Organisation

5-8 spelare, 1 boll

## Anvisningar

Steg 1;

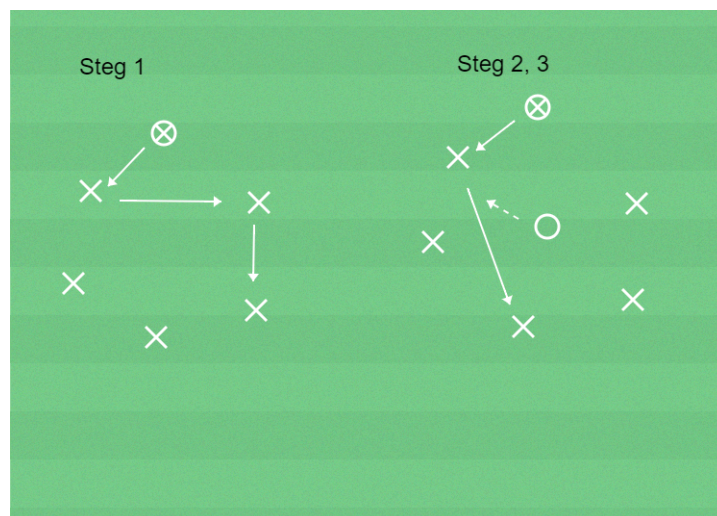
1. Samtliga spelare är i samma lag och ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare. Passning får inte gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av.

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



# 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

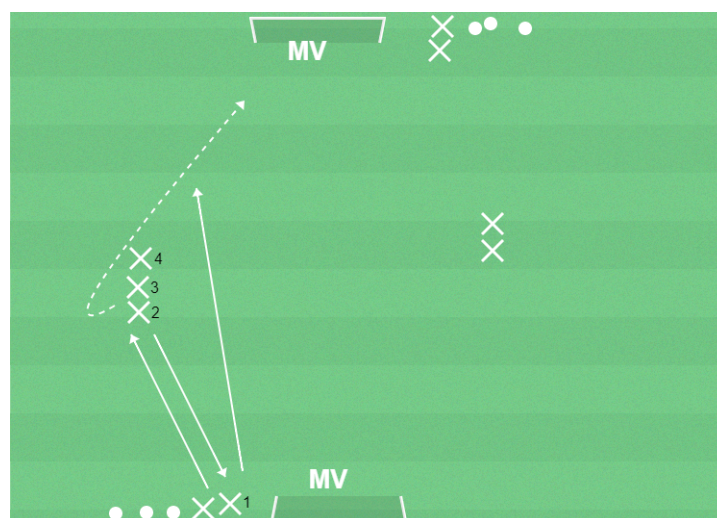
## Organisation

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.



# 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.

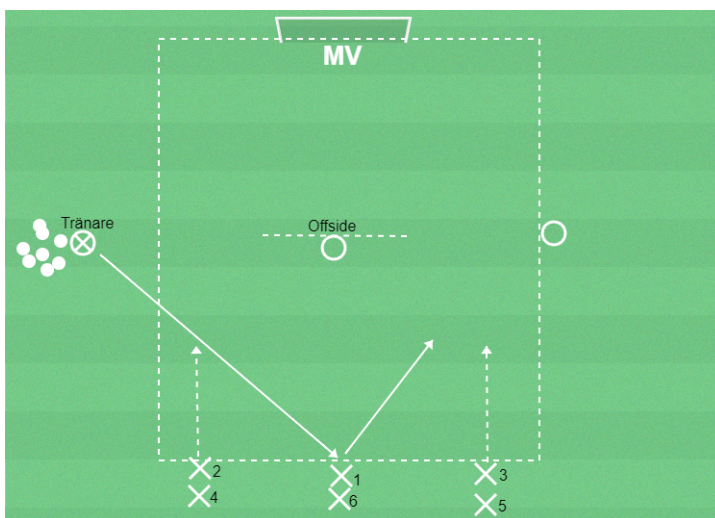
Övningen börjar med ett inlägg av tränare/spelare till anfallare som snabbt ställer om till kontring.

## 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.



# INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL

## Vad?

Kontring

## Varför?

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

## Hur?

2 mål med målvakter, 3-4 utspelare.

Tränare säkerställer att målvakt deltar i spelet som aktiv utspelare.

Använd avbytare som byts in med korta intervaller, efter ca 60-120 sekunder för att bibehålla tempo.

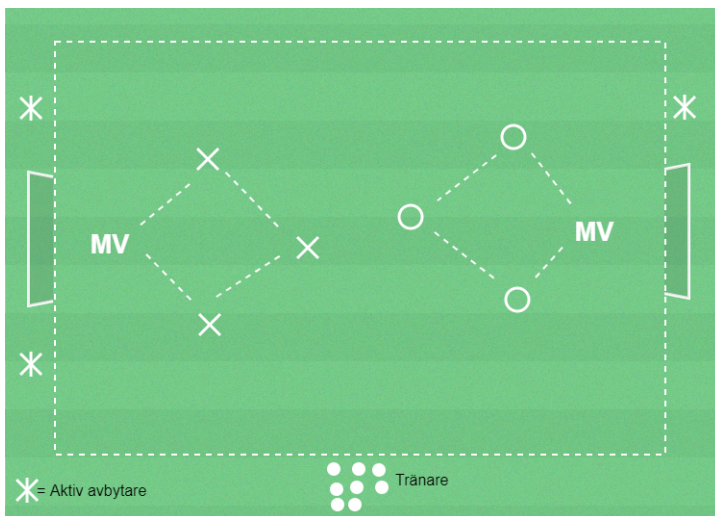
Alternativt kör med korta matcher på 90-180 sekunder därefter kort vila.

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

## Anvisningar

Tvåmålsspel med intensitet.

Avbytare kan agera som aktiva avbytare placerade 2 meter från respektive målstolpe och tillhör alltid bollhållande lag, max 1 touch för aktiva avbytare



# 4 MÅL - LÅNGA UPPSPEL

## Vad?

Kontring

## Varför?

Spelförståelse, överblick i spelet, variation mellan korta och långa passningar.

## Hur?

Spelet kommer per automatik mestadels föregås på den inre "planen", mot de innersta målen. Man får slå bollen till ytan bakom målen bara om man är nedanför sin bakre kon.

Inga försvarare för befinna sig i ytan bakom det främre målet förrän bollen befinner sig där, när bollen kommer in i ytan får försvarare ta sig in i ytan till dess att bollen spelas ur ytan.

## Organisation

5-6 spelare i varje lag. Två småmål med 15 meters mellanrum. Två småmål 7,5-10 meter bakom de andra (nere på planens kortsida).

Två koner med 5-8 meters mellanrum placeras på varsin sida om en tänkt "mittlinje" på de båda "långsidorna".

## Anvisningar

2 lagsspel enligt anvisningar.

För att "trigga" långa passningar kan 2 bäggar delas ut vid

