



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LEDIG YTA EFTER PASSNING

Vad?

Kontring

Varför?

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

Hur?

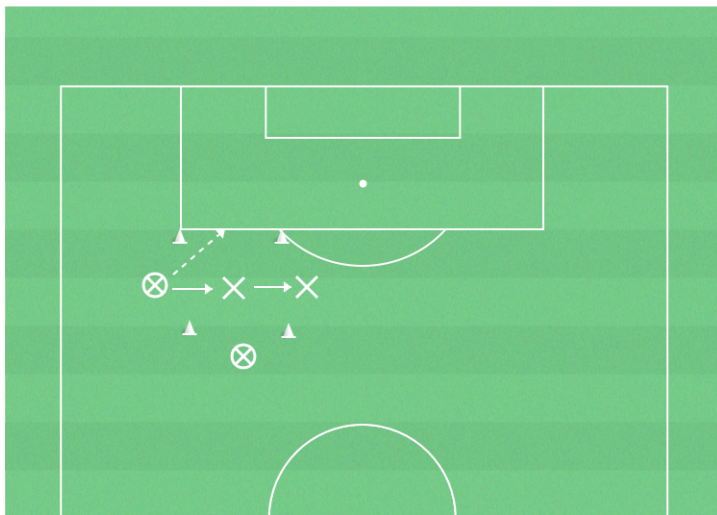
Spela centralt, vänd till motsatt sida. Löp till ledig yta.

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 spelare kvar i en minut.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - KONTRING

Vad?

Kontring

Varför?

Vinna spelytor i djupled.

Hur?

Spela framåt i djupled så snabbt som möjligt.

Organisation

12 spelare, spelplan 40 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag med 4 spelare i varje lag.

Ett av lagen placerar sig som väggar utanför planen.

Lag X och lag O spelar mot varandra.

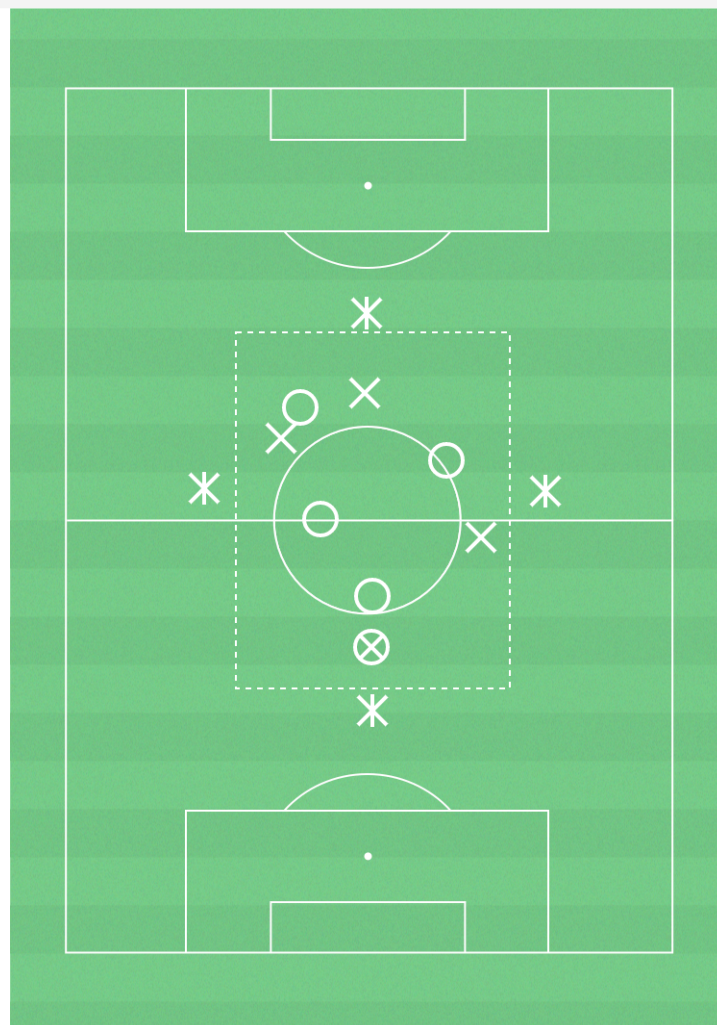
När det försvarande laget erövrar bollen ska spelarna passa någon av väggarna – kontra – i

följande prioriteringsordning:

1. Väggen i djupled framåt.
2. Någon av väggarna i sidled.

Väggspelaren passar bollen till laget som fortsätter att spela tills det andra laget bryter.

Lagen får poäng för varje lyckad kontring.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LAGDELAR FRAMFÖR

Vad?

Kontring

Varför?

När vi tagit bollen ska vi snabbt kunna flytta oss fram i planen med hjälp av lagdelarna framför och flytta upp snabbt.

Hur?

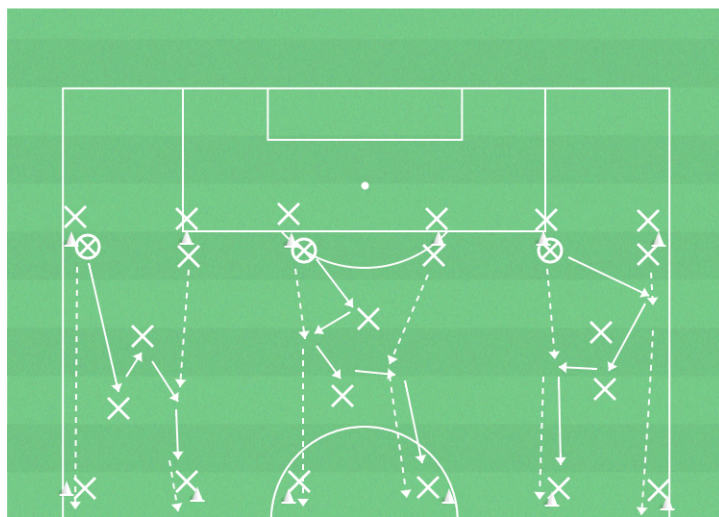
Snabb uppflyttning. Noggranna passningar. Aktivering, dynamisk rörlighet etc vid byten i mitten.

Organisation

10x30 meter. 8 spelare. Tre grupper igång bredvid varandra.

Anvisningar

De två som har spelare bakom sig börjar. Ta hjälp av spelarna framför och kompisen som flyttar med upp. När ni kommit över växlar ni till paret rakt över och väntar där uppe. Övningen vänder. Byte i mitten efter ett par minuter.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

7 MOT 7 SPEL (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

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

Anvisningar

Spel med 7 mot 7 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 7 mot 7 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

