



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

PASSNINGSUPPVÄRMNING 8 OCH 8

Vad?

Kontring

Varför?

Som en del i förberedelseträningen jobbar vi med spelbarhet och korta passningar i djupled. Ta bollen framåt.

Hur?

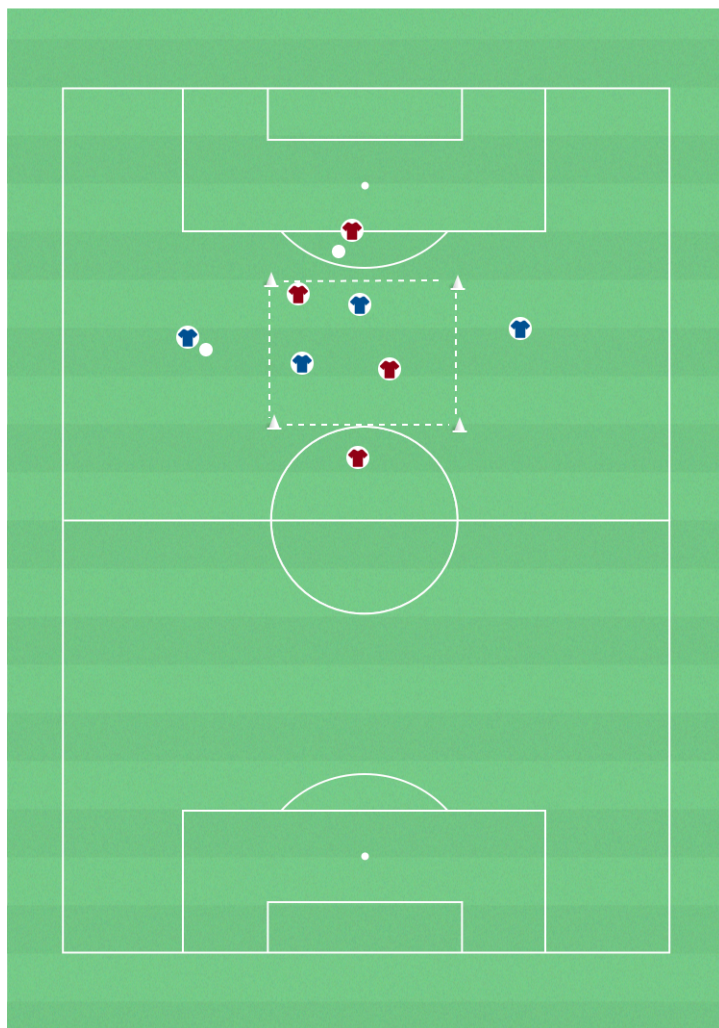
Spelbar med vinkel så att kamraten i mitten eller kamraten på andra sidan kan nås. Ta emot med foten som leder spelet i rätt riktning.

Organisation

8 spelare, 4 och 4. Två från varje färg i mitten. Två från varje färg utanför kvadraten mittemot varandra.

Anvisningar

Blå spelar blå, via mitten där båda ska röra bollen. Byte om en minut. Kör.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

POSSESSIONSPEL MED SPELBARHET OCH SPELDJUP (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 7 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, västar

Anvisningar

6-7 spelare per boll. Laget håller bollen inom laget. Varje gång en spelare får en passning simuleras en bolfvinst - då gäller det för medspelarna att snabbt bli spelbara (både framåt och bakåt).

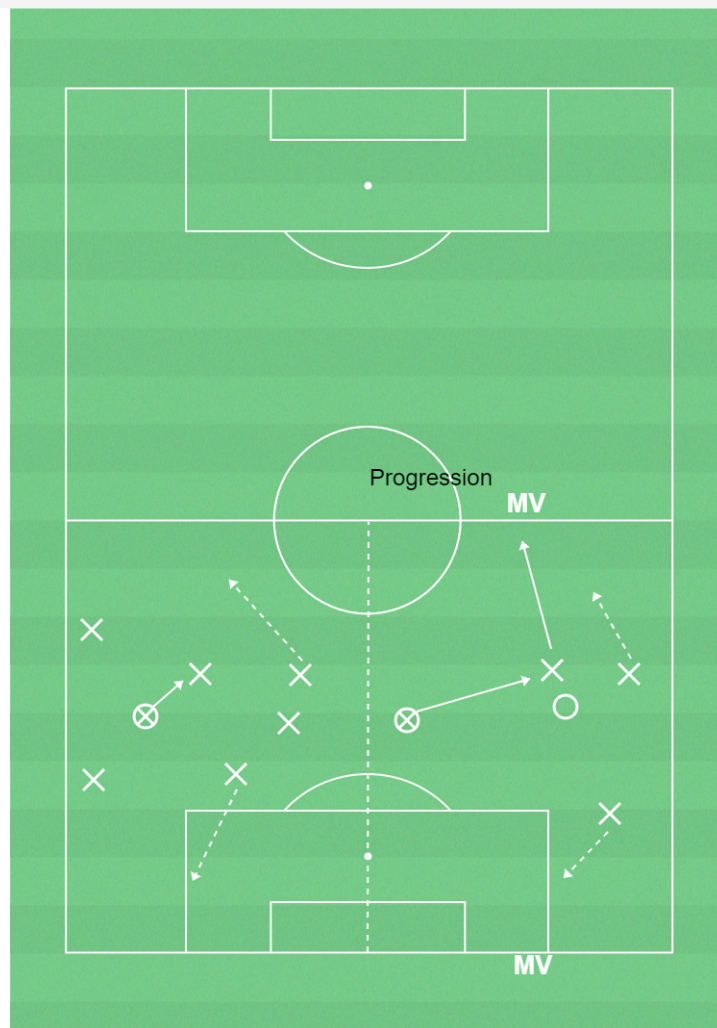
Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

Progression 1: Målvakter

MV på båda kortsidorna som ska vara spelbara.

Progression 2: Försvarare:

En av spelarna blir försvarare och ska försöka bryta och passa till valfri målvakt. Efter bolförlust sker återerövring.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING - KONTRING PASSA

Vad?

Kontring

Varför?

Passningsspel framåt med kontroll.

Hur?

Passa till ytan framför löpande spelare.

Organisation

9 spelare, yta 35 x 15 meter, bollar och koner.

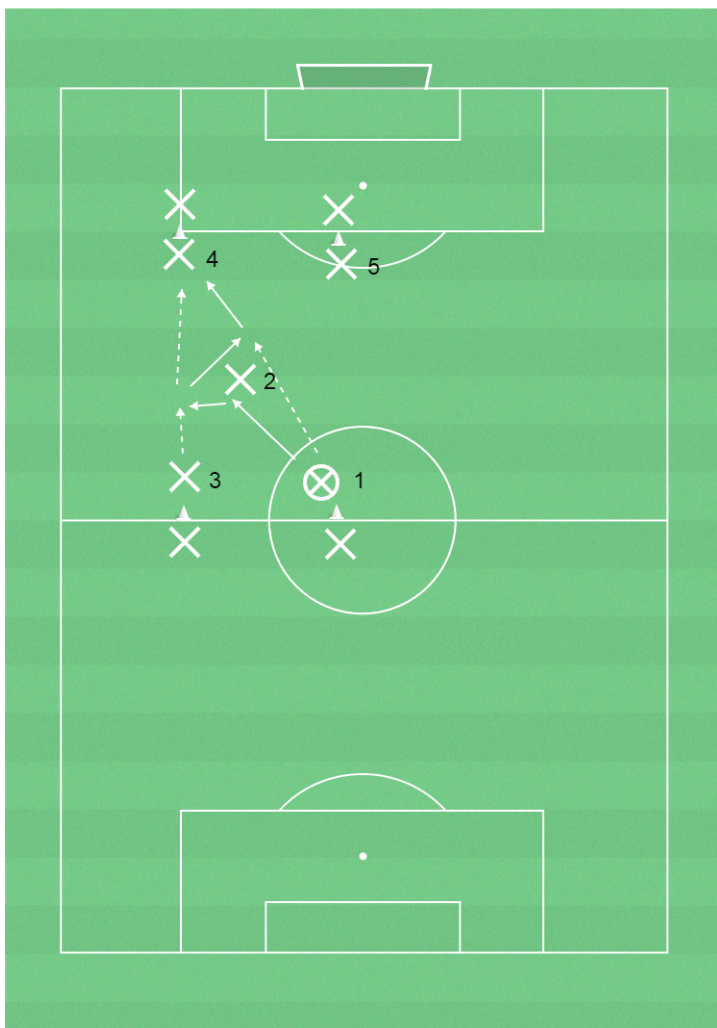
Anvisningar

Bollhållaren X1 passar till X2 som gör tillbakaspel till X3.

X3 passar bollen i djupled framåt till X1.

X1 passar till X4 eller X5.

X1 och X3 följer bollen till motsatt sida och övningen vänder.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING 1 - KONTRING

Vad?

Kontring

Varför?

Skapa numerärt överläge.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du innan ni erövrat bollen?

Vad gör du om du inte kan passa bollen direkt i djupled?

Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 70 x 30 meter, 10 meter djup mittzon, med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Lag X anfaller mot lag O för att göra mål.

När lag O bryter ska spelarna ställa om till anfallsspel och snabbt spela sig in i den fria mittzonen.

Om laget som anfaller gör mål får laget fortsätta med spel mot andra målet.

