SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

9 MOT 9 KONTRING

Anfallsspel - Kontring
4 övningar. Nivåer: 4

Exempelträning med fokus på kontring för spelformen 9 mot 9 med följande innehåll:
Förberedelseträning: 3-lags proncipen (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min
Spelövning: Kontring från första och centrala 1/3: 20-30 min
Spel: 9 mot 9: 20-30 min
Total tid: 60-90 min

Övningar i träningspasset:

1. Att vinna yta efter bollvinst
2. Spelövning kontring
3. Spel 9 mot 9 (kontring)
4. Målvaktsträning 9 mot 9, igångsättning

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.

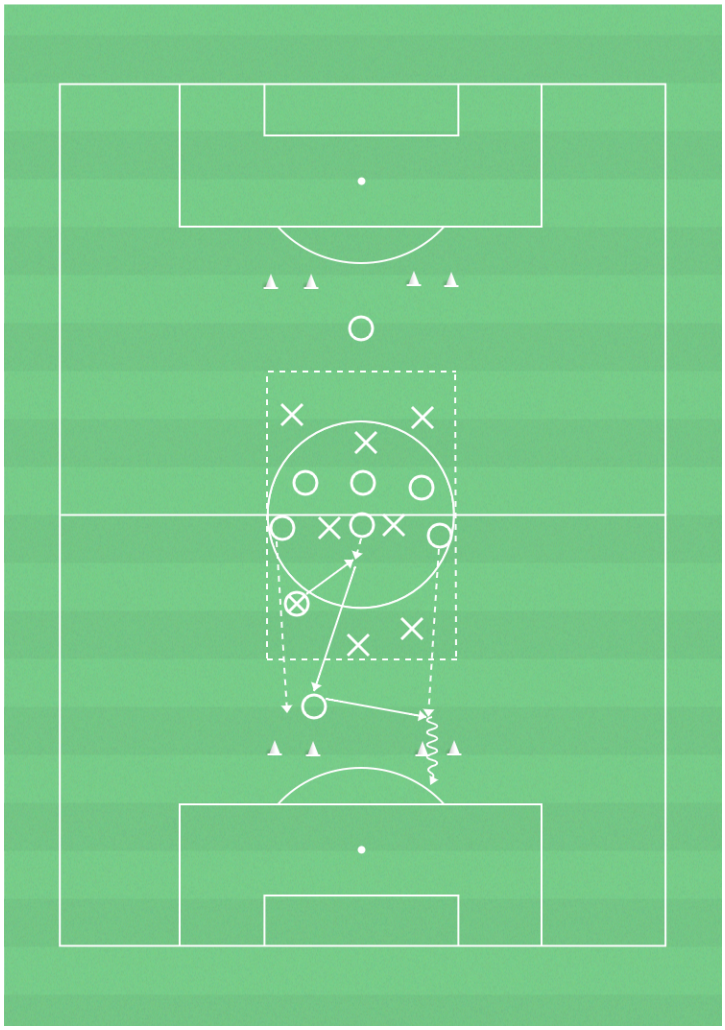
Organisation

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

Progression:
Anfallande lag får försvara hela vägen efter bollförlust.



SPELÖVNING KONTRING

Vad?

Kontring

Varför?

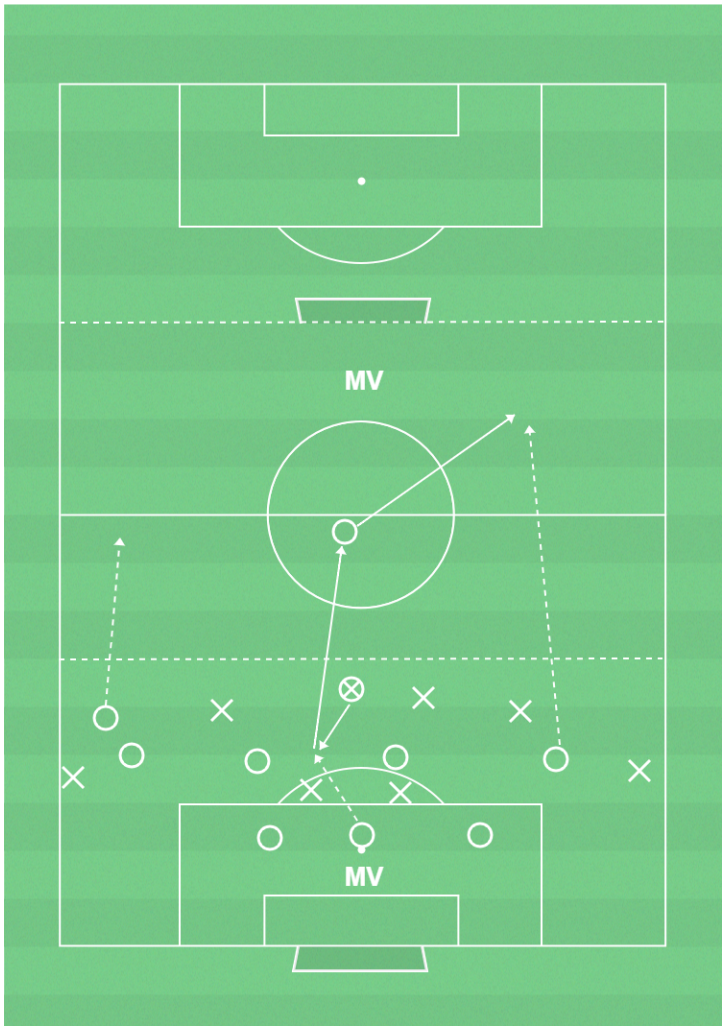
Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.

Hur?

Kontring:
- Spelbarhet och speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 genom löpningar framåt.
- Flytta upp laget i kontringen.

Återerövring:
- Pressa snabbt bollhållaren efter bollförlust.

Målvakter:
- Starta när det är möjligt kontringar genom snabba igångsättningar.
- Bli snabbt spelbar när laget vinner bollen.
- Inta position för att bryta djupledspassningar i återerövring.



Organisation

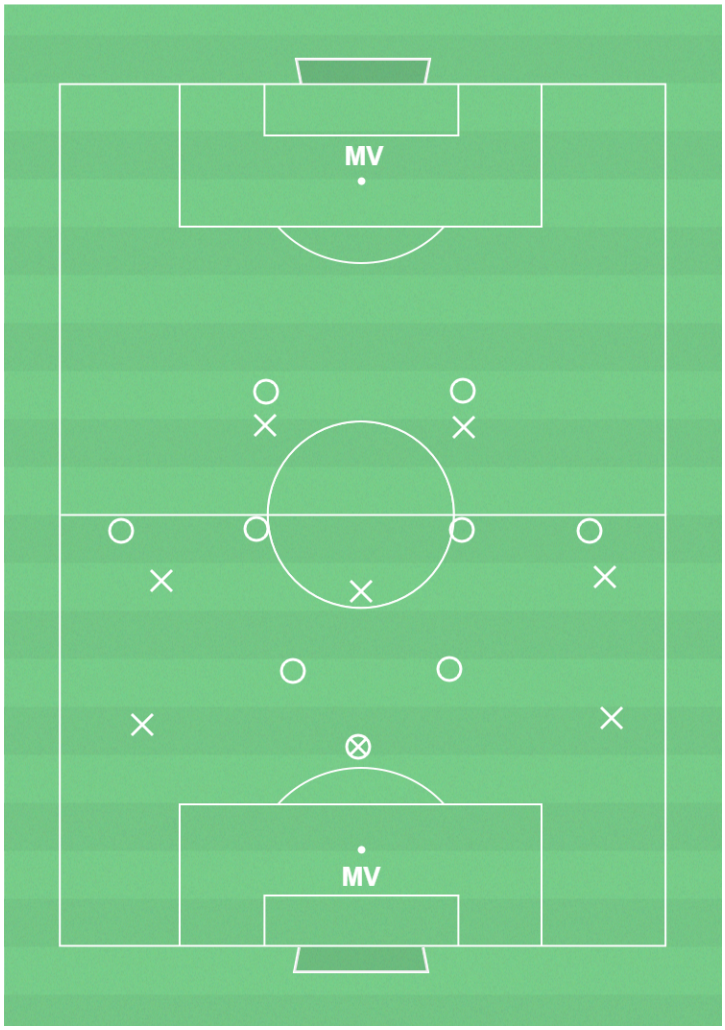
12-18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), 2 mål, bollar, västar, konor,

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Det försvarande laget har en FW i central 1/3 och ska erövra bollen och kontra. Resten av spelarna är i bollhållande lags offensiva 1/3. Anfallande lag får avsluta efter 7 passningar inom laget. Försvarande lag ska bryta och kontra genom att passa till FW och fylla på med löpningar framåt. FW måste passa minst en gång och hela laget måste flytta upp till central 1/3 innan avslut. Mittlinjen är offsidelinje. MV i anfallande lag startar övningen.

Progression – Försvarssida
En back kommer till i central 1/3. Denne blir aktiv först efter att forwarden har använt ett tillslag. Då får även övriga spelare i laget som tappat bollen komma in i central 1/3 och försvara.

SPEL 9 MOT 9 (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:
- Spelbarhet och speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 genom löpningar framåt.

Återerövring:
- Pressa snabbt bollhållaren efter bollförlust.

Målvakt:
- Starta när det är möjligt kontringar genom snabba igångsättningar.
- Bli snabbt spelbar när laget vinner bollen.

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 spelare ökar.

MÅLVAKTSTRÄNING 9 MOT 9, IGÅNGSÄTTNING

Vad?

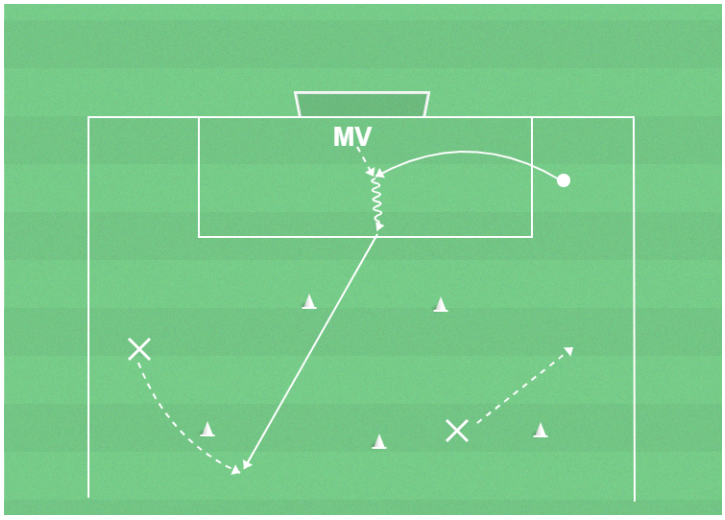
Kontring

Varför?

För att efter att ha fångat bollen kunna starta kontringar genom igångsättningar med precision.

Hur?

- Värdera vilken typ av igångsättning som är lämplig samt igångsättningens precision och hårdhet.
- Värdera vilken spelare som ska få bollen hur spelaren vill ha bollen - tex rättvänd, halvt rättvänd eller felvänd.
- Använd en följsam armrörelse över huvudet och styr kastet med fingrarna.



Organisation

3 spelare, yta 36-32x50-55 meter (planhalva 9v9), 1 mål, pinnar/konor, bollar.

Anvisningar

Tr slår ett inlägg/inspel mot MV som fångar bollen. Samtidigt gör sig två medspelare spelbara mellan spelytans pinnar/konor. Målvakten kastar eller rullar bollen till valfri medspelare. Byt uppgifter efter fyra avlevereringar.

Progression

När MV fångar bollen gör sig en av medspelarna spelbar - den andra söker upp en pinne/kona och blir därmed markerad. Målvakten har nu bara ett alternativ och behöver uppfatta vilket det alternativet är.