



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 7 MOT 7 KONTRING

Anfallsspel - Kontring  
3 övningar. Nivåer: 3

---

Exempelträning med fokus på kontring för spelformen 7 mot 7 med följande innehåll:

Förberedelseträning: Passningsspel med spelbarhet och speldjup (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min

Spelövning: Spel i central 1/3 med kontring: 20-30 min

Spel: 7 mot 7: 20-30 min

Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Possessionspel med spelbarhet och speldjup (kontring)
- 2 Spel i central tredjedel med kontring
- 3 7 mot 7 spel (kontring)

# 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 både 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 bollvinst - då gäller det för medspelarna att snabbt bli spelbara (både framåt och bakåt).

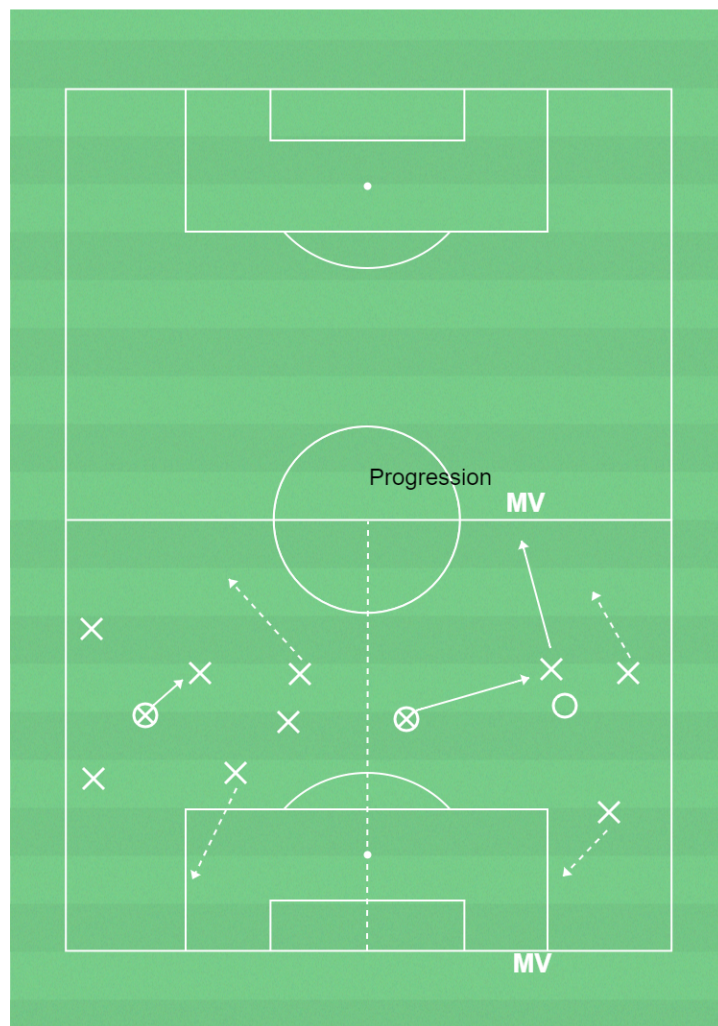
*Intervall:* 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

*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.



# 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

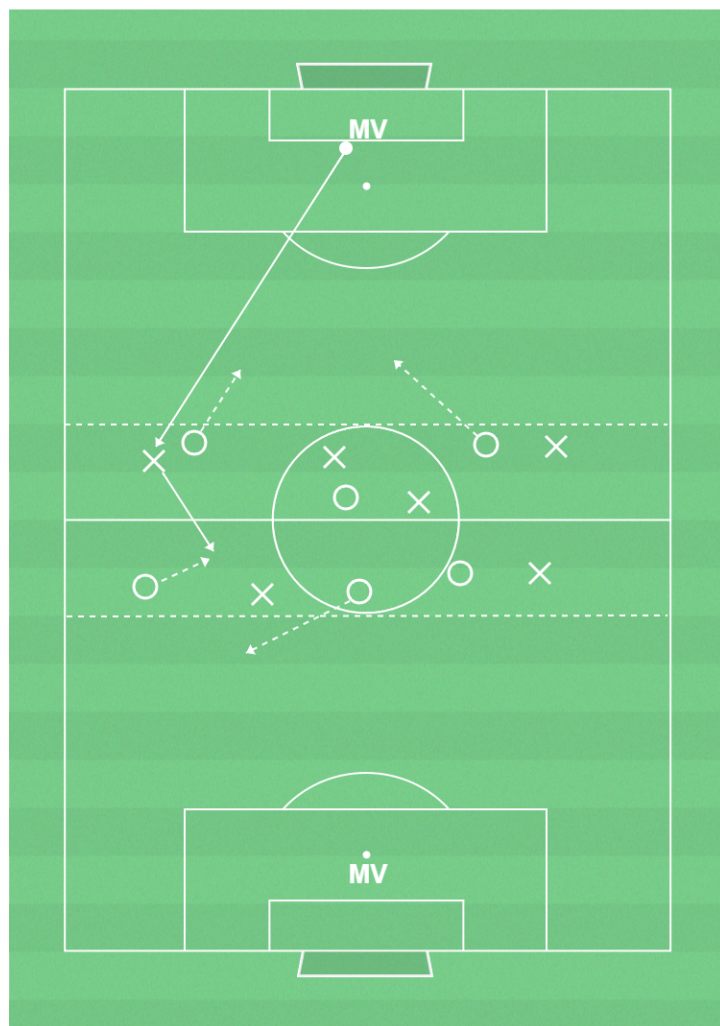
2 lag med lika många i varje. Spel i den centrala tredjedelen.

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 försvara i anfallande lags första 1/3.



## 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.

