



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## FINLANDIA P12 TRÄNINGSPASS KONTRING

Anfallsspel - Kontring  
3 övningar. Nivåer: 4

---

Fokus för träningspass är kontring där vi i enlighet med vårt sätt att spela tränar på att snabbt kunna vända spelet vid bollerövring. Moment som tränas är press, spelbarhet, speladjud, snabba beslut. Som motsatsförhållande tränas bla innehav och passningsspel.

16.45 Samling och genomgång. Sedan går vi ner till planen

17.00-17.10 "Matchuppvärmning", dvs kortare löpning inkl lättare löpövningar.

17.15-17.30 Dubbelkvadraten / Spanska kvadraten. Här läggs knäkontrollövningar in.

17.35-18.00 Spelövning 5v5 Vinna yta

18.05-18.25 Spelövning 5v5 Bollinnehav vs kontring. Här kan övningar från FIFA 11 läggas in

18.25 Avslutande samling

### Övningar i träningspasset:

- 1 Dubbelkvadraten / Spanska kvadraten
- 2 Vinna yta
- 3 innehav vs kontring

## DUBBELKVADRATEN / SPANSKA KVADRATEN

### Vad?

Kontring

### Varför?

Övningen fungerar som aktivering/uppvärmning där bollhållande lag tränar på mottagning, bollkontroll, passning, spelbarhet, spelavstånd, bollinnehav.

Och försvarande lag tränar på erövring, press och spelvändning.

### Hur?

Övningens fokus ligger på att lyckas hålla bollen inom det egna laget, göra sig spelbar och hitta passningsvägar samtidigt som man är under press.

Försvarande lag måste koordinera sin press och efter bollvinst snabbt spela bollen.

Fokus: Snabba beslut, spela med få touch, spelbarhet, spelavstånd.

### Organisation

I det här fallet fem spelare i varje lag, men går att anpassa, exvis en joker som tillhör bollförande lag.

Spelytan består av två angränsande kvadrater, där varje kvadrat är ca 10x10 meter.

Ett antal bollar vid sidan av spelytan hos tränaren. Koner. Platta koner för mittlinje. Västar.

Tid: Ca 20 min. Aktiv vila var femte minut med knäkontrollövningar

### Anvisningar

Varje lag börjar i sin kvadrat.

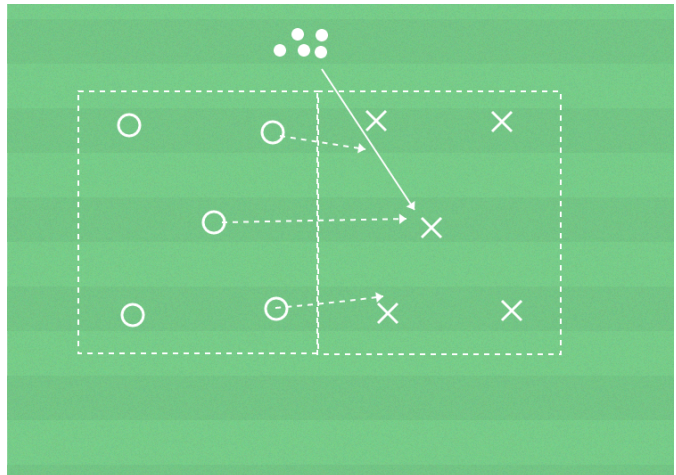
Övningen inleds med att tränaren spelar in en boll till ett av lagen som då ska försöka slå så många passningar som möjligt.

Motståndarlaget ska skicka in tre spelare för att erövra bollen och spela över den till de två lagkamrater som är kvar i sin kvadrat.

På så sätt växlar spelet fram och tillbaka mellan kvadraterna.

Om bollen spelas ut av det ena laget spelar tränaren in en ny boll till det andra laget.

Progression: Begränsa antalet touch, efter ett visst antal passningar får ytterligare en motståndare jaga, efter ett visst antal brytningar över linjen får försvarande lag bollen.



# VINNA YTA

## Vad?

Kontring

## Varför?

För att vid bollerövring snabbt kunna spela sig ur situationen med bibehållet innehav. Att inse vikten av speldjup både bakåt och framåt.

## Hur?

Fokus på hög intensitet för att kunna erövra bollen. Vid bollvinst gäller det att snabbt fatta beslut om hur bollen ska spelas vidare.

Men även rörlighet och passningsspel är i fokus.

## Organisation

10 spelare, kan anpassas. Västar. Koner. Bollar

Yta: Ca 10 x 20 m. Kan anpassas efter behov.

Tränare spelar in bollar.

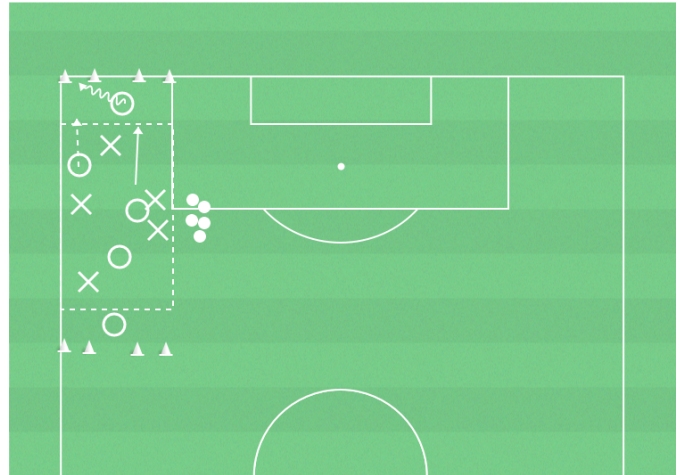
Tid: Ca 20-25 min. Byt mellan bollhållande och försvarande lag efter halva tiden. Kör 3-5 minuter, byt sedan spelarna vid kortsidorna.

## Anvisningar

Bollhållande lag är har sina fem spelare i spelytan. Försvarande lag har tre spelare i spelytan och en spelare utanför kortsidorna.

Bollhållande lag ska försöka hålla bollen så länge de kan medan försvarande lag ska erövra bollen och sedan försöka spela den till någon av medspelarna utanför spelytan. De ska sedan göra mål i något av konmålen.

Progression: Spelarna utanför spelytan måste passa en medspelare innan man får göra mål. Försvar av konmålen av en spelare.



# INNEHAV VS KONTRING

## Vad?

Kontring

## Varför?

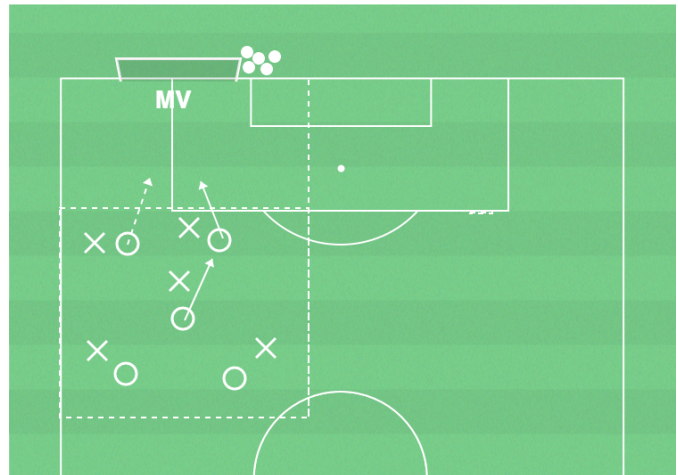
Att efter bollerövring snabbt vända spelet och komma till avslut. Spela på ytan framför spelaren vid kontring.

Som motsats tränas bollinnehav.

## Hur?

Snabbt spelar vidare bollen efter erövring. Snabbt skapa speldjup både framåt och bakåt.

Men även passningsspel, rörlighet, avslut



## Organisation

Fem utespelare per lag plus en målvakt. Ev 6v4 eller 5v5v plus joker, dvs anfallande lag är övertaliga. Vid 5v5 blir MV en viktig medspelare för anfallande lag.

Yta: Ca 30 x 40 m. Anpassa efter behov så att tempot blir bra utan att det blir grötigt.

Västar, koner många bollar i målet så MV kan sätta igång spelet snabbt.

Tid: Ca 20-25 min. Byt mellan uppgifterna efter hava tiden.

## Anvisningar

MV spelar ut bollen till anfallande lag vars uppgift är att hålla bollen inom laget och inom det anvisade området, ca central tredjedel.

Det försvarande laget ska försöka erövra bollen och genomföra en kontring med avslut.

Den konade linjen utgör offsidelinje

Progression: Begränsa antalet touch