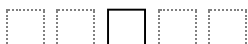




# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## 7 MOT 7 KONTRING

Anfallsspel - Kontring



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

## Träningspassets övningar

1.



### POSSESSIONSPEL MED SPELBARHET OCH SPELDJUP (KONTRING)



Anfallsspel – Kontring

2.



### SPEL I CENTRAL TREDJEDEL MED KONTRING



Anfallsspel – Kontring

3.



### 7 MOT 7 SPEL (KONTRING)



Anfallsspel – Kontring

**Totalt:** 3 övningar