



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## MFF-P-07-FSU-KONTRING

### Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad 4 övningar. Nivåer: 4, 5

#### Förhindra speluppbyggnad:

- Positionsförsvar
- Press-maximal hastighet och tvinga ner blicken
- Täckning-centrala korridorer
- Markering-högt försvar
- Kollektivt försvarsmetoder-centrering-överflyttning-upp och ner .

#### Kontring:

- Centrala korridorer-behålla boll centralt
- Passningsprioriteringar - driva, passa, löp mot låg siffra
- Spelbarhetsprincip- pressad /opressad bollhållare
- Uppflyttning

### Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 2 - press och täckning
- 2 Aktivering - Rörlighet - knäkontroll
- 3 FSU - Kontring 6 mot 8
- 4 7v7+mv kontring

# FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna och erövra bollen.

## Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?

## Organisation

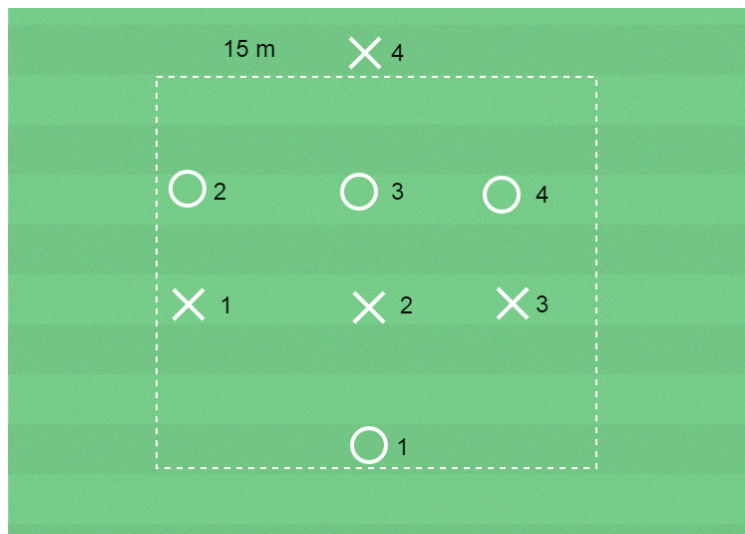
8 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

X1, X2 och X3 ska passa bollen mellan varandra med minst 3 tillslag och därefter försöka nå X4 med en passning längs marken.

Närmaste försvarsspelare pressar och styr bollhållaren utan att erövra bollen.

Övriga försvarsspelare täcker bakom den medspelare som pressar.



# AKTIVERING - RÖRLIGHET - KNÄKONTROLL

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Förbereda kroppen för fotbollsträningen

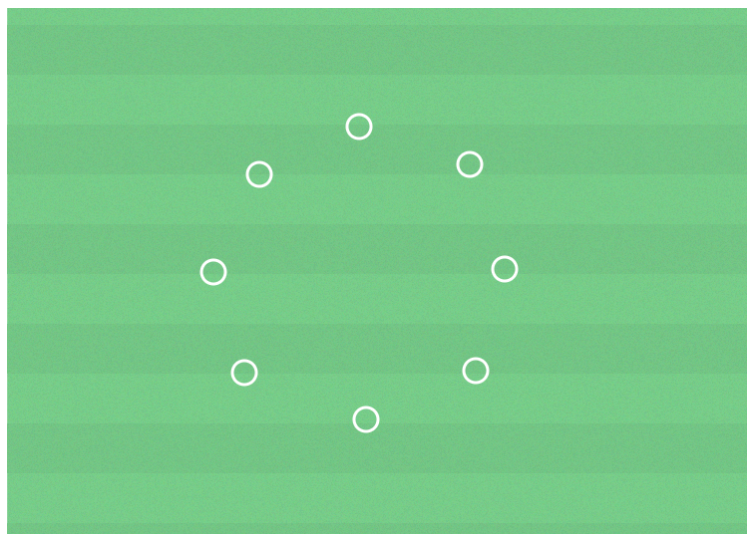
## Hur?

Gör rörelserna noga, inte fort.

## Anvisningar

Samlas runt mittcirkeln, var sin boll

- Jogga på stället, Gör ett skridskos hopp, frys landning.
- Draken H/V.
- Hand möter fot, pendla bakåt med knä
- Hoppa på ett ben runt bollen.
- Bollen ovanför huvudet, knäböj, upp på tå
- Stå på ett ben, doppa fot framför, sida och bakom. H-V
- Armhävningssposition, rotera upp ena handen, byt hand
- Armhävningssposition, bergsklättraren, fot upp till hand, tånj, byt.
- Armhävningssposition, Norsk krabba, fot upp till motsatt hand, tånj, byt.
- 2x Maxlöp, Sicksack in mot mitten, sicksack baklänges tillbaka.



# FSU - KONTRING 6 MOT 8

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Genom våran arbetsätt i Förhindra speluppbyggnaden  
- Kontring

## Hur?

Förhindra speluppbyggnad

- Positionsförsvaret
- Press - maximal hastighet och tvinga ner blicken
- Täckning - centrala korridorer
- Kollektivt försvarsmetoder-centrering-överflyttning-  
upp och nerflyttning .

Kontring:

- Centrala korridorer-behålla boll centralt
- Passningsprioriteringar - driva, passa, löp mot låg  
siffra
- Spelbarhetsprincip- pressad /opressad bollhållare
- Uppflyttning

## Organisation

Yta: 60x65m

Antal: 20 spelare, 2 mv, 6 försvarare och 8 anfallare,

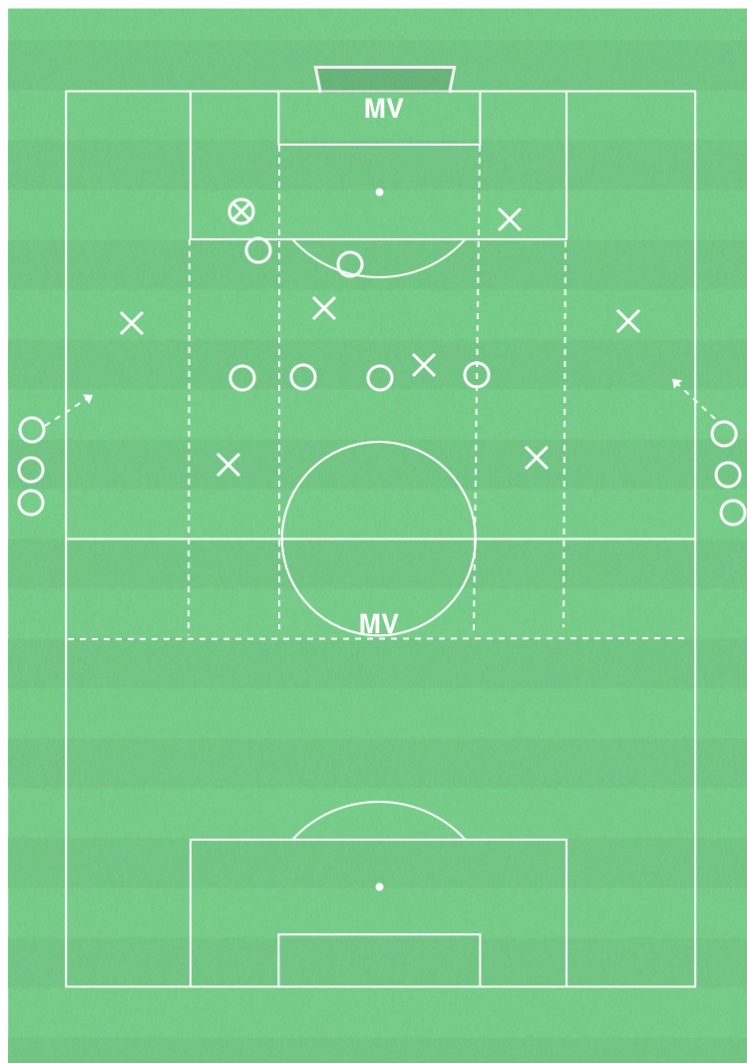
Mtrl: västar, koner och bollar

## Anvisningar

Övningen börjar med att målvakt lyfter en boll mot den  
andra målvakten / eller backlinje.

Det anfallande laget börjar sedan sin speluppbyggnad, genom  
kontrollerat passningspel söka till andra målvakten .

Försvarende lag jobbar med kollektiva försvarsmetoder för att vinna boll och ställa om till kontring och KTAGM .(För att förstärka  
detta moment får kontrande lag nyttja två kantspelare)



# 7V7+MV KONTRING

## Vad?

Kontring

## Varför?

När vi vinner bollen och motståndarna inte är organiserade vill vi kontra.

## Hur?

FSU:

- Kompakt lag
- Press/täckning

Kontring:

- Snabbt bli spelbara och erbjuda speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 genom löpningar framåt.
- Flytta upp laget.

## Organisation

Yta: 70x40

Antal: 14+ utespelare, 2mv

Mtrl: Mål, koner, bollar, västar

## Anvisningar

Spel 7v7+mv. Spelet startar i en mindre yta där målet är att efter 8 passningar hitta forwards. Bryter försvarande lag kontrar de direkt.

Efter varje spelavbrott startar spelet i den mindre ytan.

Extra mål fås genom att göra mål på kontring.

