



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

IFV-7V7-3

Anfallsspel - Kontring 5 övningar. Nivåer: 3

Träningspass med tema "Kontring", även motsatsförhållandet "Återerövring av bollen" tränas.

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

Aktivering, 15 min
SÖ Kvadrat, 15 min
SÖ Kontring, 20 min
Spel, 20 min
Lek, 10 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Förberedelseträning - Teknikcirkel
- 2 Kvadrat Kont/ÅE
- 3 SÖ - Kontring
- 4 7 mot 7 spel (kontring)
- 5 Lek - stafett över - under

FÖRBEREDELSETRÄNING - TEKNIKCIRKEL

Vad?

Aktivering

Varför?

Förbereda kroppen med olika tekniska moment blandat med aktiveringsövningar

Hur?

Teknikmomenten utförs med hög kvalitet, fokus på det tekniska genomförandet när det inte finns motståndare

Aktiveringsövningarna är till för att förbereda kroppen, inget styrkepass

Organisation

8-10 spelare, koner, bollar

Anvisningar

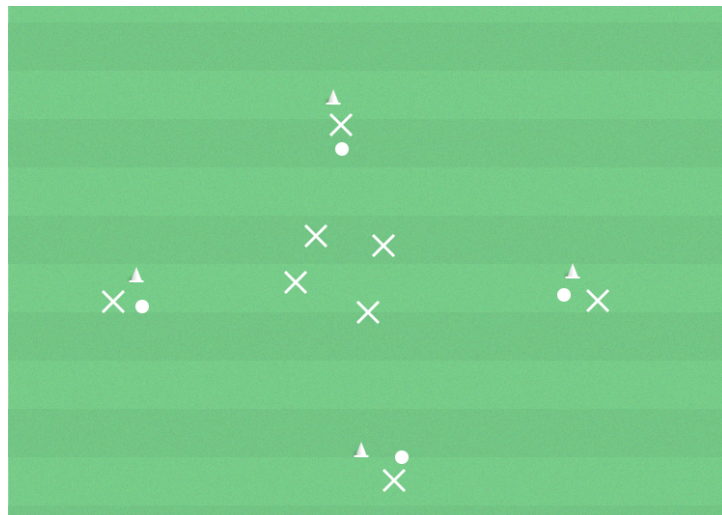
En cirkel med samma antal spelare inne i cirkeln som utanför, evt någon mer utanför. Spelarna utanför har boll

Tekniska moment (byt inne/ute mellan varje moment):

- Pass och mottagning
- Direktpass
- Volleypass
- Mottagning och volleypass
- Ta emot bollen halvt rättvänd och hitta fri spelare

Bryt för aktiveringsövningar:

- 1 Aktivering: Handpromenad och höftlyft
- 2 Rörlighet: Benpendling, sidledsförflyttning med utfallssteg
- 3 Löpteknik: Marschera framåt, bakåt och i sidled
- 4 Fotarbete: Små sidhopp, hopp med höftrörelse, snabba fötter i sidled, små hopp inn/ut
- 5 Hoppa, landa, löp: Från fyra håll, med putt i ryggen



KVADRAT KONTRI/ÅE

Vad?

Kontring

Varför?

Snabb omställning vid bollvinst/bolltapp. Kontring och återerövring

Hur?

Anfallande lag jobbar med grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd).
Försvarande lag fokuserar på att jobba ihop med press och täckning och inte tillåta bollar emellan sig.

Vid omställning övergår det direkt till kontring (och återerövring).

Organisation

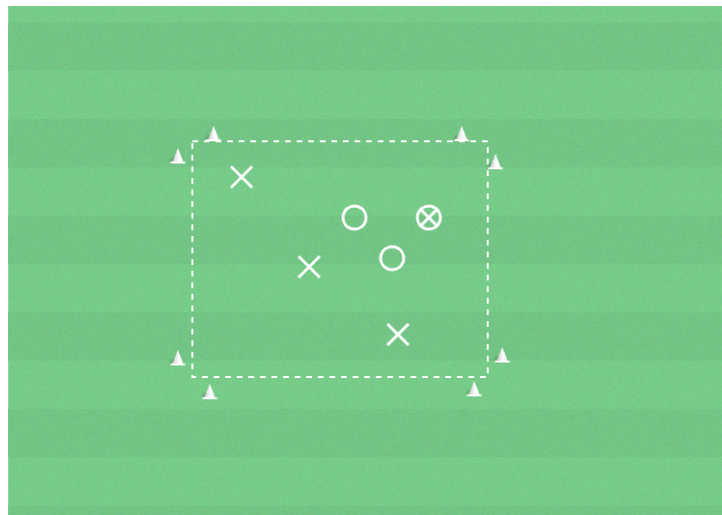
6-8 spelare, bollar, koner, västar.

Yta utifrån antalet spelare. Konmål i kvadratens hörn.

Anvisningar

4 mot 2 i kvadraten (ev 5 mot 3). Laget med fyra spelare ska behålla bollen inom laget. Laget med två spelare ska försöka bryta/ta bollen och sedan göra mål i ett av hörnen.

Byt spelare på tid. Ca 3-4 minuters spel



SÖ - KONTRING

Vad?

Kontring

Varför?

Snabba omställning vid bollvinst/bolltapp

Hur?

Anfallande lag ska utnyttja omställningen så att de så snabbt som möjligt ska komma till avslut. Anfallsvapen som väggspel, överlap och djupledslöpning prioriteras.

Vid bolltapp ska man snabbt ställa om till försvarsspel och förhindra avslut

Organisation

12-14 spelare, 2-3 målvakter, bollar, västar

Anvisningar

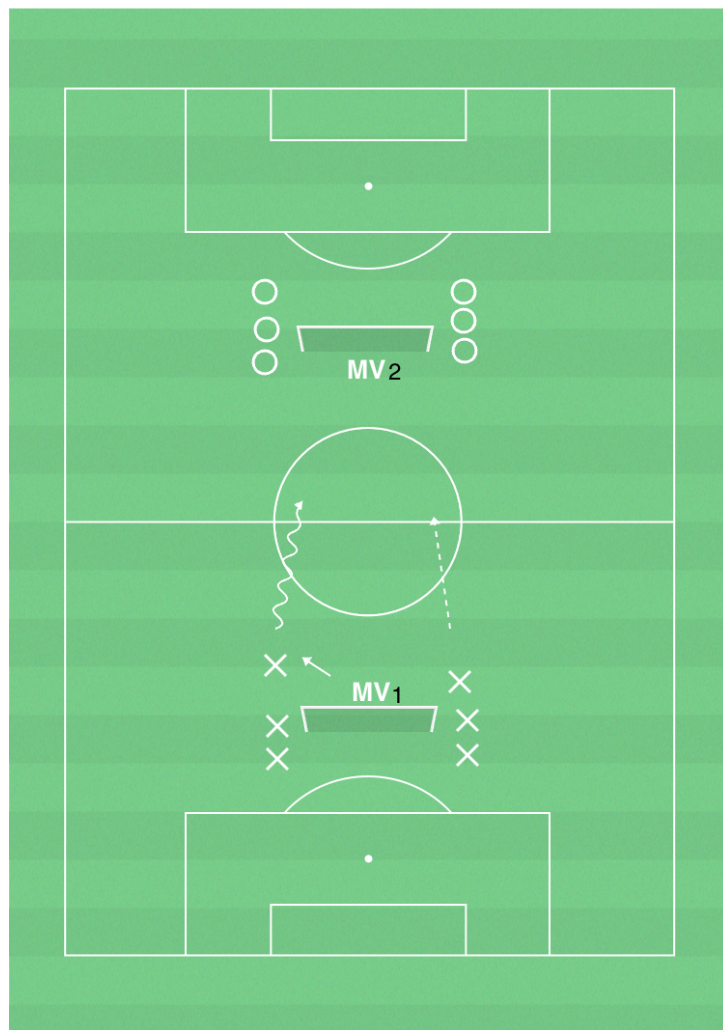
2 mot 2 utespelare, MV är med respektive lag.

Boll startar från MV1 som rullar ut till de två anfallande spelarna. Två försvarande spelare kommer in. Om försvarande lag tar bollen övergår de två anfallande till försvarsspel, två nya anfallare från andra sidan kommer in och får boll från MV2.

Sträva efter att spelarna utför sina aktioner i hög hastighet och intensitet. Beroende på antalet spelare bryter man övningen efter några vändor så att intensiteten kan behållas när man väl kör.

Stegring/progression:

- Låt spelarna som erövrar bollen kontra ensam mot MV. Ska ske snabbt och direkt. Alternativt ska de försöka spela boll mot en yta/tränare el.
- Utöka till 3 anfallande mot 2 försvarande



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.

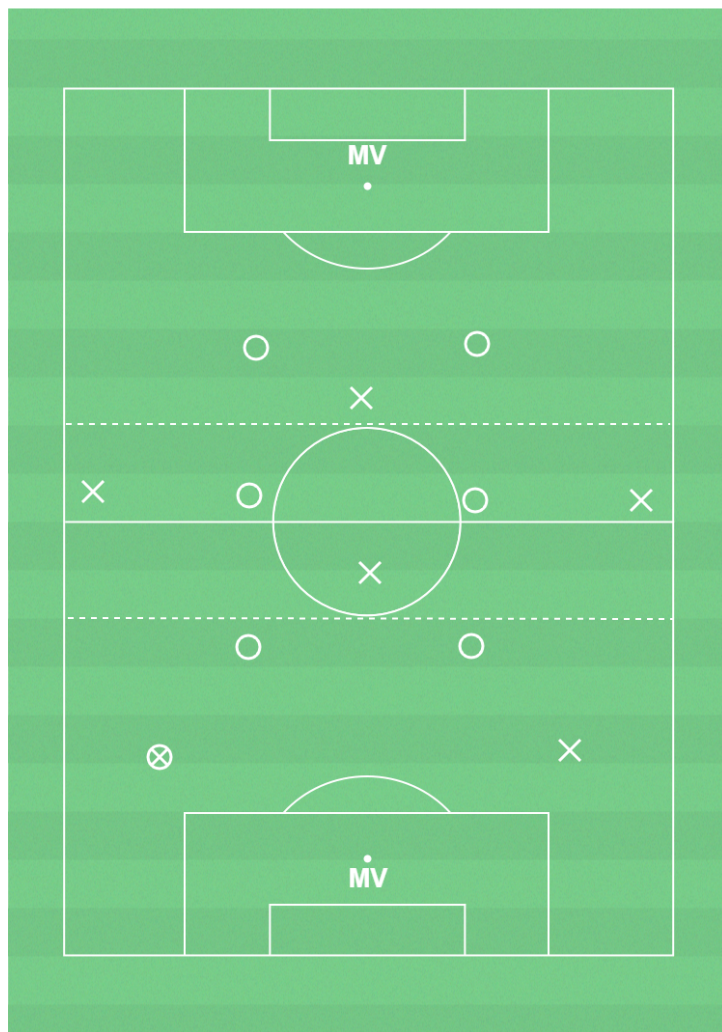
Organisation

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.



LEK - STAFETT ÖVER - UNDER

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med sex barn i varje lag. Barnen ställer sig på cirka två meters avstånd ifrån varandra. Vartannat barn ställer sig bredbent och vartannat som bock. Den siste i varje lag kryper under och hoppar över sina kamrater. När den som började är längst fram börjar nästa. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

