



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

IFV-9V9-3

Anfallsspel - Kontring 6 övningar. Nivåer: 4

Träningspass med tema "Kontring". Även motsatsförhållandet "Återerövring" kommer övas.

Passet har en del högbelastande och intensiva övningar vilket man kan ha i åtanke och ev behöver anpassa efter träningsplanering/matcher m.m.

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- Aktivering Teknikcirkel, 15 min
- Fotbollssprint, 15 min
- SÖ Vinna yta, 15 min
- SÖ Kontring, 15 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Förberedelseträning - Teknikcirkel
- 2 Höja explosiviteten i fotbollsaktioner - Fotbollssprint 2
- 3 Att vinna yta efter bollvinst
- 4 SÖ - Kontring
- 5 Spel 9 mot 9 (kontring)
- 6 FS - Gul och Blå

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

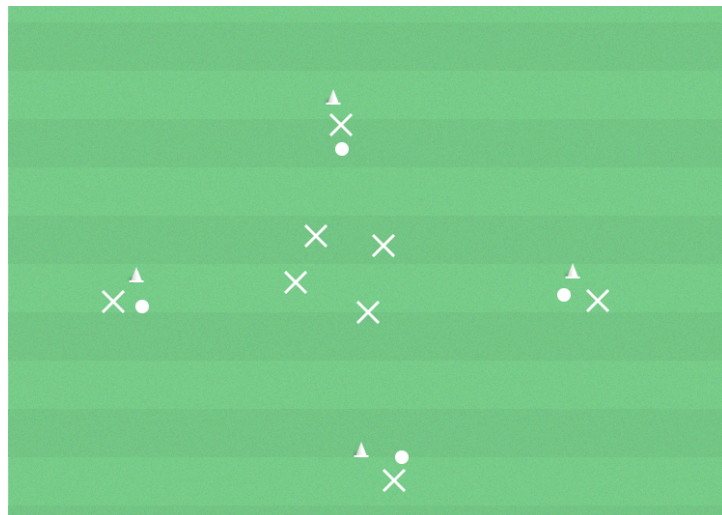
En cirkel med samma antal spelare inne i cirkeln som utanför, evt någon mer utanför. Spelarna utanför har boll

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



HÖJA EXPLOSIVITETEN I FOTBOLLSAKTIONER - FOTBOLLSSPRINT 2

Vad?

Explosiv träning

Varför?

Höja explosiviteten i fotbollsaktioner.

Hur?

Utför alla rörelser med maximal hastighet. Spelarna ska vila under en period som är minst tio gånger längre den tid som övningen pågår före nästa upprepning.

Organisation

10 utespelare, spelplan 20 x 15 meter med 2 små mål vid varje kortsida, bollar och koner.

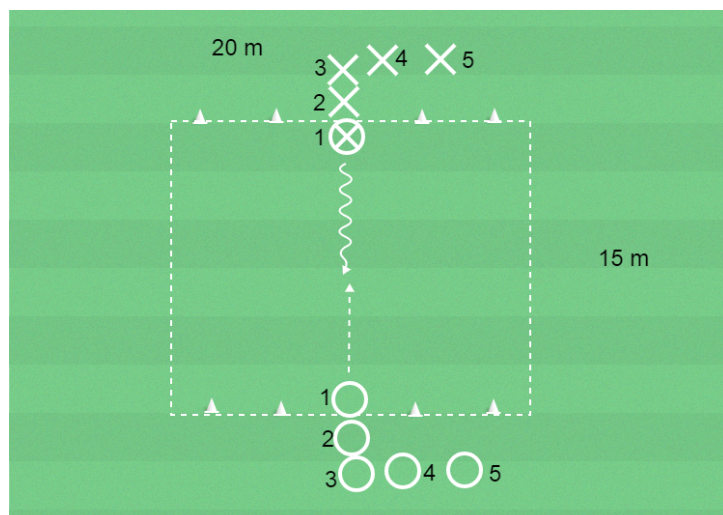
Anvisningar

X1 driver bollen mot O1 och ska göra mål i något av de små målen.

X1 kan driva, ändra riktning och skjuta när han eller hon passerat mittlinjen. Efter avslut eller om O1 erövrar bollen blir X1 försvarsspelare mot O2, och O1 vilar. Vilotiden kan göras kortare eller längre genom att låta färre eller fler spelare vänta vid kortlinjerna.

Variera spelarnas startposition:

- Ligg på rygg
- Ligg på mage
- Sitt på ändan
- Jogga



ATT VINNA YTA EFTER BOLLVINST

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:

- Spelbarhet och speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 genom löpningar framåt.

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter bolförlust.

Organisation

9-12 spelare, yta 20x15m, bollar, västar, konor

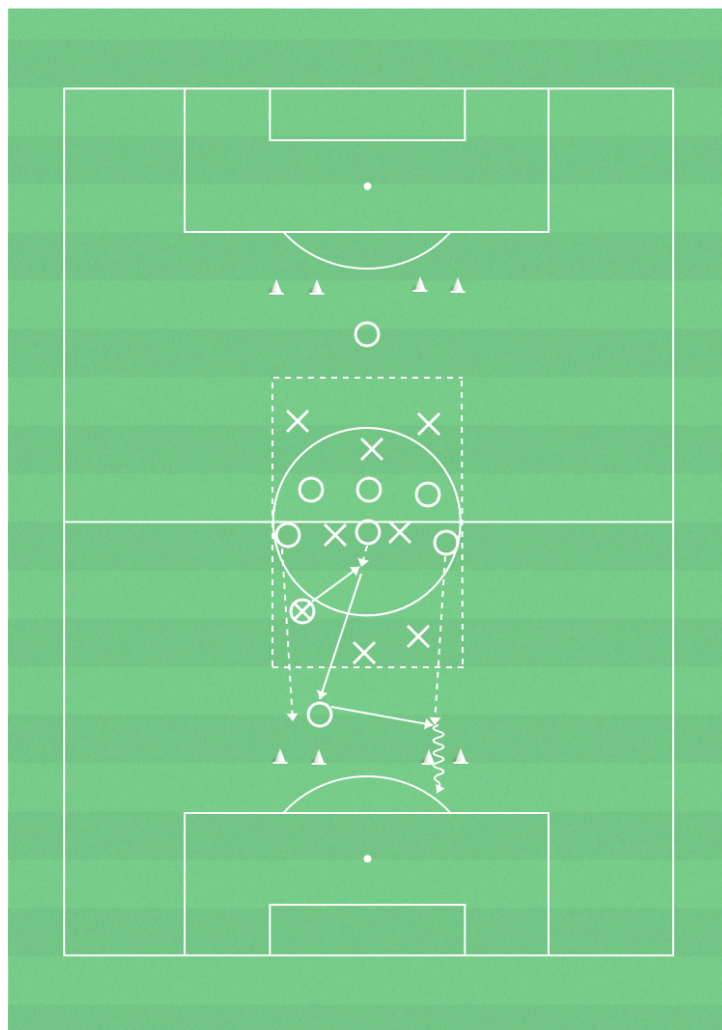
Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Försvarande lag har en spelare bakom varje kortsida och är därmed i numerärt underläge i ytan. Anfallande lag försöker att hålla bollen inom laget. När försvarande lag vinner bollen ska de så snabbt som möjligt spela bollen till en av spelarna bakom kortsidorna och göra mål genom att driva genom något av konmålen. Spelaren på kortsidan får inte göra mål själv utan måste spela en medspelare. Anfallande lag får bara försvara innanför ytan efter bolförlust. Byt spelare på kortsidan efter viss tid och försvarande lag efter 3 minuter.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Progression:

Anfallande lag får försvara hela vägen efter bolförlust.



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

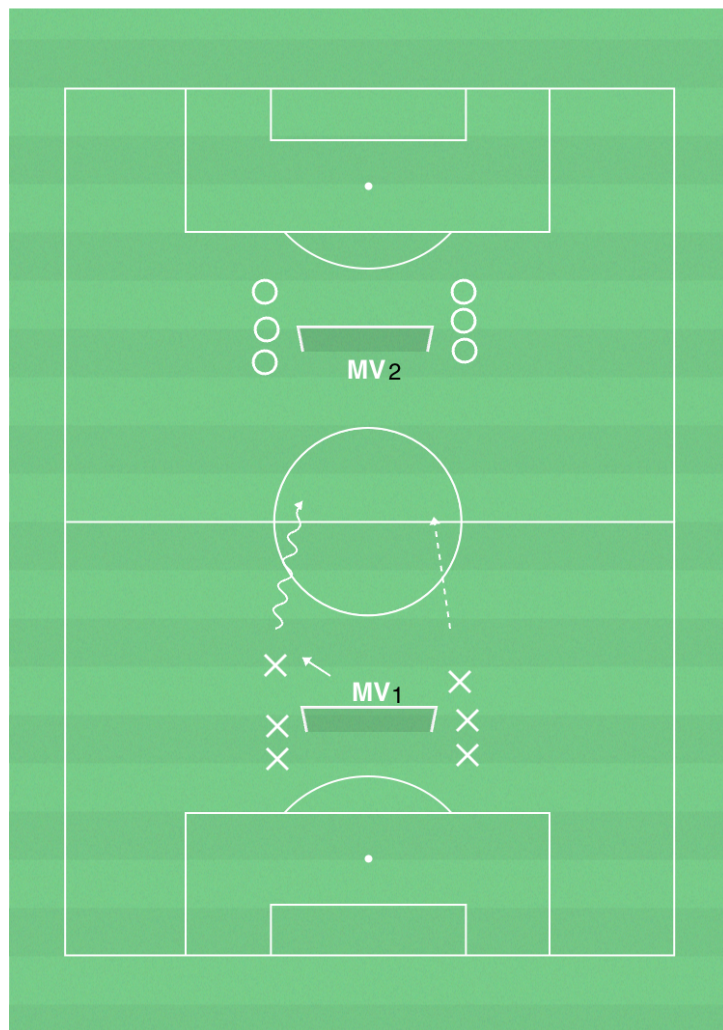
2 mot 2 utespelare, MV är med respektive lag.

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



SPEL 9 MOT 9 (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:

- Spelbarhet och speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 genom löpningar framåt.

Återövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter bolförlust.

Målvakt:

- Starta när det är möjligt kontringar genom snabba igångsättningar.
- Bli snabbt spelbar när laget vinner bollen.

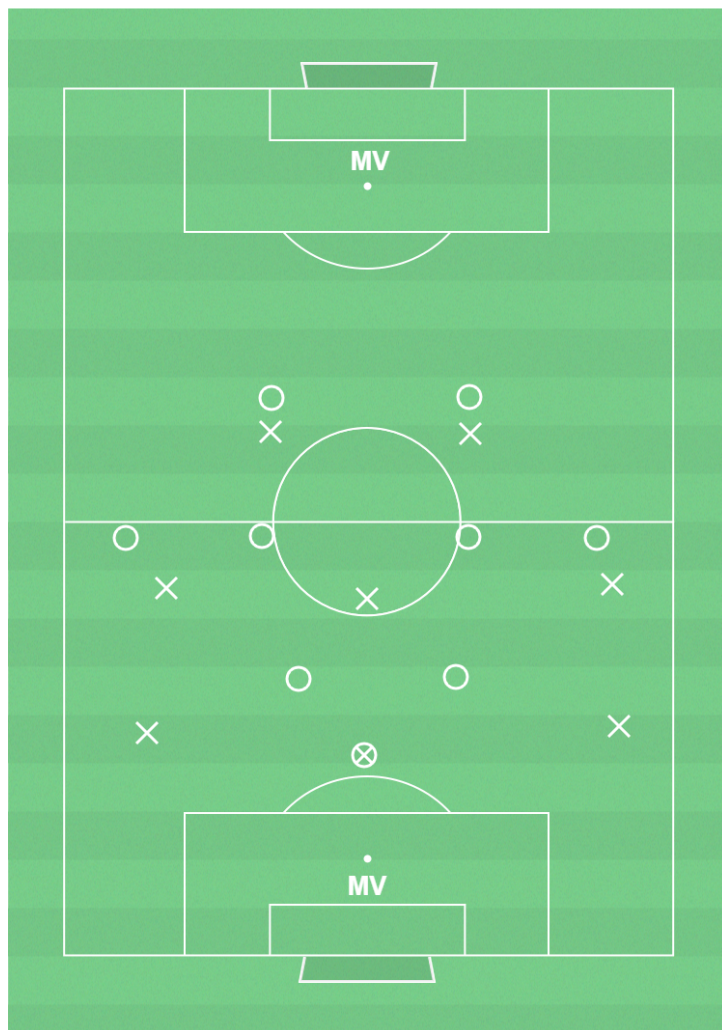
Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



FS - GUL OCH BLÅ

Vad?

Explosiv träning

Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

Hur?

- Uppmärksam på signal.
- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.
- Driv med vristen eller utsdan av foten.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

Anvisningar

Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

Stegring 1

När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

Stegring 2

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar spriner utan boll.

