



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

4 VS 0 KONTRING

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna på skott, instick och cutbacks med många reps.

Hur?

Skott mot fallande backlinje. Instick bakom stötande back.
Cutback mot låg centrerad backlinje. Diagonala
kontringspassningar. Maxlöpning in bakom backlinje.

Organisation

Två mv. 12 + 2 enl numrering på bild.

Anvisningar

Boll till mv som startar kontring. Olika styrda lösningar för att
KTAGM.

Ny boll till nästa mv. Övningen vänder.

