



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

KONTRING FRÅN CENTRAL TREDJEDEL

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:

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

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter bollförlust.

Målvakter:

- Starta kontringar när det är läge för det.
- Spelbar bakåt när laget erövrar bollen.

Organisation

15-20 spelare, bollar, yta ca 65x65m, mål, västar, konor

Anvisningar

Lag 1 är övertaliga och ska erövra bollen, kontra och göra mål. Lag 2 är fullt lag. Lag 2 är MV, backlinje och mittfält.

MV startar spelet genom att leverera boll till Lag 2s mittfält som hålla bollen inom laget i den centrala 1/3. Lag 1 har mittfält och backlinje i central 1/3 där de ska erövra bollen och kontra mot sista 1/3 där de har sina FW och Lag 2 har backlinje och MV.

Mittfältet i lag 2 får bara vara i den centrala 1/3. Om lag 2 vinner bollen i egen första 1/3 ska de spela sig upp till central 1/3.

Progression: Mittfält på försvarssida

Mittfältet i lag 2 får lämna den centrala 1/3 och komma på försvarssida när bollen spelas in i deras första 1/3.

