



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## KONTRING MED UPPFLYTTNING

### 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 genom löpningar framåt.
- Flytta upp laget.

*Återerövring:*

- Pressa snabbt bollhållaren efter bollförlust.

*Målvakter:*

- Spelbar bakåt när laget erövrar bollen.

### Organisation

10-14 spelare, yta 36x20 (se skiss), bollar, västar, konor.

### Anvisningar

Laget håller bollen inom laget på sin planhalva. Efter 3 passningar ska de kontra genom att spela upp bollen på FW i mittzonen och ta sig över till andra zonen med 4 spelare (2 FW + 2 MF) 2 spelare som inte kommer över flyttar upp till mittzonen. Bollen spelas ner till MV och övningen vänder.

*Progression*

Spel 2 mot 5 på en planhalva. Det övertaliga laget ska vinna bollen och kontra via sin FW i mittzonen. 2 spelare ska ta sig över till motsatt zon där de blir undertaliga och övningen vänder. De spelare som tappat bollen kommer på tillbaka till sin zon och deltar i återerövring av bollen. MV är alltid med bollhållande lag.

