



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

POSSESSIONSPEL MED SPELBARHET OCH SPELDJUP (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

Ca 7 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, västar

Anvisningar

6-7 spelare per boll. Laget håller bollen inom laget. Varje gång en spelare får en passning simuleras en bollvinst - då gäller det för medspelarna att snabbt bli spelbara (både framåt och bakåt).

Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

Progression 1: Målvakter

MV på båda kortsidorna som ska vara spelbara.

Progression 2: Försvarare:

En av spelarna blir försvarare och ska försöka bryta och passa till valfri målvakt. Efter bolförlust sker återerövring.

