



9VS9 2:A ÅRET

Anfallsspel - Speluppbyggnad
29 övningar. Nivåer: 4

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning - passa 4
- 2 Färdighetsövning - passa 5
- 3 Ta bollen (framåt) - (spelform 9v9/11v11)
- 4 9 mot 9 Spel (Speluppbyggnad)
- 5 Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup
- 6 Spelövning 1 - spelbredd och speldjup
- 7 Igångsättning - Färdighetsövning 1
- 8 Igångsättning - Spelövning 1
- 9 Igångsättning - Färdighetsövning 2
- 10 Igångsättning - Spelövning 2
- 11 Speldjup bakåt - Färdighetsövning 1
- 12 Speldjup bakåt - Spelövning
- 13 Skydda bakom
- 14 Anfall mot försvar - olika höjd försvarsspel
- 15 Spel med olika typer av försvarsspel
- 16 Försvara i straffområdet
- 17 Spelövning (mellanstort spel) - djupledsspel
- 18 Hitta forwards
- 19 Spelövning (smålagsspel) - närskott
- 20 Spelövning (mellanstort spel) - press och täckning plus målvaktsspel
- 21 Spelövning (smålagsspel) - press och täckning plus målvaktsspel
- 22 Färdighetsövning - 1 mot 1 plus målvakt
- 23 Possessionspel med kontring
- 24 Spel 9 mot 9 (kontring)

- 25** Spelövning 1 - kontring
- 26** Spelövning (mellanstort spel) - klassisk kontring 2
- 27** Färdighetsövning - kontring passa
- 28** Spelövning (smålagsspel) - kontring
- 29** Kontring med uppflyttning



FÄRDIGHETSÖVNING - PASSA 4

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna tillslag vid spelvändning.

Hur?

Placera stödjefoten vid sidan av och i höjd med bollen.

Gör en stor pendelrörelse med hög fart på tillslagsbenet.

Använd vristen.

Organisation

6 spelare, yta 35 x 50 meter, bollar och koner.

Anvisningar

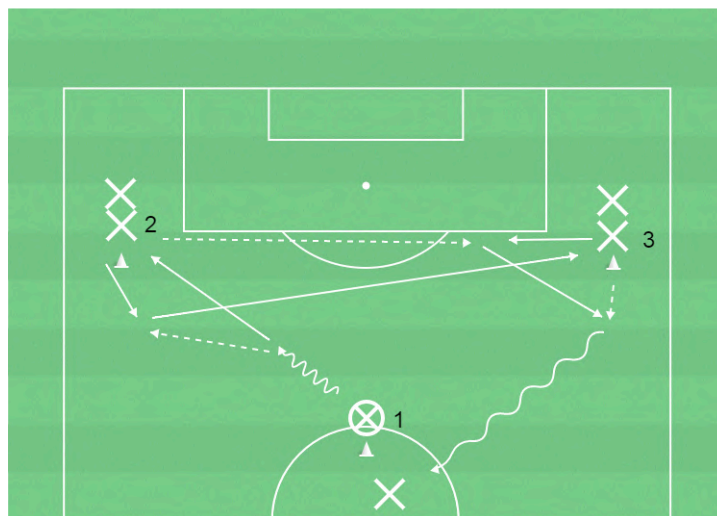
Bollhållaren X1 passar till X2 som gör tillbakaspel till X1.

X1 ger speldjup bakåt och får tillbakaspel från X2.

X1 passar till X3 som spelar vägg med X2.

X3 driver bollen och ställer sig bakom X4.

Spelarna byter position i bollens riktning.



FÄRDIGHETSÖVNING - PASSA 5

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget och vinna spelytor.

Hur?

Vänd spelet inom lagdelen med korta och långa passningar.

Passa till nästa lagdel med djupledspassning.

Organisation

8 spelare, yta 35 x 60 meter och bollar.

Anvisningar

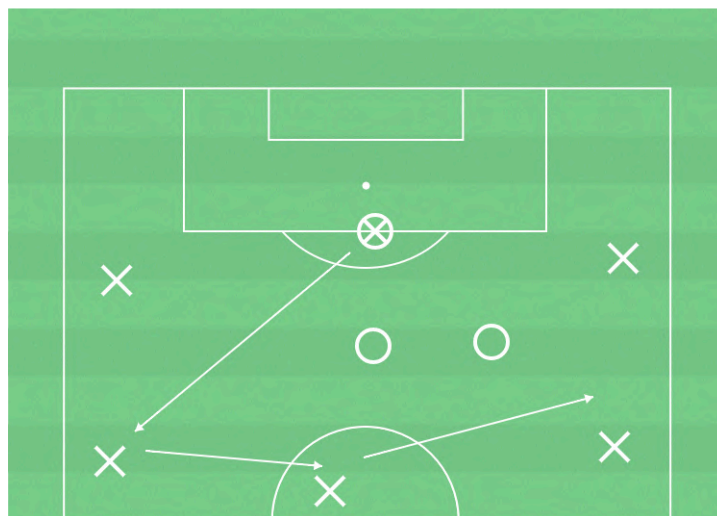
Dela in spelarna i 2 lagdelar.

Spelarna passar bollen till varandra inom lagdelen.

Därefter passar de till den andra lagdelen.

Försvårsspelare byts efter en viss tid.

Försvårsspelarna ska täcka, inte pressa.



TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 9V9/11V11)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Grundförutsättningarna.
- Ta bollen framåt mot fria ytor.
- Tajma inspel och löpningar till offensiv planhalva så att offside undviks.
- Spelbarhet framför och bakom motståndarnas lagdelar.
- Målvakt: Spelbarhet, spela till rättvända/halvt rättvända medspelare.

Försvarsspel

- Pressa åt ett håll och flytta över laget.
- Målvakt - fånga bollen om du kan, annars stöt den mot sidan (palming).

Organisation

7-12 spelare, yta 47-54x41-46m, bollar, västar

Anvisningar

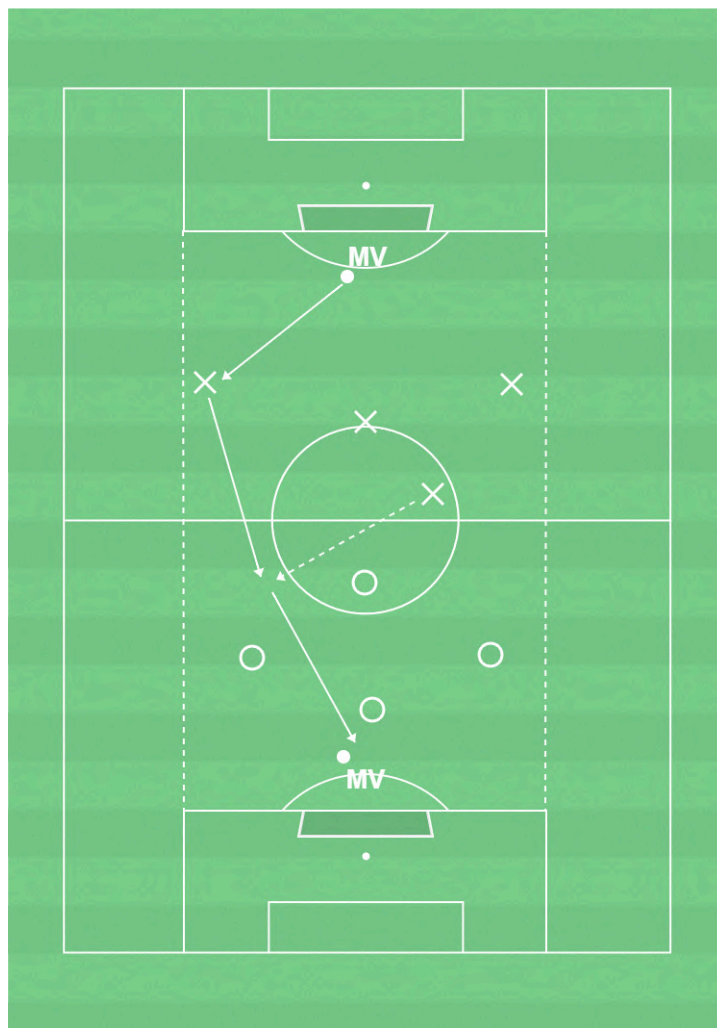
2 lag med varsin boll har som uppgift att spela bollen från MV till MV. Mittlinjen fungerar som offsidelinje. Lagen startar på varsin planhalva och måste först spela sig över mittlinjen utan att bli offside innan de spelar till målvakt.

Progression 1 - försvarsspelare

1 lag med boll har som uppgift att spela bollen från egen MV till motsatt MV. 3 försvarare har som uppgift är att ta bollen, kontra och göra mål. Anfallande lag får återerövra bollen efter bollförlust.

Progression 2 - Flera försvarsspelare

Öka svårighetsgraden genom att öka antalet försvarare.



9 MOT 9 SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd.
- Grundföresättningsarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.

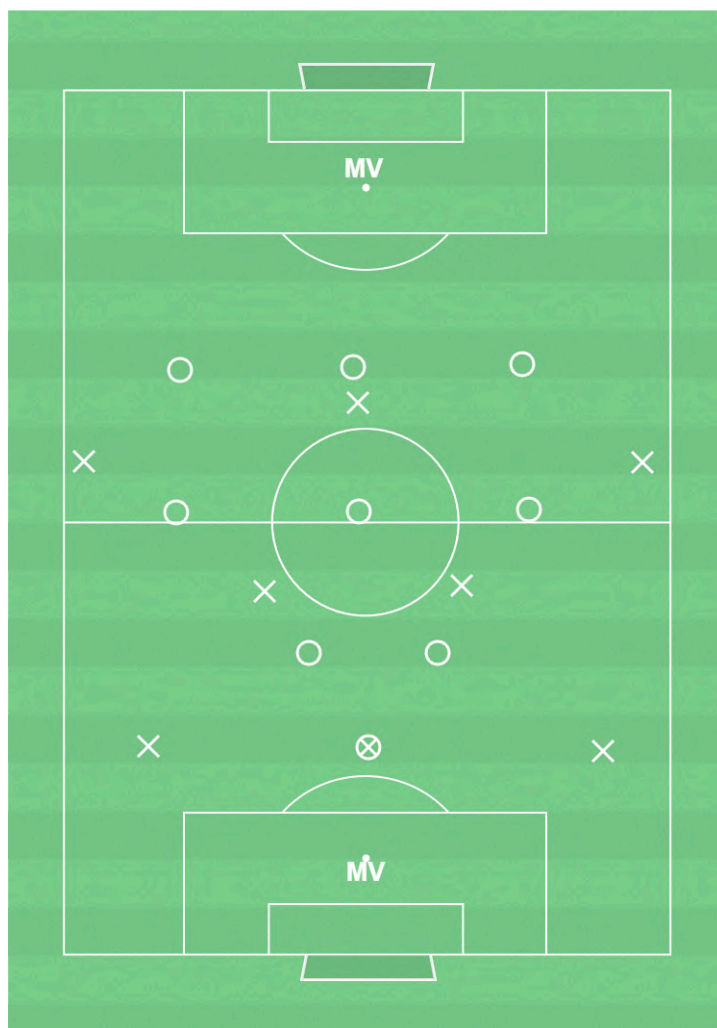
Organisation

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.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

Organisation

12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.

Anvisningar

X1 erbjuder X2 spelbredd.

X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2.

X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4.

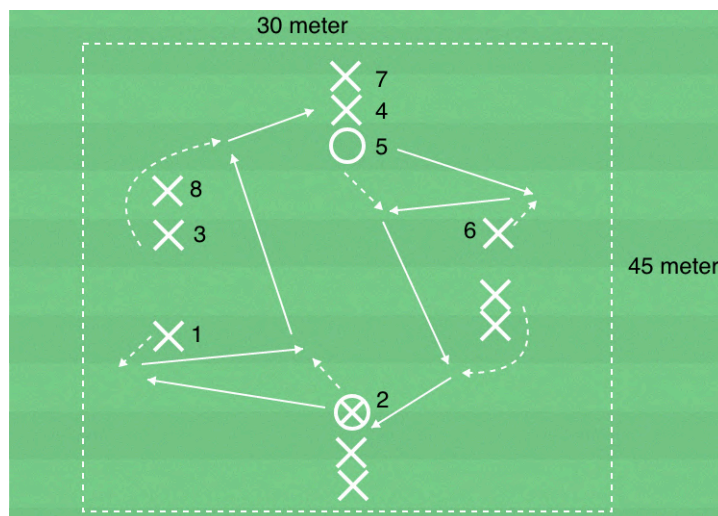
Övningen körs parallellt på motsatt sida med passning från X5 till X6.

Spelarna roterar enligt följande: X2 till X1, X1 till X3 och X3 bakom X7.

Byt riktning

Stegring

X8 agerar passivt motståndare till X3.



SPELÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

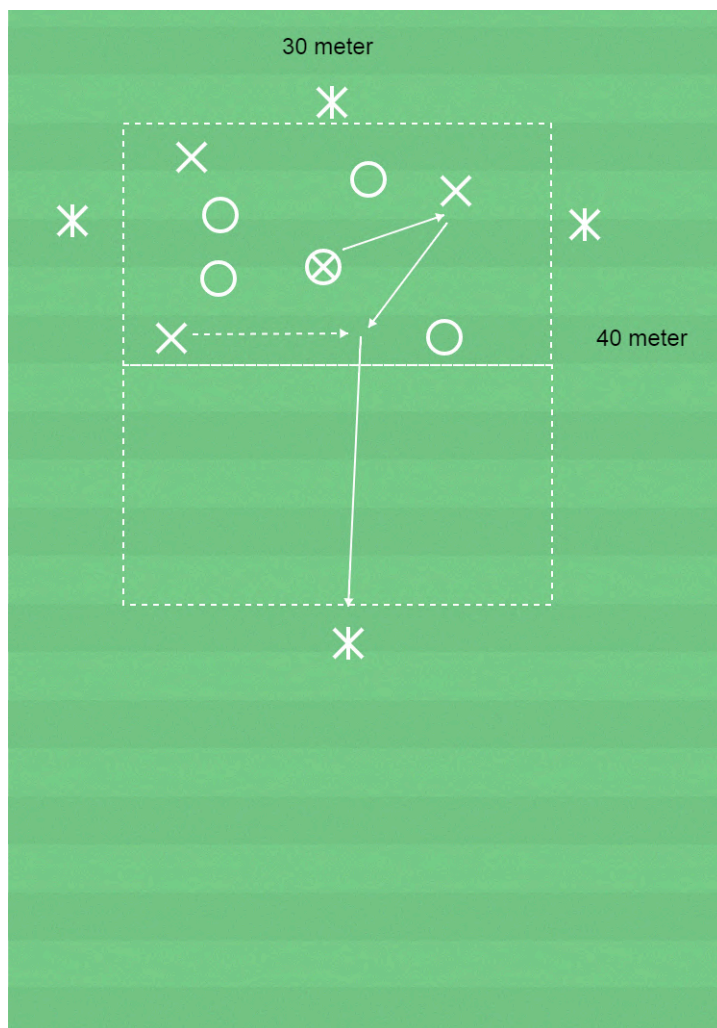
Organisation

12 spelare, spelplan 40 x 30 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela spelytan i 2 delar om vardera 20 x 30 meter. Spel 4 mot 4 i den ena ytan plus 3 väggar som spelar med det bollhållande laget.

Efter 4 passningar inom laget ska man söka väggen på motsatt kortsida och spelarna ska byta spelyta. Väggarna på långsidorna följer med i djupled.



IGÅNGSÄTTNING - FÄRDIGHETSÖVNING 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

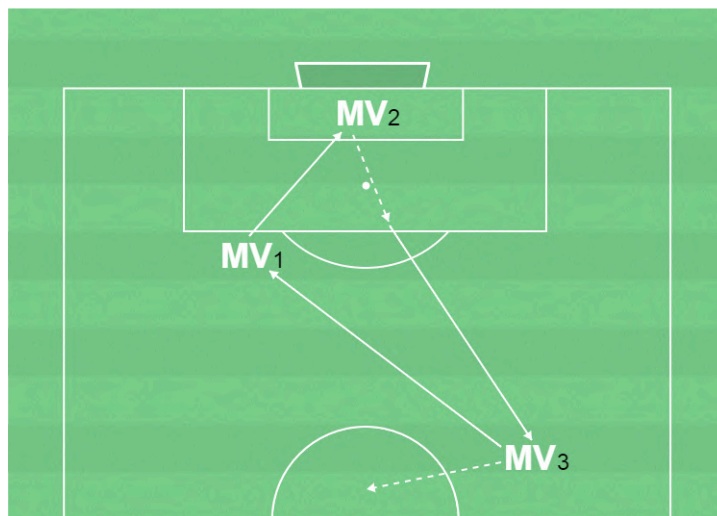
Hur?

Frågeexempel

Hur står du med kroppen innan du spelar i väg bollen.

Hur gör du med stödjebenet?

Hur gör du med kroppen och foten när du spelar i väg bollen?



Organisation

3 målvakter, 50 x 60 meter med 1 mål och bollar.

Anvisningar

Mv1 skjuter bollen mot Mv2.

Mv2 fångar bollen och gör en utspark till Mv3.

Mv3 tar emot bollen med fötterna och passar tillbaka bollen till Mv1.

Mv3 förflyttar sig till en ny position.

Byt uppgifter.

IGÅNGSÄTTNING - SPELÖVNING 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur står du med kroppen innan du spelar i väg bollen på volley?

Hur ska du göra med stödjebenet?

Hur gör du med kroppen och foten när du spelar i väg bollen?

Vad har högst prioritet?

Organisation

2 målvakter, 14 utespelare, spelplan 70 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Mv1 spelar bollen på volley till X1.

X1 är oattackerad i kantzonen.

X1 tar in bollen i anfallszonen och spelar tillsammans med X2, X3 och X4 mot O1, O2 och Mv2.

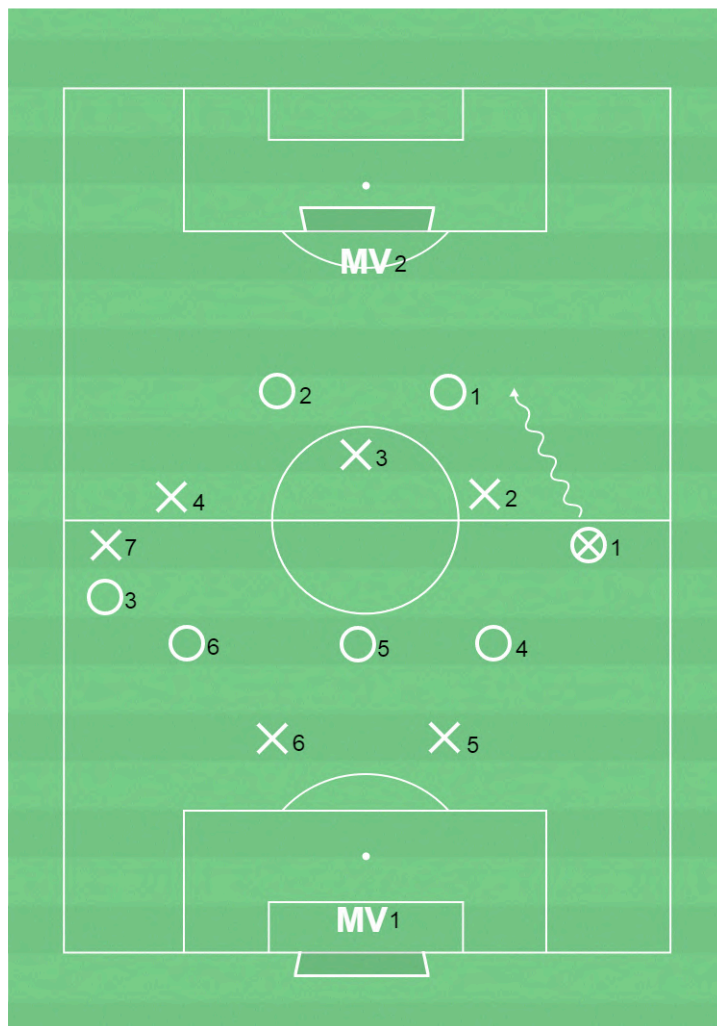
Efter avslutat anfall eller brytning spelar Mv2 bollen på volley till O3.

O3, O4, O5 och O6 spelar mot X5, X6 och Mv1.

Alternativ

Alla anfall startar med utspark från målvakten.

Därefter fritt spel 7 mot 7 med målvakter tills anfallet är avslutat.



IGÅNGSÄTTNING - FÄRDIGHETSÖVNING 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Vad gör du med kastarmen innan du kastar ut bollen?

Hur gör du för att bollen ska rulla i väg utan studs.

Hur står du med kroppen innan du spelar i väg bollen på volley?

Hur gör du med stödjebenet?

Hur gör du med kroppen och foten när du spelar i väg bollen?

Organisation

3 målvakter, 25 x 50 meter med 1 mål och bollar.

Anvisningar

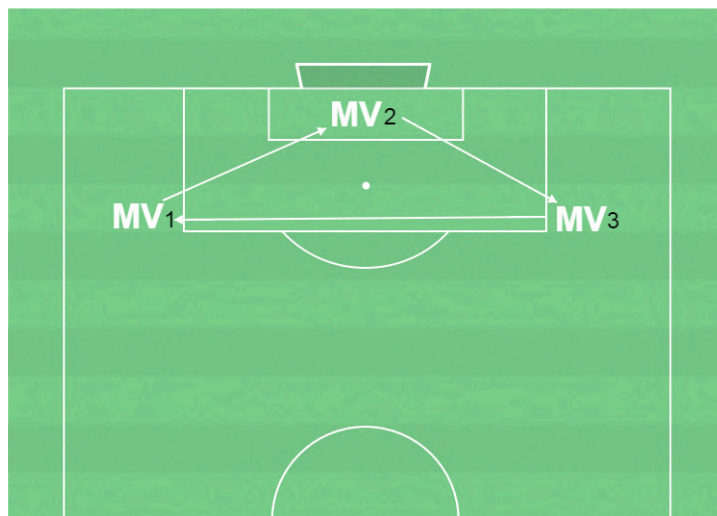
Mv1 skjuter bollen på marken till Mv2.

Mv2 fångar bollen och rullar ut den längs marken till Mv3.

Mv3 fångar bollen och skjuter en sidvolleyutspark till Mv1.

Övningen upprepas.

Byt uppgift.



IGÅNGSÄTTNING - SPELÖVNING 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Utnyttja motståndarnas brist på organisation.

Hur?

Frågeexempel

Hur står du med kroppen innan du spelar i väg bollen.

Hur ska du göra med stödjebenet?

Hur gör du med kroppen och foten när du spelar iväg bollen?

Organisation

2 målvakter, 14 utspelare, spelplan 75 x 60 meter med 2 mål, bollar koner och västar.

Anvisningar

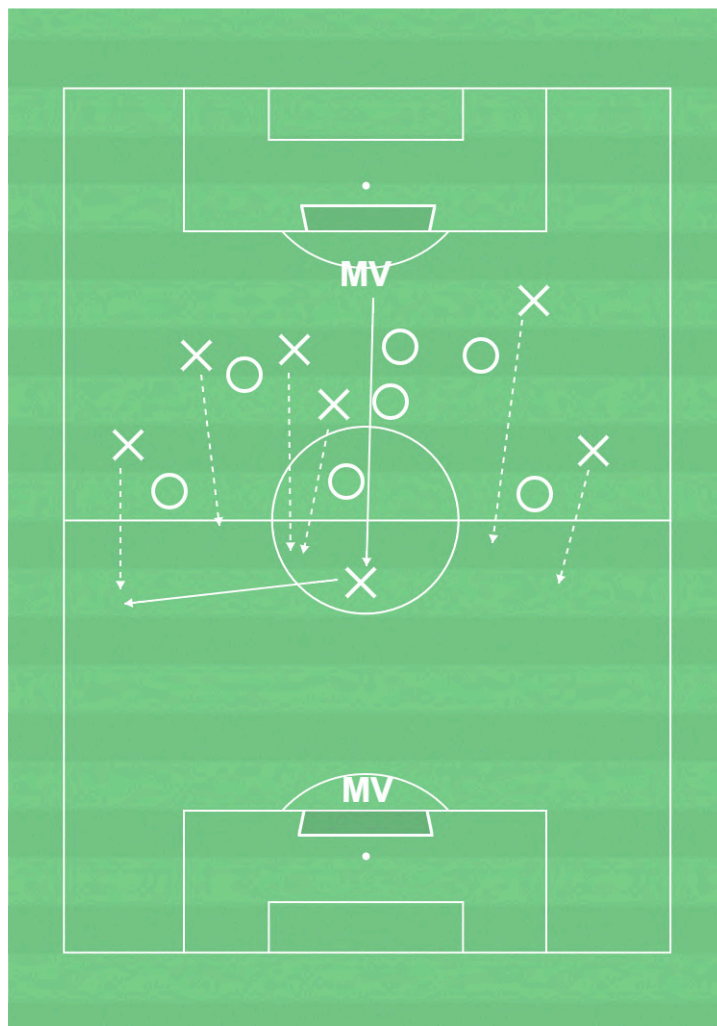
Mv1 spelar ut bollen till motsatt planhalva där det blir spel 7 mot 6.

En spelare i det försvarande laget blir kvar vid mittlinjen.

Om Mv2 fångar bollen kontrar laget med en lång utspark till kontringsspelaren.

Kontringsspelaren får inte själv göra mål utan måste passa till djupledslöpande medspelare.

Det försvarande laget får retirera mot eget mål när forwarden tagit emot bollen.



SPELDJUP BAKÅT - FÄRDIGHETSÖVNING 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du med passningsfoten innan du passar?

Hur gör du med tillslagsbenet innan och när du passar?

Med vilken del av foten driver du bollen?

Hur ska du hålla foten när du driver bollen?

Organisation

3 målvakter, yta 40 x 40 meter med 2 mål, bollar och koner.

Anvisningar

Mv1 passar bollen till Mv2 som tar emot

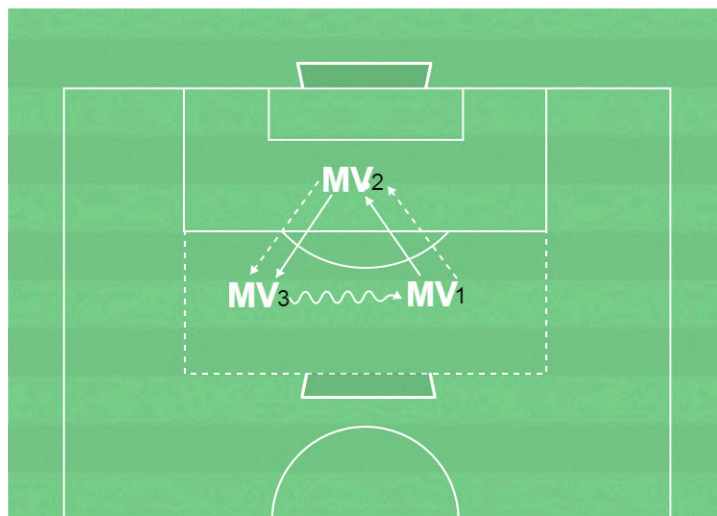
bollen och passar till Mv3.

Mv1 och Mv2 följer bollen efter passningarna.

Mv3 driver bollen till Mv1:s utgångsposition.

Mv3 passar till Mv1 som passar till Mv2.

Byt riktning.



SPELDJUP BAKÅT - SPELÖVNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur placerar du dig så medspelarna kan passa till dig?

Hur kan du coacha medspelarna?

Vad är viktigt att tänka på när du tar emot bollen?

Organisation

2 målvakter, 10 utspelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, västar och koner.

Anvisningar

X, Y, Mv1 och Mv2 ska hålla bollen inom laget mot O.

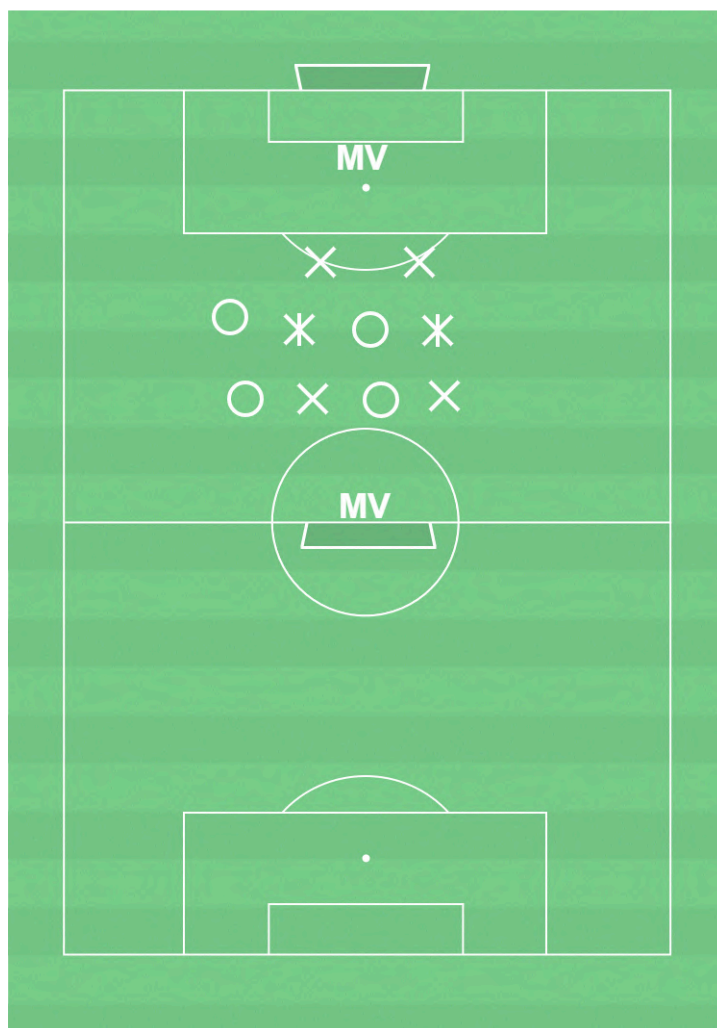
Om O erövrar bollen får laget Y, Mv1 och Mv2 som medspelare.

Passning till målvakten följt av ett lyckat uppspel ger 1 poäng.

Alternativ

X, Y, Mv1 och Mv2 ska hålla bollen inom laget mot O.

Om O erövrar bollen får laget göra mål i valfritt mål.



SKYDDA BAKOM

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Hur?

Förhindra och rädda avslut:

- Stå snedställda för att kunna jobba framåt och bakåt samt vrida på huvudet för att veta var FW är.
- S snabbt upp i press och ner i täckning.
- Kom på försvarssida om överspelad.

Komma till avslut och göra mål:

Forward försöker bli spelbar i vinklar mellan och bakom försvararna.

Organisation

6-11 spelare, yta 30x15m, bollar, västar, konor.

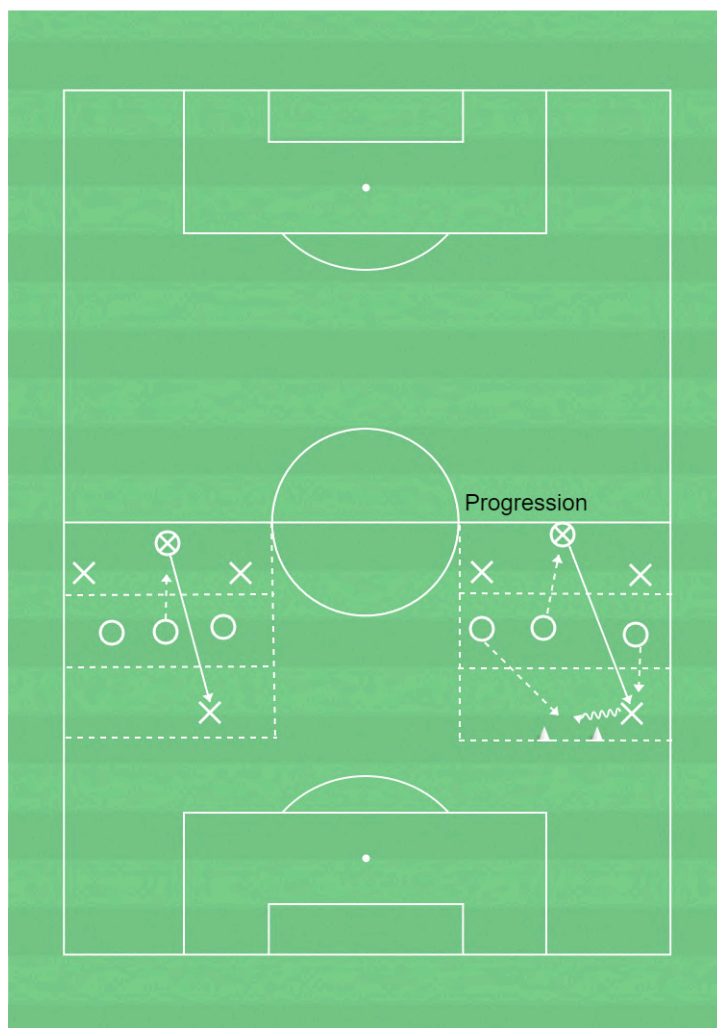
Anvisningar

3 ytor där försvarare befinner sig i central yta. Bollhållande lag ska försöka spela bollen förbi den centrala ytan till FW som befinner sig bakom. Alla spelare stannar i sina ytor men en försvarare åt gången får pressa i anfallande lags yta. Om försvararna bryter spelas bollen tillbaka till anfallarna. Anfallarna måste använda minst 2 tillslag. Byt uppgifter efter viss tid.

Intervall: Byt uppgifter efter 1,5 min. 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Progression - komma på försvarssida

Om bollen spelas förbi försvarslinjen ska FW göra mål i konmålet men måste använda minst 4 tillslag innan avslut. Försvararna ska då komma på försvarssida och bryta.



ANFALL MOT FÖRSVAR - OLIKA HÖJD FÖRSVARSSPEL

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.
- Håll laget kompakt genom överflyttning, centrering, uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:

- Grundförutsättningarna.

Målvakter:

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunera med lagdelen framför i försvarsspelet.
- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar.

Organisation

14-18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), 1 mål, bollar, konor, 2 färger västar.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. MV börjar med bollen.

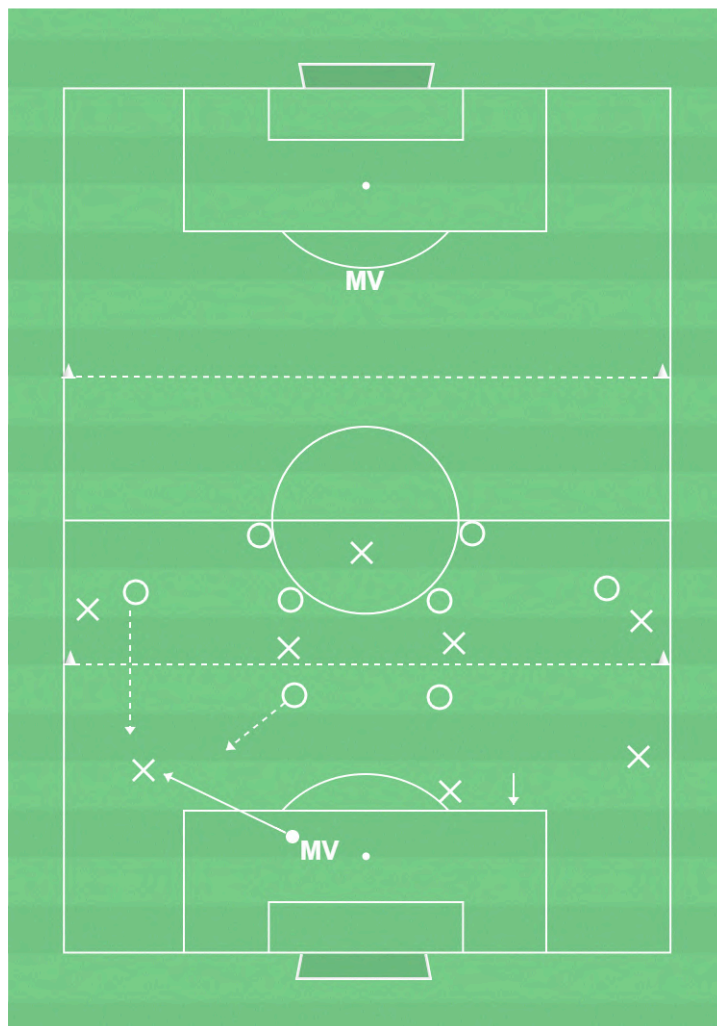
Anfallande lag ska försöka spela upp bollen på offensiv planhalva. Försvarande samlas i lagdelar minst 9 m från straffområdet. När MV startar spelet ska försvarande lag genom högt försvarsspel försöka ta bollen, kontra och komma till avslut och göra mål.

Progression - mittplanspress

Försvarande lag startar pressen i den centrala tredjedelen. Anfallande lag ska försöka spela in bollen i den sista tredjedelen.

Progression - lågt försvarsspel

Försvarande lag startar pressen först på egen planhalva. Anfallande lag ska ta sig in i straffområdet och göra mål.



SPEL MED OLIKA TYPER AV FÖRSVARSSPEL

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att kunna erövra bollen och förhindra mål.

Hur?

Utespelare

- Närmaste spelare pressar bollhållaren
- Markera på offensiv planhalva. Placera dig sidoställd mellan eget mål och motståndaren så nära motståndaren att du kan bryta och pressa om bollen spelas dit.
- Täck ytorna på egen planhalva genom att placera dig sidoställd bakom den pressande spelaren så att passningar inte kan spelas mellan er.

Målvakt

- Täck ytorna bakom backlinjen

Organisation

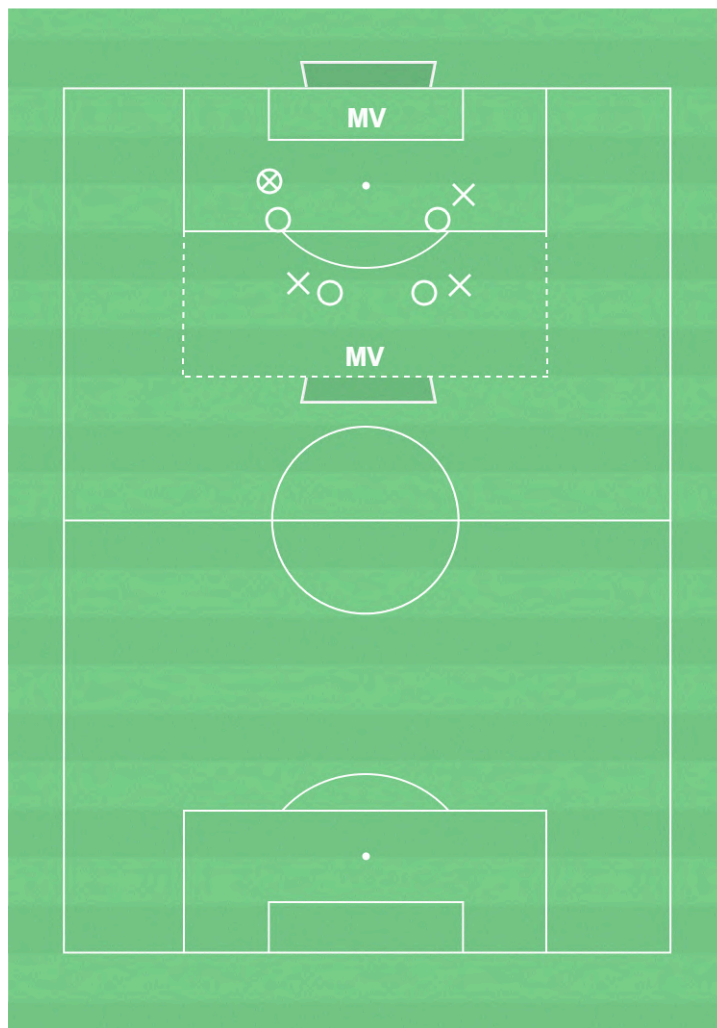
8-12 spelare, yta dubbla straffområden, 2 mål, bollar, konor, västar.

Anvisningar

2 lag med lika många spelare mot varandra.

Anfallande lags uppgift är att göra mål.

Försvarande lags uppgift är att erövra bollen genom att markera varsin motståndare på offensiv planhalva och genom att täcka ytor på egen planhalva.



FÖRSVARA I STRAFFOMRÅDET

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Hur?

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa motståndarna bort från målet.
- Täck ytorna framför målet.
- Blockera skott och inlägg
- Returer

Komma till avslut och göra mål:

- Ta löpningar mot mål.

Målvakter:

- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar, fånga inlägg och rädda avslut.

Organisation

12-18 spelare, yta 32-36x50-55m (planhalva 9 mot 9), bollar, västar, konor, 2 mål.

Anvisningar

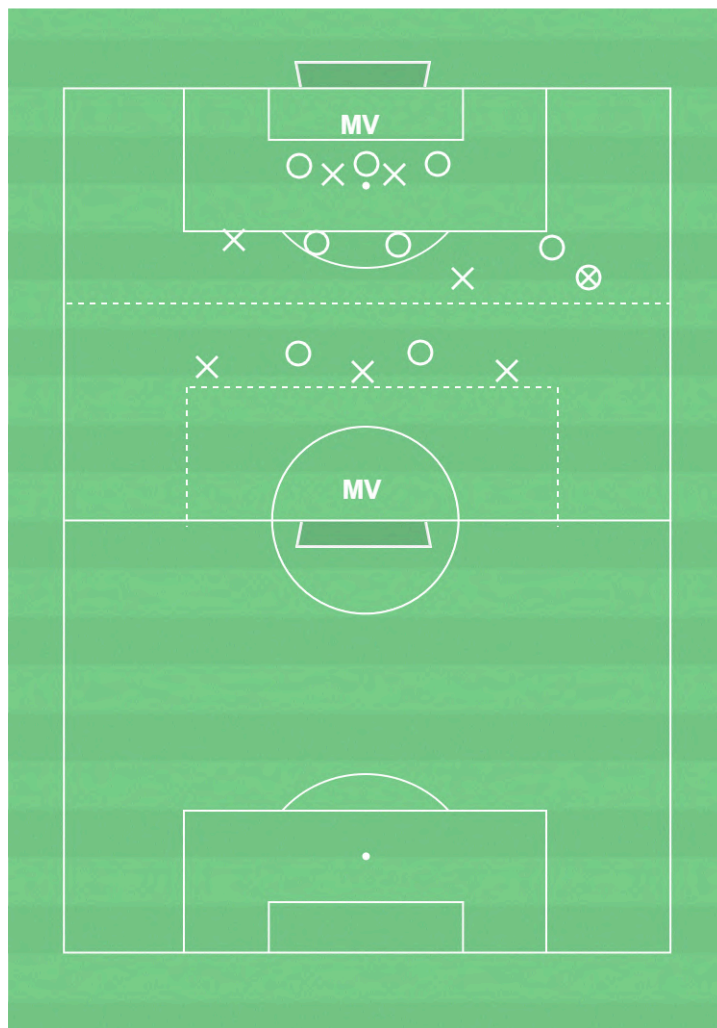
2 lag med lika många i varje. Planen är delad på mitten.

Backlinje och MV får bara vara på egen planhalva och forwards får bara vara på offensiv planhalva. I övrigt fritt spel.

Intervall: Spel 3 min - 1 min vila

Progression - fritt spel

Backlinjespelare får delta i spelet på offensiv planhalva.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - DJUPLEDSSPEL

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Ha en hög position för att kunna bryta djupledsspelet. Coacha medspelarna till bra positioner.

Vänta in motspelarens agerande vid avslut.

Organisation

2 målvakter, 10 utspelare, spelplan 60 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 i mittzonen plus 2 spelare som spelar med det bollhållande laget.

Mv1 rullar ut bollen till en medspelare i försvarszonen.

Lag X ska tillsammans med extraspelarna spela in bollen i anfallszonen och skapa frilägen.

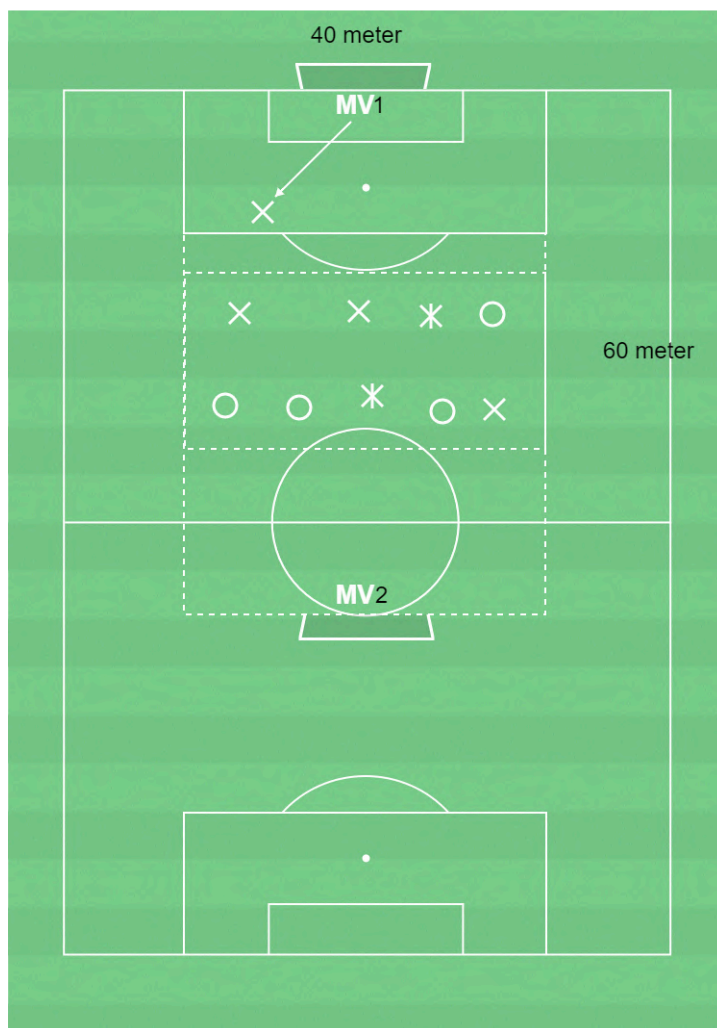
Motståndarna får inte försvara sig i sin försvarszon.

Om lag O bryter spelar det bollen till sin målvakt, och övningen vänder mot andra målet.

Alternativ

En försvarsspelare får följa med in i försvarszonen.

Spelarna får driva in bollen i anfallszonen.



HITTA FORWARDS

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Få en riktning i vår speluppbyggnad och träna våra forwards på att bli spelbara i spelyta 2 och ta sig in i SY 3.

Hur?

Se en passningslinje till rättvänd mf. Backar och mf, försök bli rättvända och leta efter passning genom om vi kan.

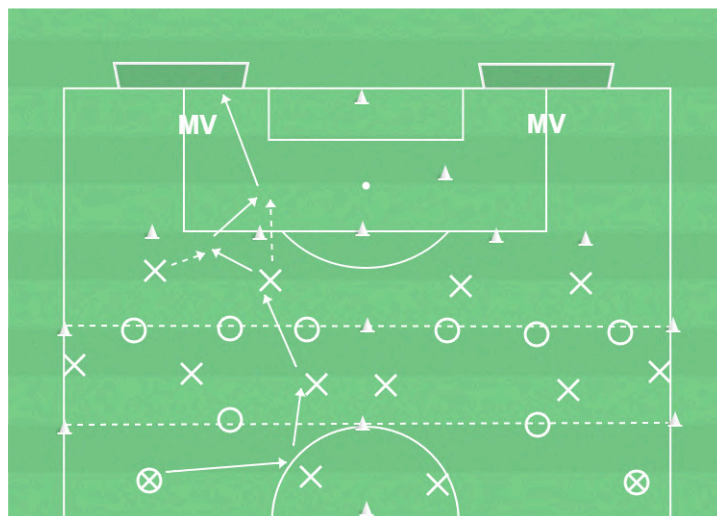
Försvarande mf och fwd täcker en linje.

Organisation

2-3-2 i anfallande lag mot 3-1 i försvarande plus två plastgubbar som backar. De försvarande täcker en linje och byte sker efter ca 10 avslut.

Anvisningar

Hitta forwards, som ska vägga förbi plastgubbe och göra mål. Försvarande fyra, skydda linjen, vinn bollen och kom in bakom de två backarna.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - NÄRSKOTT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

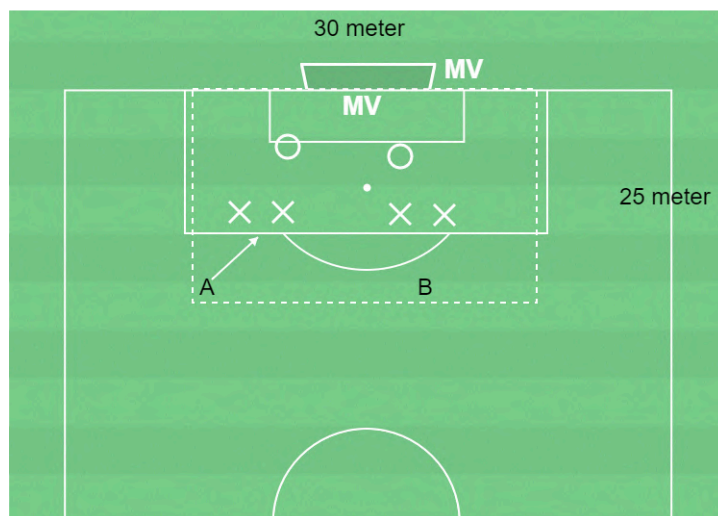
Förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Ha låg kroppsställning och förflytta dig med korta steg för att nå rätt utgångsposition.

Coacha medspelarna så att de täcker ena delen av målet eller blockerar skottet.

Försök fånga avsluten eller stöta bollen bort från målet med öppen hand.



Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 25 x 30 meter, bollar, västar och koner.

Anvisningar

Spel 4 mot 2 i straffområdet.

A och B spelar in bollen till det anfallande laget X som ska komma till avslut så snabbt som möjligt.

Det försvarande laget O försöker bryta och hjälpa målvakten att täcka skott. Om det försvarande laget erövrar bollen spelar det bollen till A eller B och övningen fortsätter.

Om målvakten fångar bollen kastar han eller hon den till A eller B.

Byte av målvakt.

SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - PRESS OCH TÄCKNING PLUS MÅLVAKTSSPEL

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Pressa och täck.

Blockera skott.

Coacha utespelarna som målvakt.

Målvaktens försvarstekniker – kasta sig och fånga bollen.

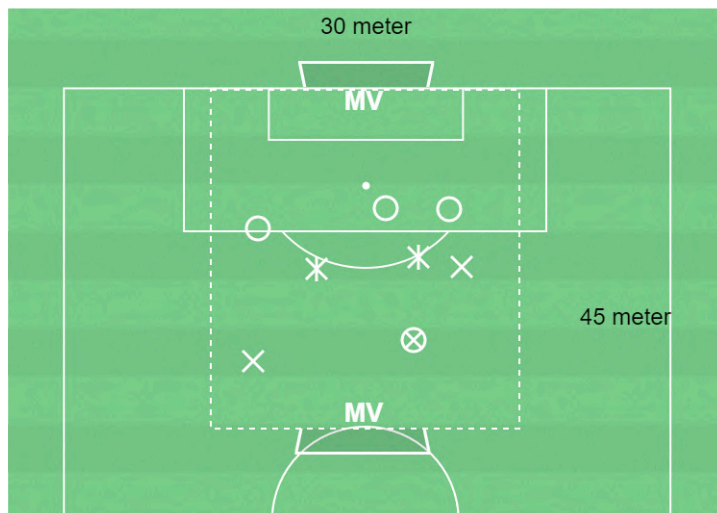
Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 45 x 30 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter plus 2 spelare som spelar med det bollhållande laget.

Det anfallande laget ska sträva efter att komma till avslut så snabbt som möjligt.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - PRESS OCH TÄCKNING PLUS MÅLVAKTSSPEL

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra genombrott och att motståndarna gör mål.

Hur?

Närmaste spelare pressar bollhållaren. Övriga täcker ytor.

Målvakten och utespelaren samarbetar för att täcka respektive blockera avsluten.

Målvaktens försvarstekniker – kasta sig och fånga bollen.

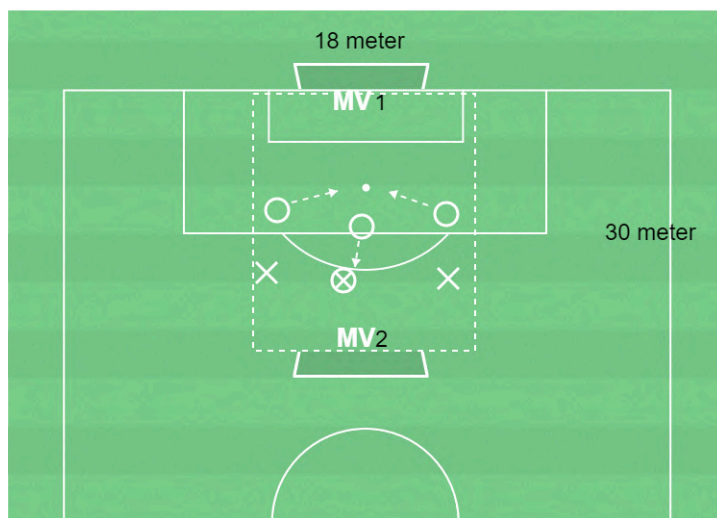
Organisation

målvakter, 6 utespelare, spelplan 30 x 18 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen tillämpar positionsförsvar.



FÄRDIGHETSÖVNING - 1 MOT 1 PLUS MÅLVAKT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Agera med kroppen halvt vänd mot bollhållaren för att kunna följa motspelarens rörelser.

Ha en låg tyngdpunkt genom att böja knäna och i höftleden.

Målvakten och utspelaren samarbetar för att täcka respektive blockera skottet.

Målvaktens försvarstekniker – kasta sig och fånga bollen.

Organisation

2 målvakter, 6 utspelare, spelplan 32 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

3 utspelare placerar sig till höger om respektive mål.

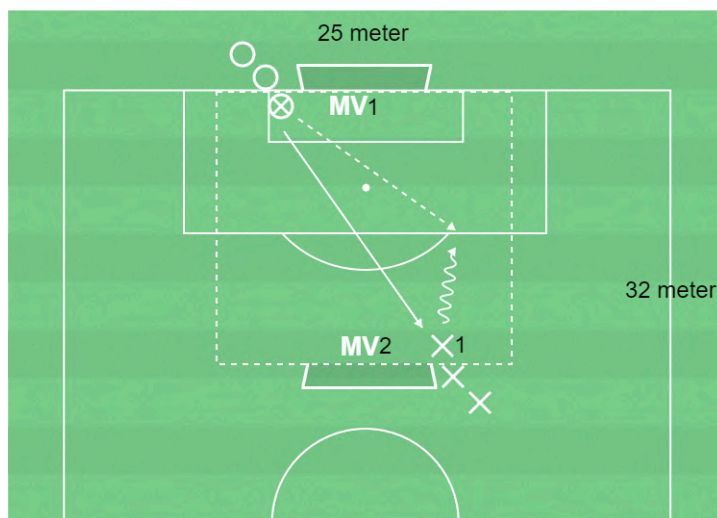
Bollhållaren passar till X1.

Den tidigare bollhållaren blir försvarsspelare och pressar X1.

X1 utmanar och försöker göra mål på Mv1.

Efter avslutat anfall återgår spelarna till sina respektive lag.

Övningen vänder med passning från andra sidan.



POSSESSIONSPEL MED KONTRING

Vad?

Kontring

Varför?

För att gå till anfall innan motståndarna samlat laget.

Lagets formation: 4-3-3

Lagets arbetssätt kontring:

- Snabbt speldjup framåt och bakåt.
- Snabbt spelbara i spelyta 2 och 3.

Hur?

Utespelare:

- Backar snabbt spelbara bakåt.
- Forward snabbt spelbar framåt.
- Spelare från ytan - snabbt spelbara i spelyta 2 och 3.

Målvakter:

Anfall: Spelbar bakåt vid bollvinst.

Försvar: Placera dig för att kunna bryta djupledsspel.

Organisation

12-16 spelare, yta, planhalva - straffområdes bredd - mittzon
ca 20x20m, 2 mål, bollar, konor, västar.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje i mittzonen. Bollhållande lag har en utespelare och en målvakt bakom båda kortsidorna.

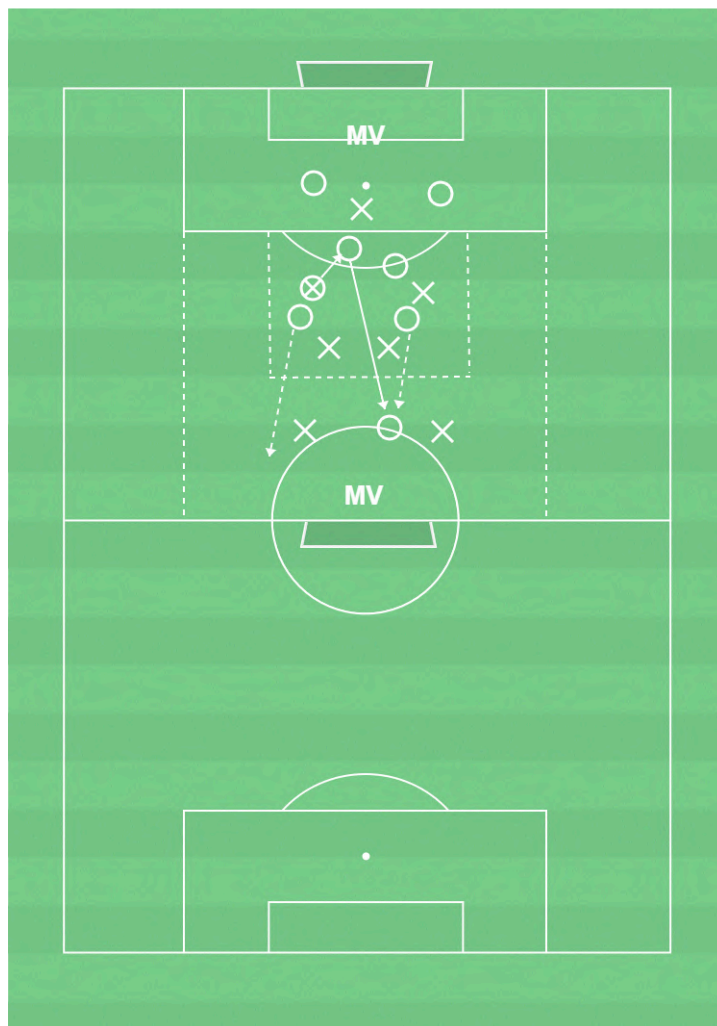
Försvarande lag har en spelare bakom båda kortsidorna.

Anfallande lag har som uppgift att behålla bollen i ytan men

får ta hjälp av medspelarna utanför ytan som understödsspelare. Efter bolförlust får de erövra bollen i ytan.

Försvarande lag ska erövra bollen och kontra mot valfritt mål och får då lämna spelytan. De kan använda medspelarna utanför ytan.

Tränaren bedömer när kontringen övergår till speluppbyggnad och övningen vänder då åt andra hållet.



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.

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter bolförlust.

Målvakt:

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

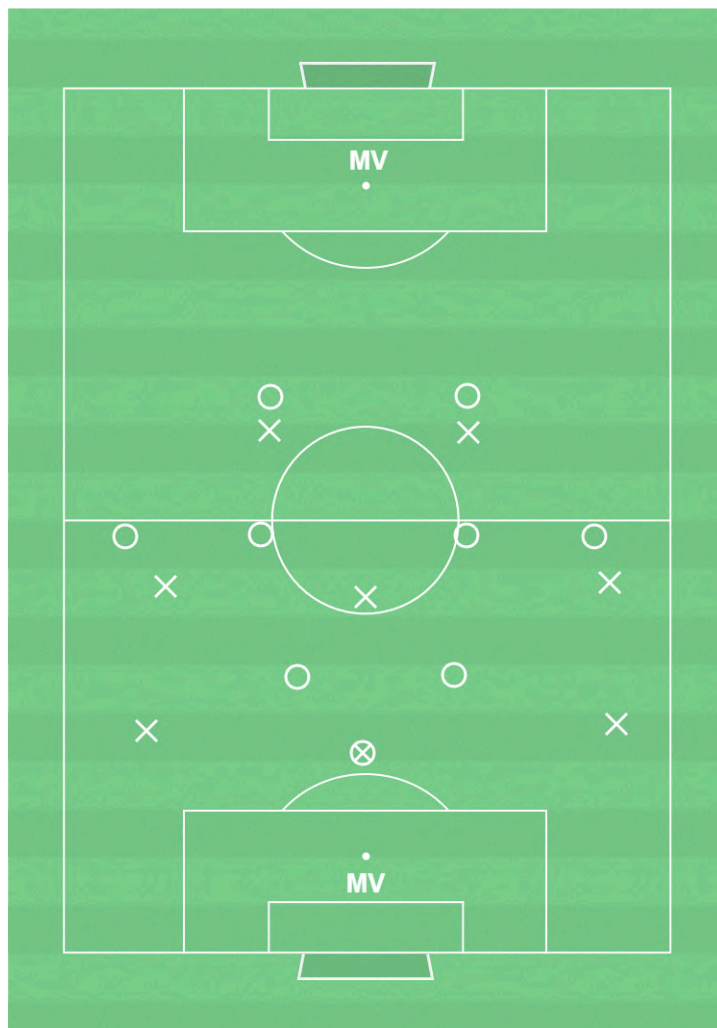
Organisation

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.



SPELÖVNING 1 - KONTRING

Vad?

Kontring

Varför?

Skapa numerärt överläge.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du innan ni erövrat bollen?

Vad gör du om du inte kan passa bollen direkt i djupled?

Organisation

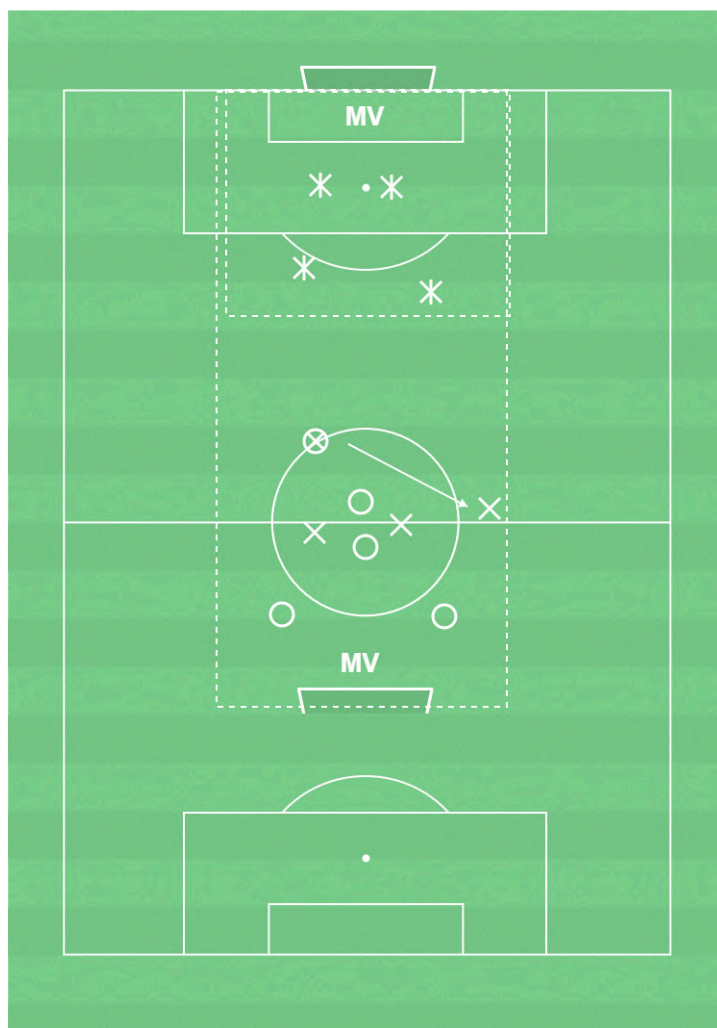
2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 70 x 30 meter, 10 meter djup mittzon, med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Lag X anfaller mot lag O för att göra mål.

När lag O bryter ska spelarna ställa om till anfallsspel och snabbt spela sig in i den fria mittzonen.

Om laget som anfaller gör mål får laget fortsätta med spel mot andra målet.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - KLASSISK KONTRING 2

Vad?

Kontring

Varför?

Göra mål genom klassisk kontring.

Hur?

Passa direkt i djupled mot spelyta 3 efter en brytning.

Gör en snabb uppflyttning.

Organisation

2 målvakter, 14 utspelare, spelplan 60 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 7 mot 7 med målvakter.

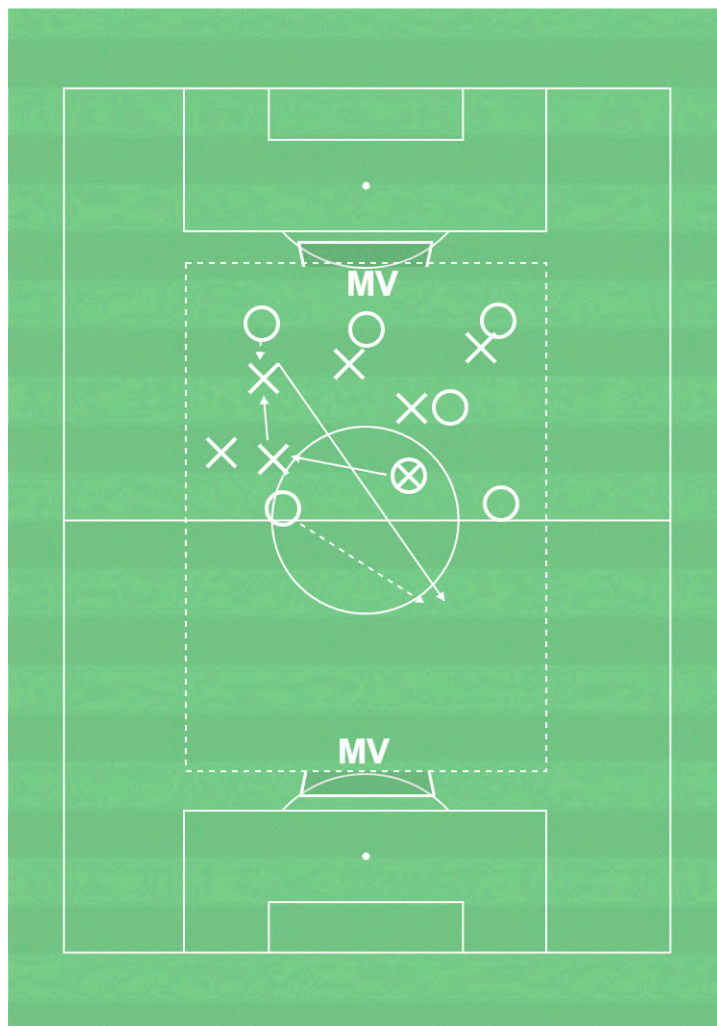
Lag X bygger upp spelet på offensiv planhalva och försöker komma till avslut.

Det försvarande laget har en spelare kvar vid mittlinjen.

När lag O bryter ska laget med en direkt passning nå sin forward som löper in i spelyta 3.

Övriga spelare i lag O gör en snabb uppflyttning.

Lagen byter uppgifter efter varje anfall.



FÄRDIGHETSÖVNING - KONTRING PASSA

Vad?

Kontring

Varför?

Passningsspel framåt med kontroll.

Hur?

Passa till ytan framför löpande spelare.

Organisation

9 spelare, yta 35 x 15 meter, bollar och koner.

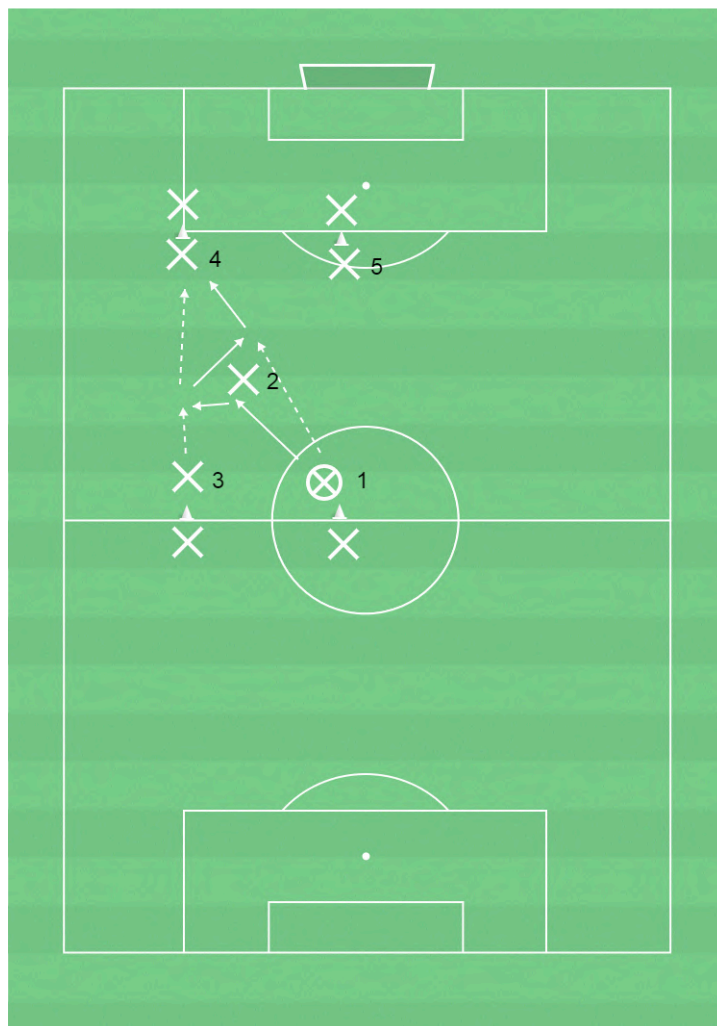
Anvisningar

Bollhållaren X1 passar till X2 som gör tillbakaspel till X3.

X3 passar bollen i djupled framåt till X1.

X1 passar till X4 eller X5.

X1 och X3 följer bollen till motsatt sida och övningen vänder.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - KONTRING

Vad?

Kontring

Varför?

Vinna spelytor i djupled.

Hur?

Spela framåt i djupled så snabbt som möjligt.

Organisation

12 spelare, spelplan 40 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag med 4 spelare i varje lag.

Ett av lagen placerar sig som väggar utanför planen.

Lag X och lag O spelar mot varandra.

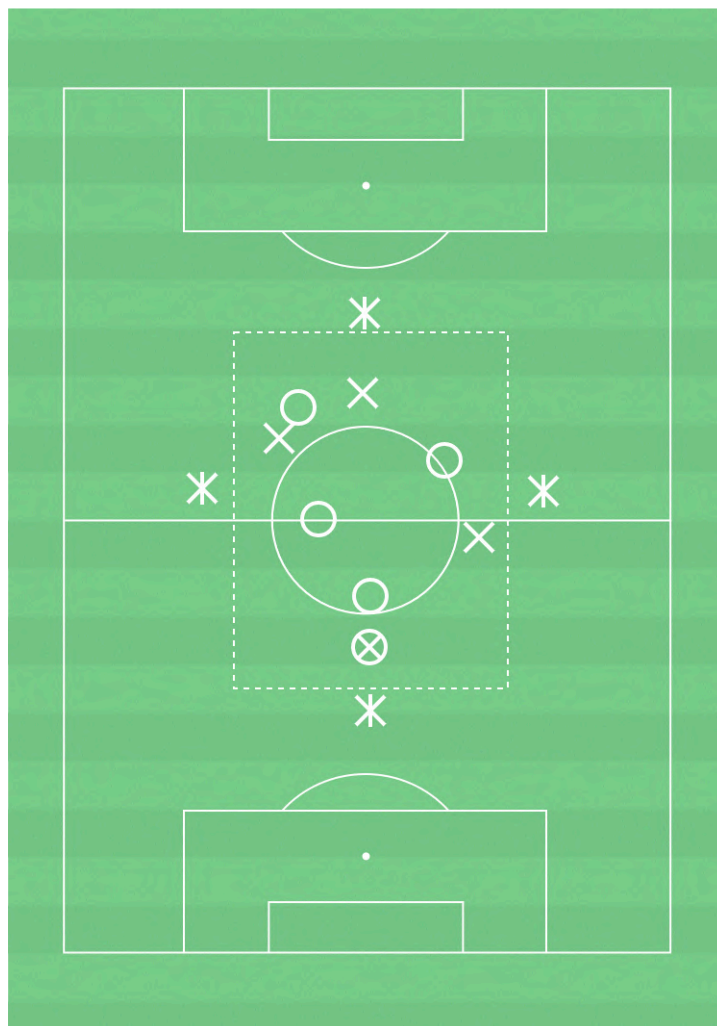
När det försvarande laget erövrar bollen ska spelarna passa någon av väggarna - kontra - i

följande prioriteringsordning:

1. Väggen i djupled framåt.
2. Någon av väggarna i sidled.

Väggspelaren passar bollen till laget som fortsätter att spela tills det andra laget bryter.

Lagen får poäng för varje lyckad kontring.



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 bolförlust.

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.

