



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.

