



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 7 MOT 7 FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut  
4 övningar. Nivåer: 3

---

Exempelträning med fokus på att förhindra och rädda avslut i spelformen 7 mot 7 med följande innehåll:

Förberedelseträning: Kom på försvarssida om passerad (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min

Förberedelseträning MV: Med övriga eller eget?

Spelövning: FORA i två riktningar: 20-30 min

Spel: 7 mot 7: 20-30 min

Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Komma på försvarssida om passerad (FORA)
- 2 Tre zoners spel - komma på försvarssida (FORA)
- 3 7 mot 7 spel (FORA)
- 4 Målvaktsträning 7 mot 7, Fånga bollen

# KOMMA PÅ FÖRSVARSSIDA OM PASSERAD (FORA)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

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

## Hur?

*Förhindra och rädda avslut:*

- Pressa bollhållaren bort från målet.
- Kom på försvarssida efter att ha blivit passerad.

*Komma till avslut och göra mål:*

- Löpningar framåt.

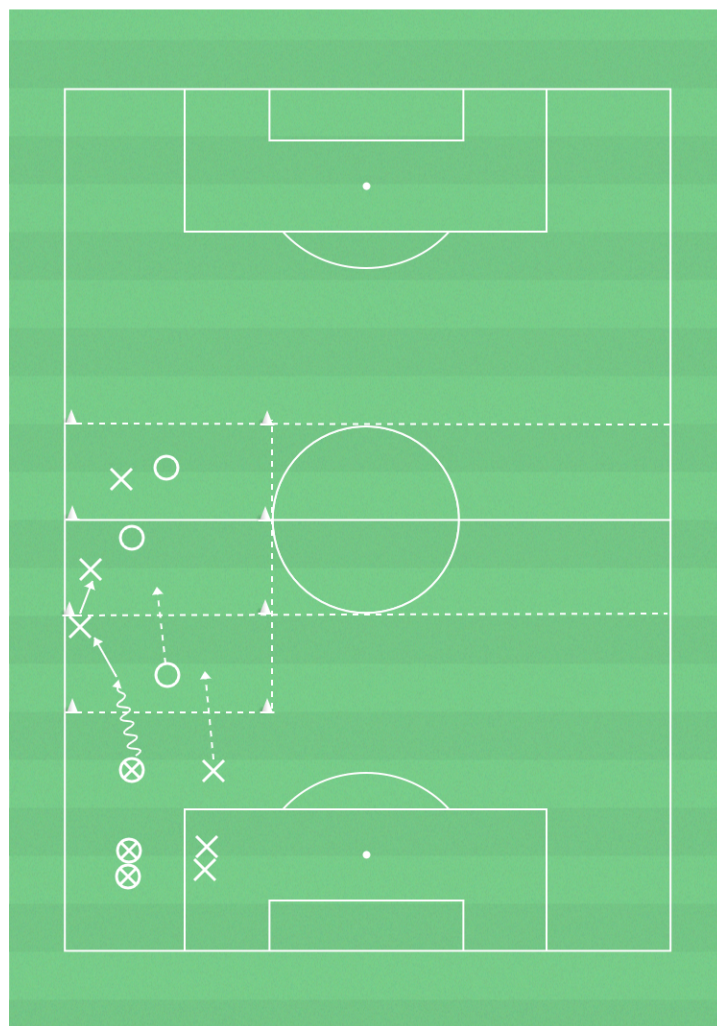
## Organisation

8-12 spelare, yta 21x12m (3 ytor 7x12), bollar, västar, konor.

## Anvisningar

3 zoner med 1 försvarare och 1 anfallare i varje. 2 spelare med en boll tar sig in i första ytan och anfaller 3 mot 1. Om anfallarna tagit sig in i nästa yta får både anfallare och försvarare ta sig in i nästa yta. Anfallarna ska försöka ta sig igenom alla 3 ytor. När försvarare blivit passerad gäller det att komma på försvarssida i nästa yta för att jämna ut det numerära underläget. Om försvararna vinner bollen ska de spela upp bollen till till ytan bakom zonerna. Laget som tappat bollen kan återerövra bollen. Byt uppgifter efter viss tid.

*Intervall:* 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet.



# TRE ZONERS SPEL - KOMMA PÅ FÖRSVARSSIDA (FORA)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

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

## Hur?

*Förhindra och rädda avslut:*

- Pressa bollhållaren bort från målet.
- Kom på försvarssida efter att ha blivit passerad.

*Målvakter (FORA):*

- Snabba förflyttningar för att vara i position för att bryta djupledsspel, fånga inlägg och rädda avslut.

*Komma till avslut och göra mål:*

- Löpningar mot straffområdet.

## Organisation

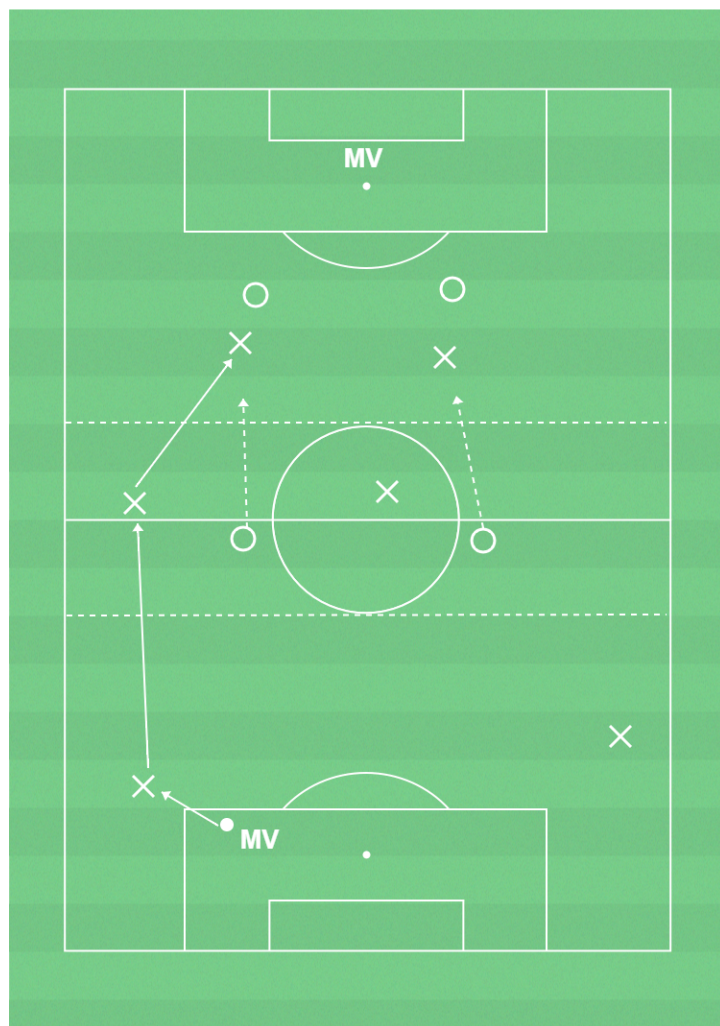
Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

## Anvisningar

Spel 7 mot 5. Uppgiften för anfallande lag är att göra mål. Försvarande lag ska förhindra detta. Försvararna startar med 2 spelare + MV i (egen) första 1/3 och 2 spelare i central 1/3 där de försvarar för fullt. När anfallarna tar sig till (sin) sista 1/3 ska försvararna i den central 1/3 komma på försvarssida och skydda målet. Vid bollvinst ska sker kontring och återerövring.

*Progression - 7 mot 7*

Försvarande lag försvarar enligt lagets formation med en lagdel i varje 1/3. Om anfallande lag tar sig in i sista 1/3 får försvararna komma ner varsin 1/3 (MF till egen första 1/3 och FW till central 1/3).



# 7 MOT 7 SPEL (FORA)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

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

## Hur?

*Förhindra och rädda avslut:*

- Pressa bollhållaren bort från målet.
- Kom på försvarssida efter att ha blivit passerad.

*Målvakter (FORA):*

- Snabba förflyttningar för att vara i position för att bryta djupledsspel, fånga inlägg och rädda avslut.

*Komma till avslut och göra mål:*

- Löpningar mot straffområdet.

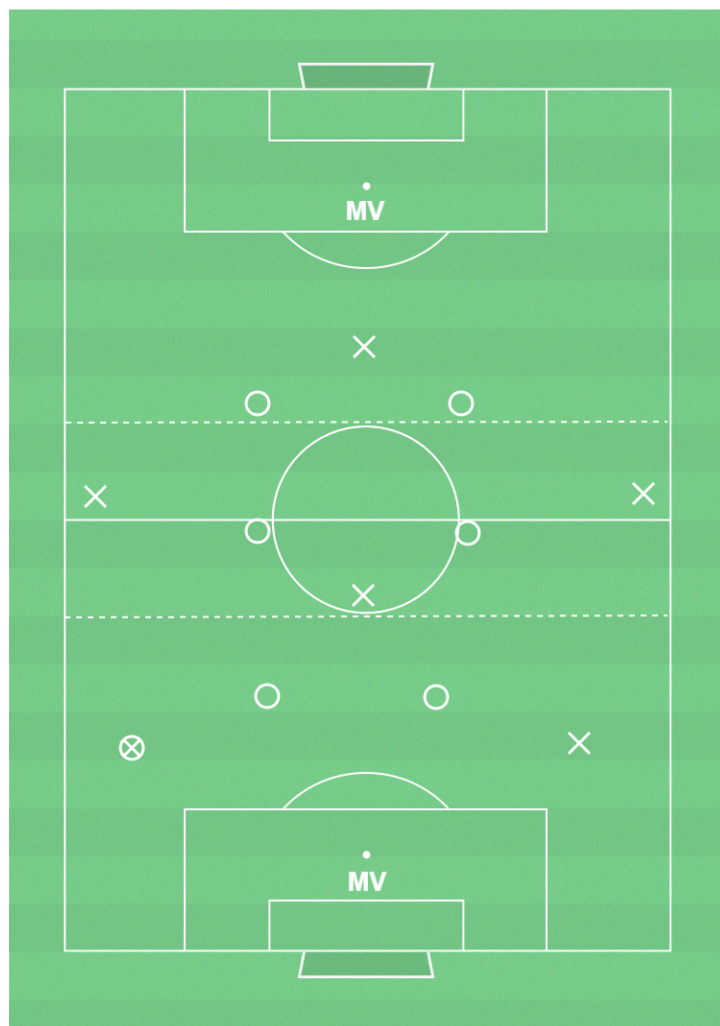
## Organisation

14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

## Anvisningar

Spel med 7 mot 7 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 7 mot 7 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



# MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7, FÅNGA BOLLEN

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

För att förhindra mål vid avslut.

## Hur?

*Position:*

- Förflytta dig efter bollens position.
- Var i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.

*Rädda avslut:*

- Fånga bollen med båda händerna samtidigt och använd hela händerna som greppyta.
- Stöt bollen bort från målet om du inte kan fånga den.

*Kasta sig:*

- Skjut ifrån med benet närmast bollen.

*Kasta sig och fånga efter marken:*

- Ena handen bakom och den andra på bollen.

## Organisation

3 spelare, yta 40x 20 meter, 1 mål, bollar

## Anvisningar

Bollhållare passar medspelare som gör tillbakaspel för avslut. Målvakten fångar bollen och rullar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.

*Progression: Oförutseeda avslut*

Spelaren som tar emot första passningen kan välja att vända upp och skjuta själv eller att passa tillbaka bollen. Tillbakaspelen kan ske med olika riktning och hårdhet.

