



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 7 MOT 7 SPELUPPBYGGNAD

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
3 övningar. Nivåer: 3

---

Exempelträning med fokus på speluppbyggnad för spelformen 7 mot 7 med följande innehåll:

Förberedelseträning: Pendelspel (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min

Spelövning: Pendelspel i numerärt överläge: 20-30 min

Spel: 7 mot 7: 20-30 min

Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Pendelspel
- 2 Pendelspel i numerärt överläge
- 3 7 mot 7 spel (speluppbyggnad)

# PENDELSPEL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Bli rättvänd
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.

## Organisation

Ca 10 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar

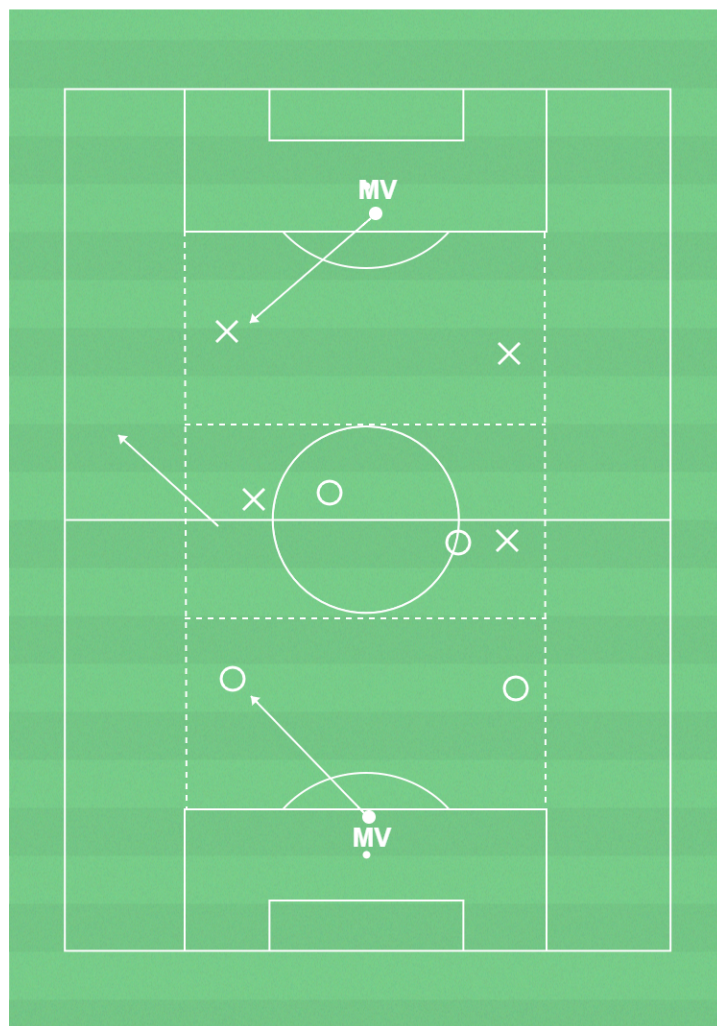
## Anvisningar

2 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida som är med båda lagen. Uppgiften är att spela bollen från MV till MV. Minst en spelare måste ha bollen under kontroll i varje 1/3 innan passning till MV.

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

*Progression - spel*

Uppgiften är att spela bollen från MV till MV utan att motståndarna rör bollen. När MV startar övningen måste försvarande lag vara bakom retreatlinjen. Sedan fritt spel.



# PENDELSPEL I NUMERÄRT ÖVERLÄGE

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Bli rättvänd
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra spelauppbyggnad:*

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbete för att kunna bryta passningar.

## Organisation

Ca 12-14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

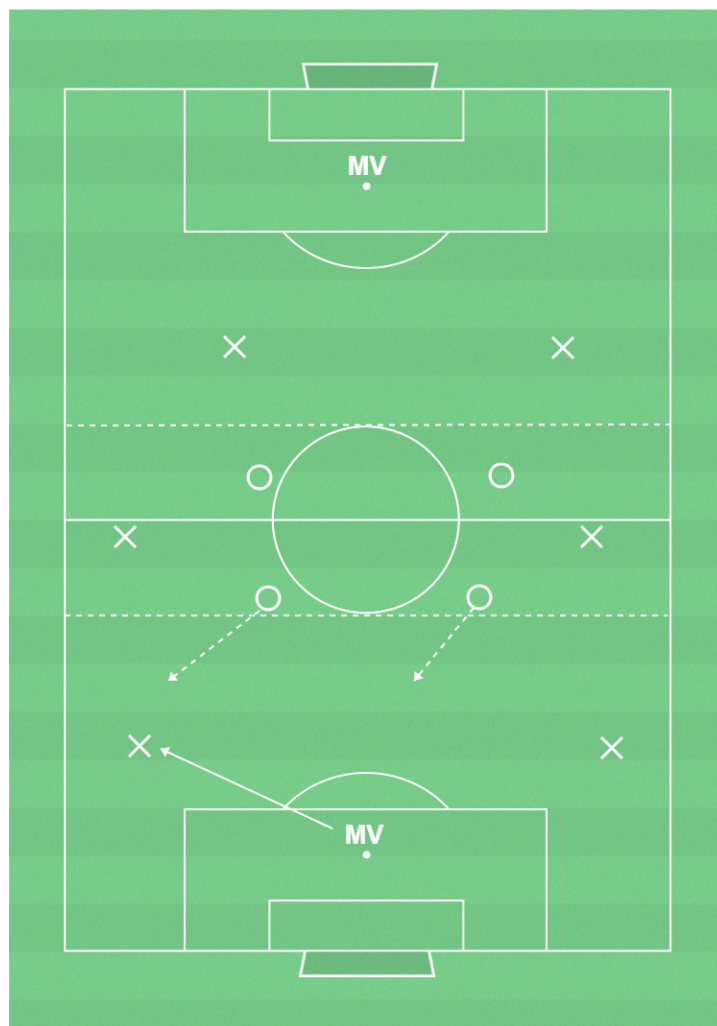
## Anvisningar

6 anfallsspelare ska spela bollen från MV till MV. Anfallarna startar med 2 spelare i varje 1/3 men får sedan röra sig fritt. Bollen måste passera alla 1/3. Poäng om anfallande lag spelar bollen från MV till MV utan att försvararna rör bollen.

4 försvarsspelare startar bakom retreatlinjen. Alla försvarare får pressa i central 1/3. 2 försvarare får gå in och pressa när MV startar spelet och de 2 andra får pressa åt andra hållet. Om försvararna vinner bollen ska de försöka göra mål i valfritt mål och laget som tappat bollen ska då återerövra bollen.

*Progression:*

Öka antalet försvarsspelare.



## 7 MOT 7 SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

### Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Bli rättvänd
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra spelauppbyggnad:*

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.

### Organisation

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

### Anvisningar

Fritt 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.

