



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 7 MOT 7 ÅTERERÖVRING

Försvarsspel - Återerövring av bollen  
3 övningar. Nivåer: 3

---

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

Förberedelseträning: Spel numerärt överläge med återerövring: 15-20 min

Spelövning: Spel i central 1/3 med återerövring: 20-30 min

Spel: 7 mot 7: 20-30 min

Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 3-lagsprincipen 1.0 (återerövring)
- 2 Spel i central tredjedel (återerövring)
- 3 7 mot 7 Spel (återerövring)

## 3-LAGSPRINCIPEN 1.0 (ÅTERERÖVRING)

### Vad?

Återerövring av bollen

### Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsändarna kontrar.

### Hur?

*Återerövring:*

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.

*Speluppbyggnad:*

- Grundförutsättningar i anfallsspel.

### Organisation

6-10 spelare, yta 14x12m, bollar, västar, konor

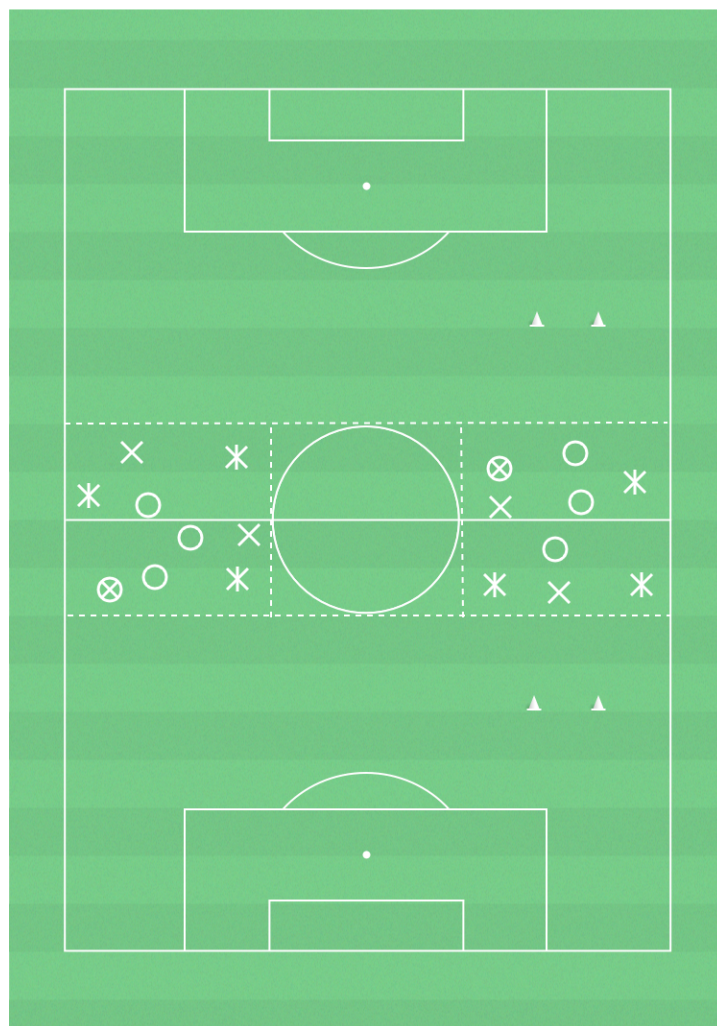
### Anvisningar

3 lag med lika många i varje. 2 lag spelar mot 1 och försöker hålla bollen inom laget innanför ytan. När det undertaliga laget vinner bollen ska de behålla bollen så länge de kan. Det gäller för det övertaliga laget att ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt. Räkna det undertaliga lagets antal passningar. Byt försvarande lag efter 1 minut.

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

*Progression - konmål*

Det undertaliga laget ska driva bollen genom konmål som står bakom kortsidorna efter bollvinst. Det övertaliga laget får lämna spelytan och komma på försvarssida när bollen lämnar ytan.



# SPEL I CENTRAL TREDJEDEL (ÅTERERÖVRING)

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsåndarna kontrar.

## Hur?

*Återerövring:*

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.

*Målvakt (återerövring):*

- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar när laget tappar bollen.

*Speluppbyggnad:*

- Grundförutsättningar i anfallsspel.

## Organisation

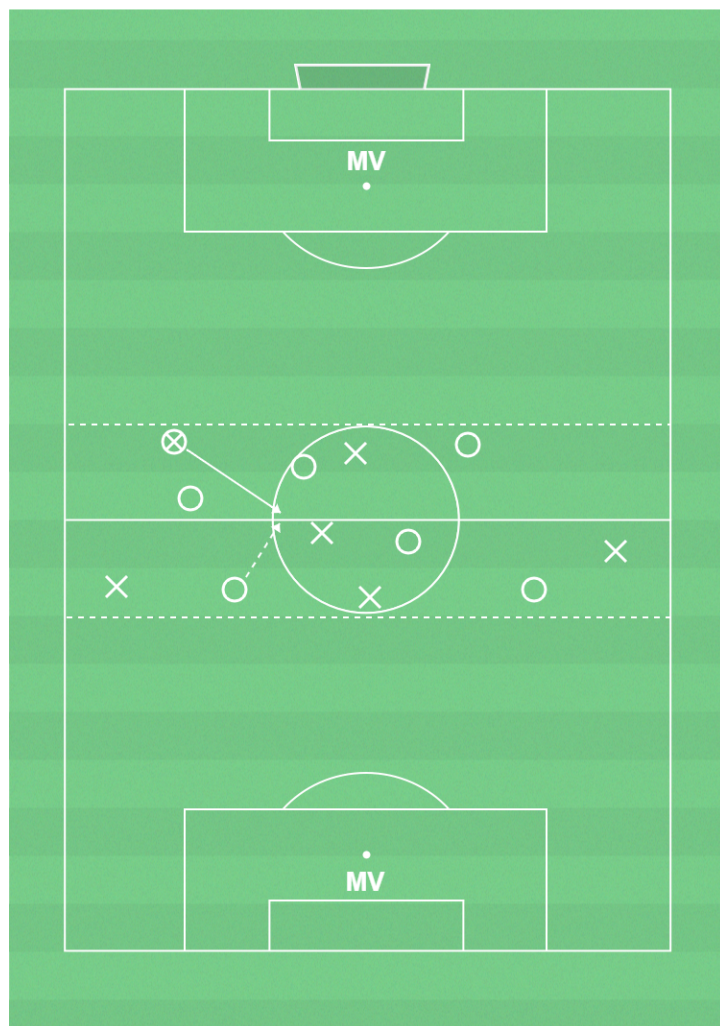
Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

## Anvisningar

Spel i den centrala 1/3. Lagen har varsin MV i varsitt mål. Lag 1 börjar som anfallande lag och lag 2 som försvarande lag. Lag 1 ska behålla bollen inom laget och återerövra den innan lag 2 hinner lämna den centrala 1/3 efter bollförlust. Lag 2 ska försöka vinna bollen och sedan slå 5 passningar inom laget. Efter 5 passningar får de lämna central 1/3 och göra mål åt ena hållet. Övningen startar alltid från MV i lag 1.

*Progression - försvar över hela planen*

Lag 1 får fortsätta att försvara även efter att lag 2 lämnat central 1/3. Lag 2 får kontra direkt efter bollvinst.



# 7 MOT 7 SPEL (ÅTERERÖVRING)

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsåndarna kontrar.

## Hur?

*Återerövring:*

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.

*Målvakt (återerövring):*

- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar när laget tappar bollen.

*Speluppbyggnad:*

- Grundförutsättningar i anfallsspel.

## 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.

