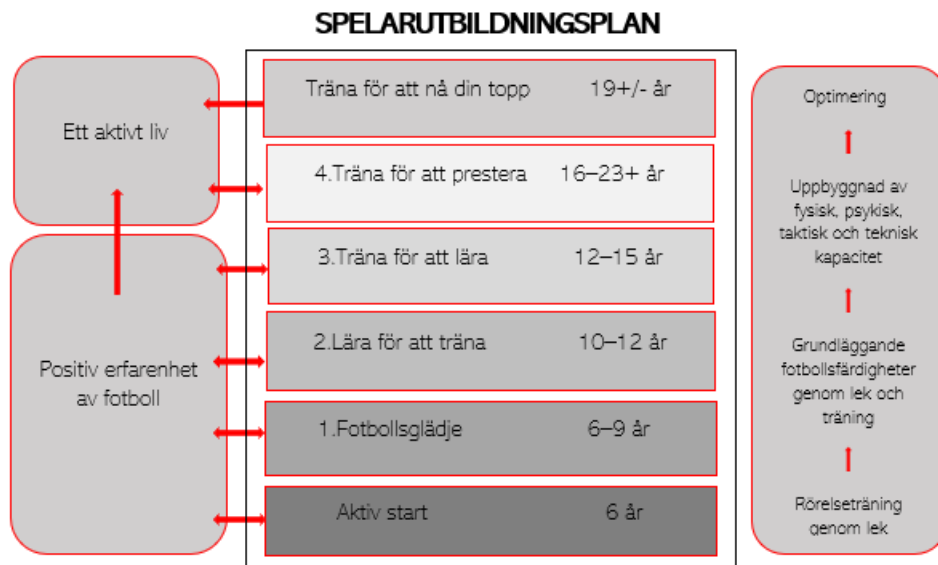


7 mot 7

Målet med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska få grundläggande färdigheter genom lek och träning.

Fotboll ska vara glädje. Spelarna provar olika positioner och turas om att starta matcher. De ska få en positiv erfarenhet av fotboll, få uppleva en känsla av tillhörighet och få chansen att påverka sin miljö. Spelaren ska känna sig sedd och värdefull.



Planen beskriver de nivåer som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet i kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Då det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till i all spelarutbildning.

Spelformen 7 mot 7

Länkar



Spelform 7 mot 7- [Spelformen 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Regler och förutsättningar 7 mot 7- [7mot7-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

Färdiga träningspass och övningar- [Träningspass och övningar \(sisuforlag.se\)](#)

Att använda träningspass 7 mot 7- [Att använda träningspassen 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i anfallsspel:

Speluppbyggnad-[Speluppbyggnad 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Kontring- [Kontring 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Komma till avslut och göra mål- [Komma till avslut och göra mål 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i försvarsspel:

Förhindra speluppbyggnad- [Förhindra speluppbyggnad 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Återerövring- [Återerövring 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Förhindra och rädda avslut- [Förhindra och rädda avslut 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Lagets möjligheter i anfallsspel:

Spelbarhet- [Spelbarhet 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Djupledsspel- [Djupledsspel 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Speldjup- [Speldjup 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Spelvändning- [Spelvändning 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Spelbredd- [Spelbredd 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Uppflyttning- [Uppflyttning 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Spelavstånd- [Spelavstånd 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Väggspel- [Väggspel 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Lagets möjligheter i försvarsspel:

Försvarssida- [Försvarssida 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Täckning- [Täckning 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Nedflyttning/retirering- [Nedflyttning 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Uppflyttning- [Uppflyttning försvar 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Träningsövningar

Spel 7 mot 7

Trappan

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

Organisation

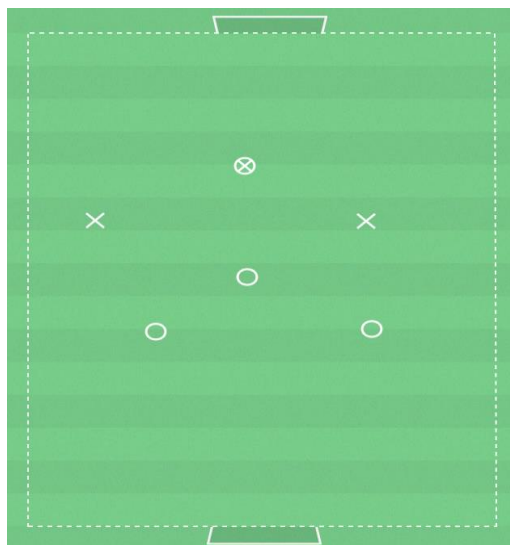
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:

3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3

Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.



Rävar och bönder

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

Hur?

Anfallsspel

- Driv mot fria ytor.
- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla, vända och riktningsförändra.

Försvarsspel

- Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappat den.
- Driv bort från motståndaren efter att ha erövrat bollen.

Organisation

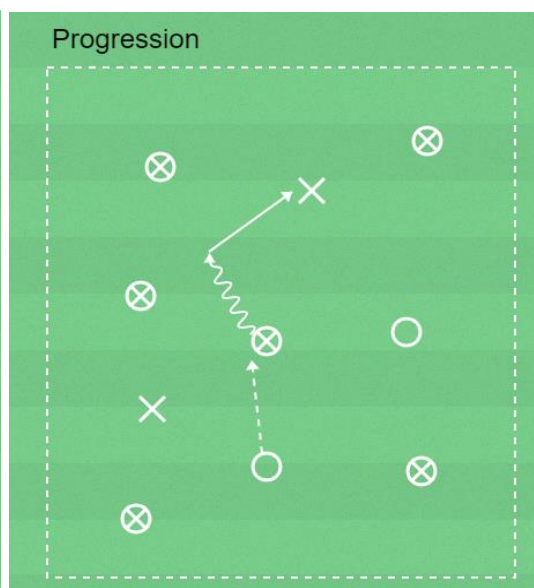
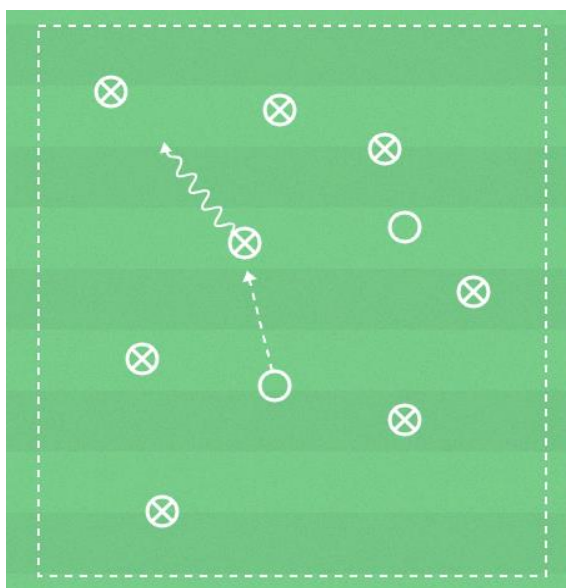
Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, västar

Anvisningar

Varsin boll i ytan. En eller två spelare ska ta de andras bollar och driva ut från ytan (med kontroll). Spelare som förlorar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan. Spelare vars boll drivits ut från ytan ansluter till tagarna.

Progression - medspelare utan boll

Anfallsspelarna har hjälp av en medspelare utan boll. Pressad spelare kan passa till spelbar medspelare som då tar över ansvaret för bollen.



Färdighetsövning Väggspele

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

- Jag ska göra mig spelbar.
- Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?
- Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren.

Organisation

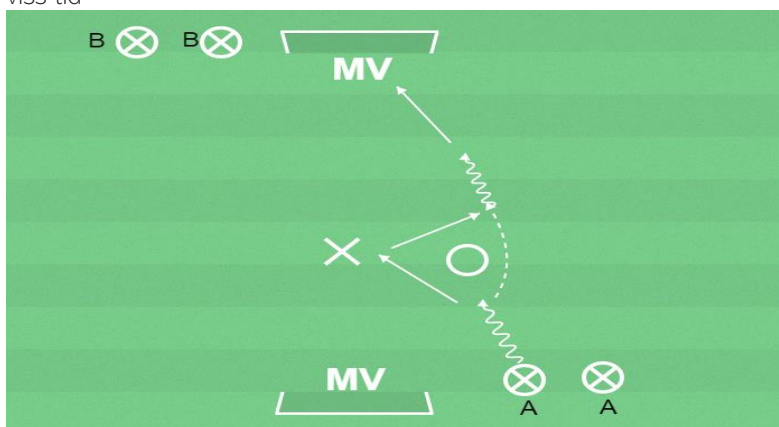
8 barn, 2 mål, avstånd 30 meter, bollar och västar.

Anvisningar

- Spelare i lag A utmanar försvarsspelare i lag B.
- Bollhållaren i lag A får hjälp av en medspelare för väggspel eller kan passera själv och skjuta.
- Efter avslutat anfall startar lag B.

Spelarnas rotation:

- Bollhållaren blir försvarsspelare när andra laget anfaller.
- Väggen ställer sig sist i sitt lags led.
- Försvarsspelaren blir vägg när hans eller hennes lag startar anfall. Lagen tävlar om vilket som gör flest mål under viss tid



Färdighetsövning

Spelbarhet och Spelavstånd

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

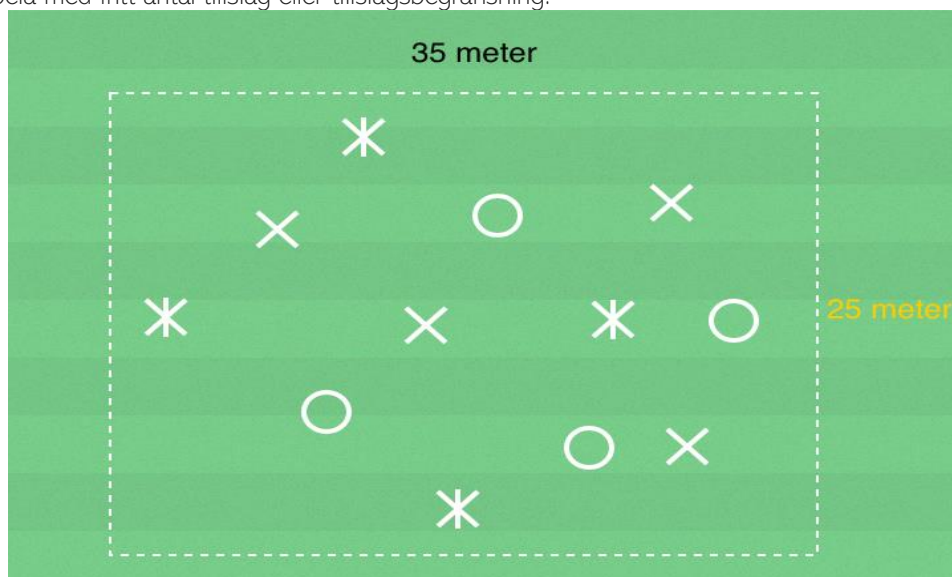
Hur gör ni för att få bra Spelavstånd inom laget?

Organisation

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

- Dela in spelarna i 3 lag.
- 2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget – 8 mot 4.
- Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.
- Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



Spel 5 mot 5

Passa, ta emot- markera

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

Försvarsspel:

- Pressa och markera
- Bryt passningar

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Målvakter:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

Organisation

Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

Anvisningar

Spel enligt 5 mot 5 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



Passningsspel med high five

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passningsspel är en viktig del för att laget ska kunna behålla bollen och komma till avslut och göra mål.

Hur?

- Orientera dig innan mottagning.
- Första tillslag i en den riktning du vill passa eller driva bollen.
- Spelare utan boll gör sig spelbara på olika Spelavstånd och i olika riktningar.

Organisation

Spelare, 1-2 bollar, yta 15x12 m (ca).

Anvisningar

Spelarna passar en eller flera bollar inom laget. Efter passning ska passningsläggaren göra high-five med en annan spelare.

Stegring 1

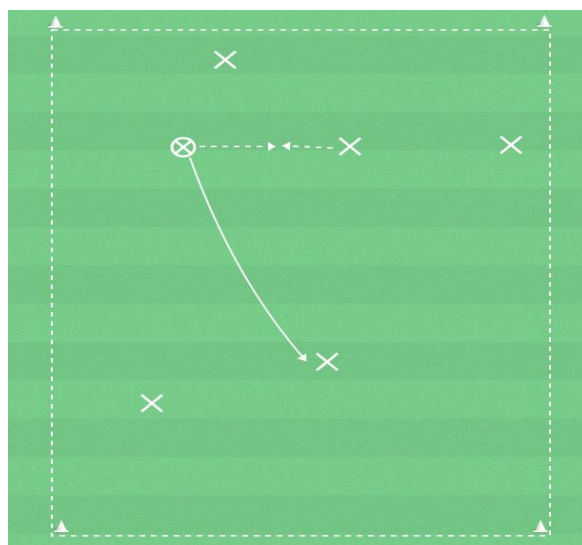
Kullerbytta istället för high-five efter passning.

Stegring 2

Dela in spelarna i 2 lag med 1 boll per lag. Spelarna passar bollen inom laget och gör high-five med valfri spelare efter passning.

Stegring 3

Ta bort en boll. Laget med boll försöker behålla den och laget utan boll försöker erövra bollen.



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

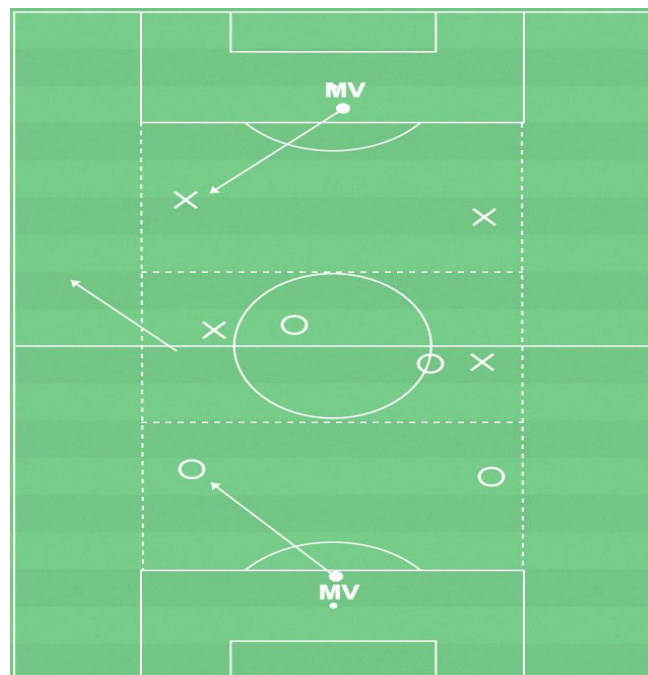
Anvisningar

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 speluppbyggnad:

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

Organisation

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

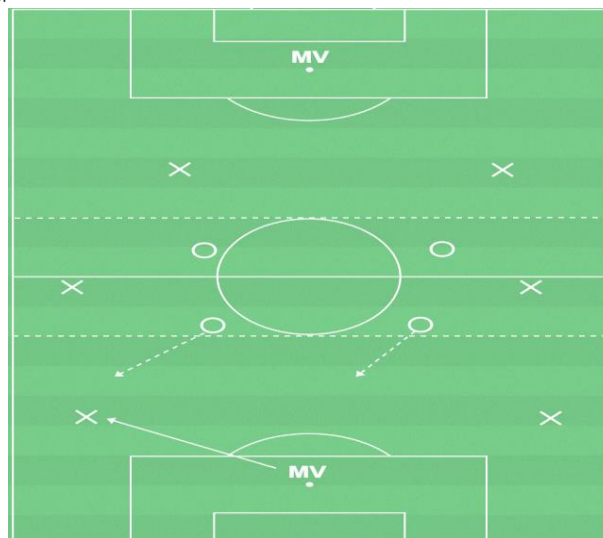
Anvisningar

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.



Nummerboll med press

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Grundförutsättningar i anfall och passning/mottagning är viktiga delar för att behålla bollen samt för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

- Orientera dig innan mottagning.
- Första tillslag bort från försvararen eller mot den riktning du vill spela bollen.
- Spelavstånd tillräckligt långt för att få tid med bollen.

Organisation

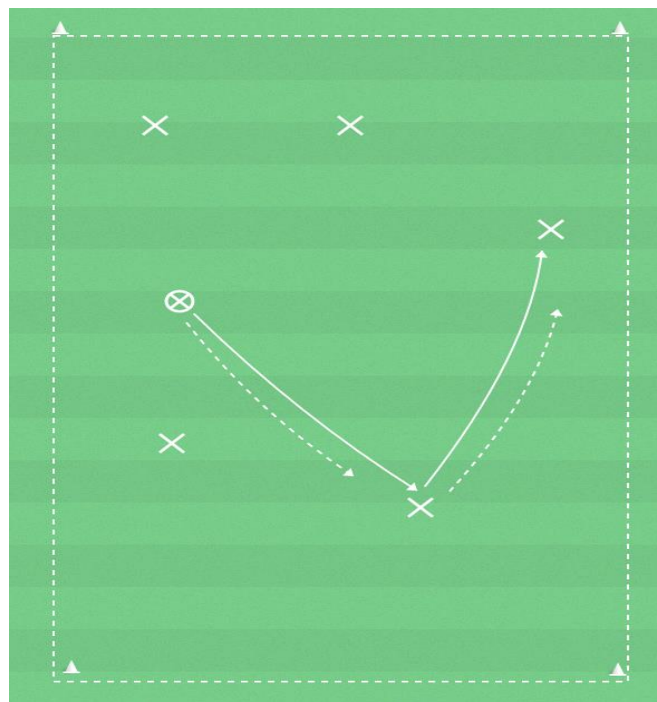
Spelare, 1-2 bollar, yta 15x12 m (ca).

Anvisningar

Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 passar till nummer 2 som passar till nummer 3 osv.

Stegring

Spelaren som passat bollen försöker att ta tillbaka den innan nästa spelare hinner spela den vidare.



Bollstafett

Vad?

Lek

Organisation

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste spelare ska stå.

Anvisningar

Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.

