



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## 7 MOT 7 FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

Försvårsspel - Förhindra speluppbyggnad  
3 övningar. Nivåer: 3

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

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

Spelövning: Tre zoners spel (fokus FSU): 20-30 min

Spel: 7 mot 7: 20-30 min

Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Tre zoners spel (fokus fsu)
- 2 Spel MV till MV
- 3 7 mot 7 spel (förhindra speluppbyggnad)

# TRE ZONERS SPEL (FOKUS FSU)

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

## Hur?

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

*Målvakter (förhindra speluppbyggnad):*

- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

*Speluppbyggnad:*

- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

## Organisation

Ca 14 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 3 färger västar

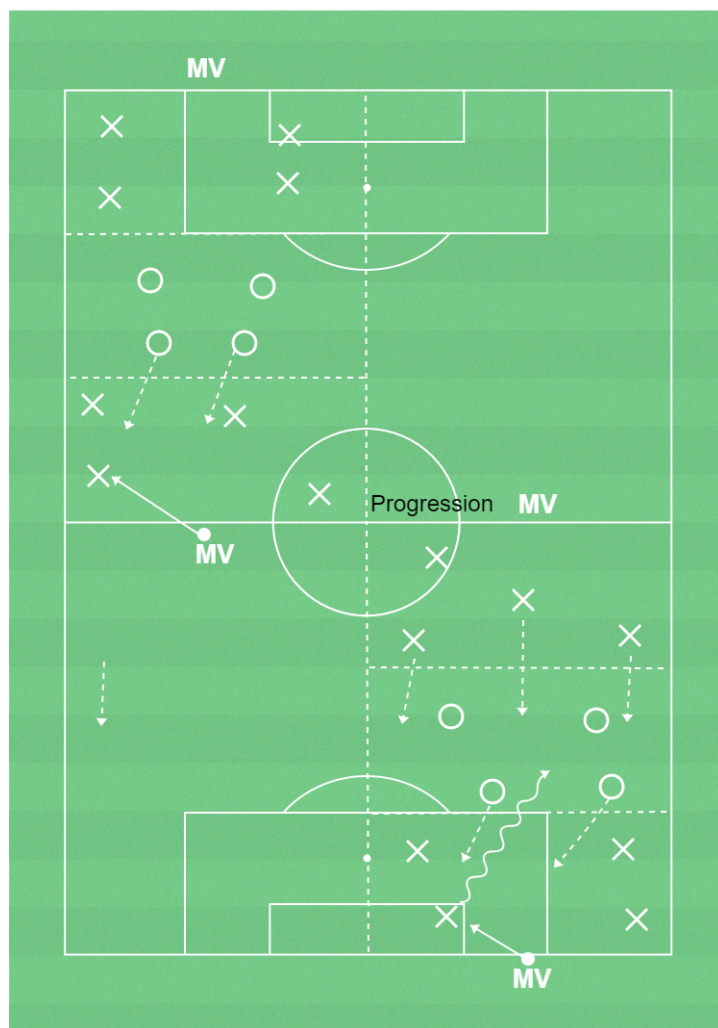
## Anvisningar

3 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida. Planen indelad i tredjedelar. 8+2 anfallare mot 4 försvarare. 4 anfallare + MV i första och sista 1/3. Uppgiften är att spela bollen från den första till den sista 1/3. 2 försvarare får gå in och pressa när MV startar spelet och de 2 andra två försvarar den centrala 1/3 och pressar åt andra hållet. Vid bollvinst ska försvarare nå MV med passning och anfallarna återerövra. Byt uppgifter efter viss tid.

*Intervall:* 1,5 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

*Progression - spel i laget*

Bollen måste passera central 1/3. Anfallarna från båda zonerna får bli spelbara i mittzonen. Det är även tillåtet att driva in bollen i mittzonen.



# SPEL MV TILL MV

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

## Hur?

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

*Målvakter (förhindra speluppbyggnad):*

- Kommuniera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

*Speluppbyggnad:*

- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

## Organisation

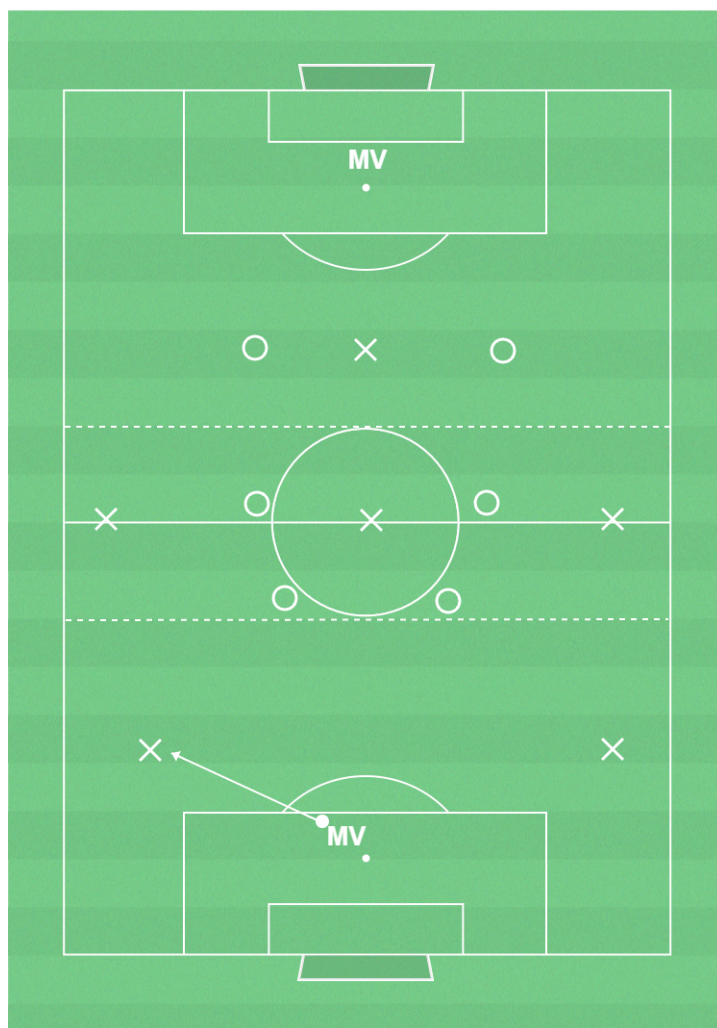
Ca 12-14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

## Anvisningar

6 mot 6 + 1 MV på varje kortsida. Planen indelad i tredjedelar. MV startar spelet. Anfallande lag ska spela bollen från egen MV till andra MV. Bollen måste passera alla 1/3. Försvarande lag får inleda pressen först i den centrala 1/3. Om försvararna vinner bollen ska de försöka göra mål och laget som tappat bollen ska då återerövra bollen. Byt försvarare efter viss tid.

*Progression - hög press*

Försvararna får börja pressa när bollen lämnar MV:s händer. Det gäller då att övriga laget flyttar upp. Sträva efter att samla alla utespelare i 2 av 3 tredjedelar.



# 7 MOT 7 SPEL (FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

*Målvakter (förhindra speluppbyggnad):*

- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

*Speluppbyggnad:*

- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

## Hur?

- Hur kan samarbetet i en lagdel gå till? (närmaste spelare pressar bollhållaren - de andra spelarna i lagdelen täcker ytor eller markerar motståndare)
- Hur kan laget hållas kompakt? (genom att alla lagdelar (inkl. MV flyttar upp och ned beroende på var bollen är - sträva efter att ha alla spelare (inkl. MV inom 2 av planens 1/3)

## 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.

