



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

7 MOT 7 KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål



Exempelträning med fokus på att komma till avslut och göra mål för spelformen 7 mot 7 med följande innehåll:

Förberedelsträning: Skapa numerära överlägen (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min

Förberedelsträning MV: Med övriga eller eget?

Spelövning: Övergång från speluppbyggand till KTAGM: 20-30 min

Spel: 7 mot 7: 20-30 min

Total tid: 60-90 min

Träningspassets övningar

- **Fylla på framåt (KTAGM)** 
Anfallsspel – Komma till avslut och göra mål
- **TRE ZONERS SPEL - Fylla på framåt (KTAGM)** 
Anfallsspel – Komma till avslut och göra mål
- **7 MOT 7 SPEL (KTAGM)** 
Anfallsspel – Komma till avslut och göra mål
- **MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7, FÅNGA BOLLEN EFTER FÖRFLYTTNING** 
Försvarsspel – Förhindra och rädda avslut

Totalt: 4 övningar