



## 7 MOT 7 KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål  
4 övningar. Nivåer: 3

---

Exempelträning med fokus på att komma till avslut och göra mål för spelformen 7 mot 7 med följande innehåll:  
Förberedelseträning: Skapa numerära överlägen (inkl. koordination/rörighet): 15-20 min  
Förberedelseträning 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

### Övningar i träningspasset:

- 1 Fylla på framåt (KTAGM)
- 2 Tre zoners spel - fylla på framåt (KTAGM)
- 3 7 mot 7 Spel (KTAGM)
- 4 Målvaktsträning 7 mot 7, Fånga bollen efter förflyttning

## FYLLA PÅ FRAMÅT (KTAGM)

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Genom att samarbeta och veta sina uppgifter när bollen närmar sig motståndarnas mål ökar chanserna för att göra mål.

### Hur?

*Komma till avslut och göra mål:*

- Bollhållaren kan använda individuella alternativ som driva, utamana och skjuta eller kollektiva alternativ som passning och väggspel för att ta sig framåt.
- Medspelarna kan ta löpningar i och mot straffområdet som ger bollhållaren alternativ.

*Förhindra och rädda avslut:*

- Pressa bollhållaren åt ena kanten och flytta över åt det hållet.

### Organisation

8-12 spelare, yta 21x12m (3 ytor 7x12), bollar, västar, konor.

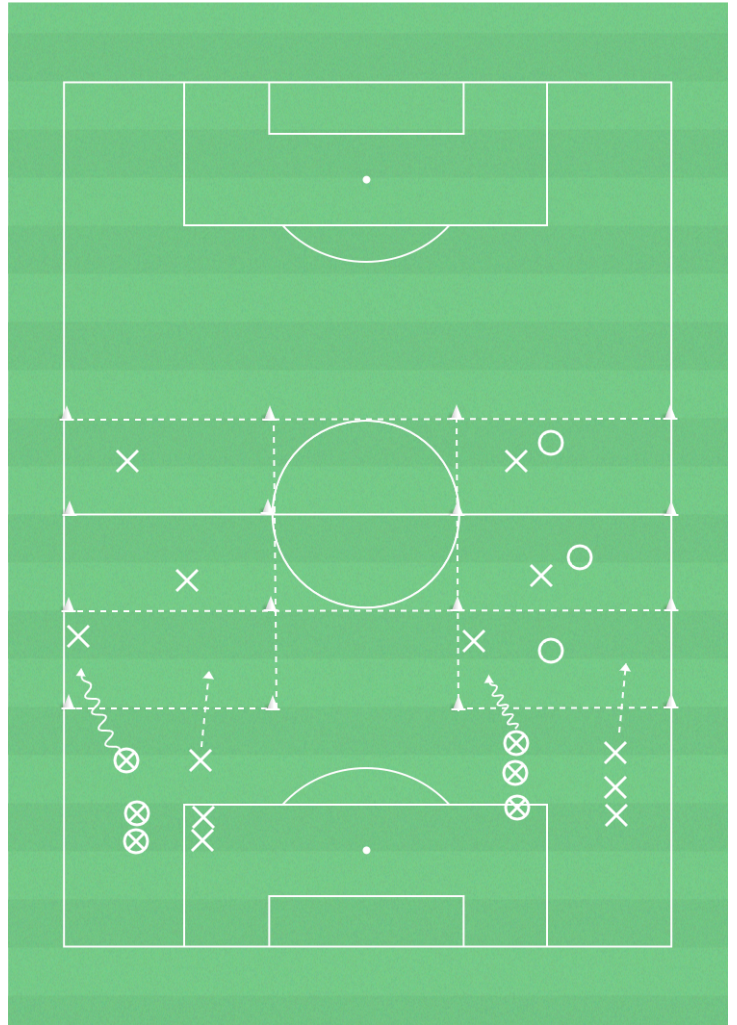
### Anvisningar

3 zoner med en anfallare i varje. 2 spelare med en boll tar sig in i zonen och spelar sig framåt genom zonerna tillsammans med spelarna i respektive zon.

*Progression: Försvarare*

3 försvarare som försvarar i varsin zon. Om försvararna bryter ska de spela bollen framåt och hela vägen ner till övningens startposition. De kan då fylla på med löpningar till zonerna framför sig. Anfällande lag får följa med in i nästa zon så att de blir 3 mot 1, sedan 4 mot 1 och sist 5 mot 1. Efter bollen förlust kan bollen återerövas. Byt uppgifter efter viss tid.

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



## TRE ZONERS SPEL - FYLLA PÅ FRAMÅT (KTAGM)

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig motståndarnas mål ökar chanserna för att göra mål.

### Hur?

Komma till avslut och göra mål:

- Bollhållaren: Tex driva, utamana och passa passa för att ta sig framåt.
- Medspelarna: Ta löpningar mot straffområdet.

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bollhållaren åt ena kanten och flytta över laget.

Målvakter (FORA):

- Snabba förflyttningar för att vara i position för att bryta djupledsspel, fånga inlägg och rädda avslut.

### Organisation

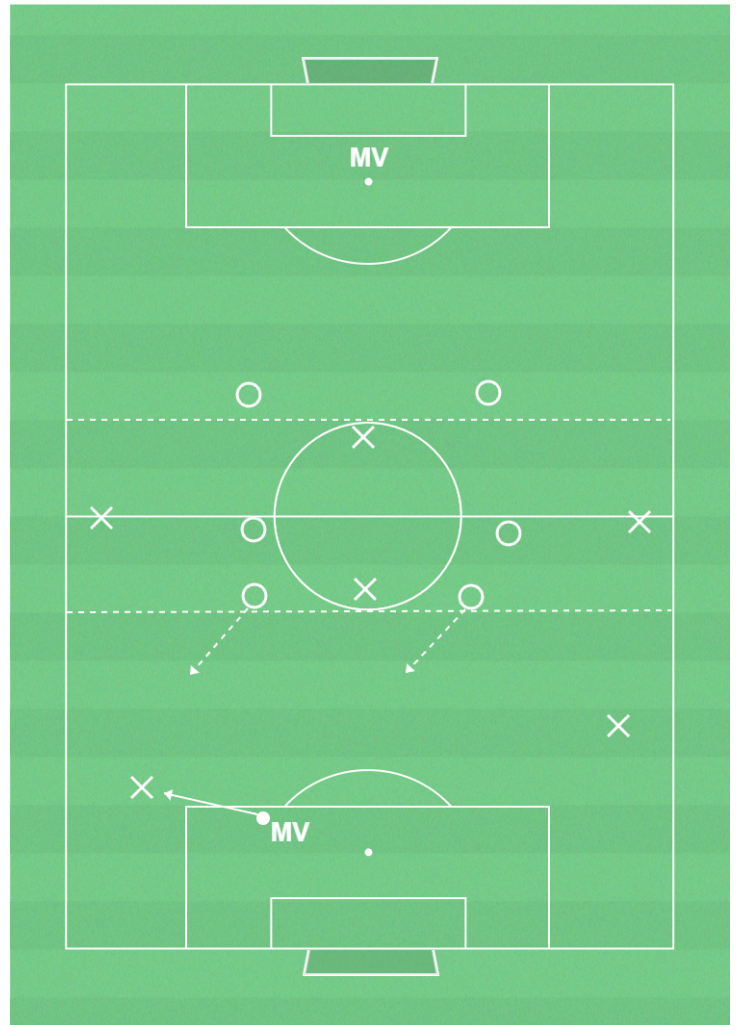
Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

### Anvisningar

2 lag med 7 i varje. MV i lag 1 startar spelet. Lag 2 har två utespelare i varje 1/3 (spelarna i första 1/3 startar bakom retreatlinjen när MV har boll för att gå in i sin yta när bollen är i spel). Lag 2 får inte röra sig över tredjedelarna eller pressa bollhållare - däremot får de bryta passningar. Om lag 2 vinner bollen ska de försöka göra mål. Lag 1 får röra sig fritt i alla 1/3 och ska ta sig in i sista 1/3 för att komma till avslut och göra mål. Byt roller efter viss tid.

Progression

1. Aktia försvarare i anfallande lags sista 1/3.
2. Alla försvarare är aktiva.
2. Försvararna får komma på försvarssida när bollen passerat deras 1/3.



## 7 MOT 7 SPEL (KTAGM)

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Genom att samarbeta och veta sina uppgifter när bollen närmar sig motståndarnas mål ökar chanserna för att göra mål.

### Hur?

Komma till avslut och göra mål:

- Bollhållaren: Tex driva, utamana och passa passa för att ta sig framåt.
- Medspelarna: Ta löpningar mot straffområdet.

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bollhållaren åt ena kanten och flytta över laget.

Målvakter (FORA):

- Snabba förflyttningar för att vara i position för att bryta djupledsspel, fånga inlägg och rädda avslut.

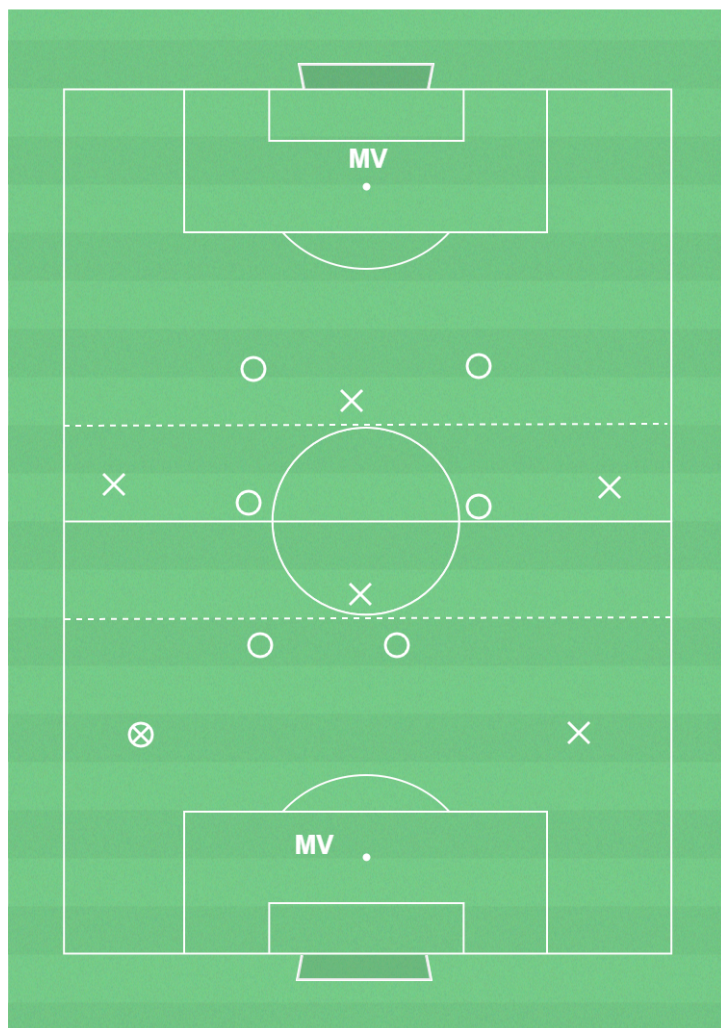
### Organisation

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.



## MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7, FÅNGA BOLLEN EFTER FÖRFLYTTNING

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

För att förhindra mål vid avslut.

### Hur?

*Förflyttningar:*

- Förflytta dig efter bollens position för att täcka så stor del av målet som möjligt.
- Stå stilla i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.

*Skott efter marken:*

- Händer och armar ihop - låt bollen rulla upp över underarmarna.

*Skott i luften:*

- Fånga bollen med båda händerna samtidigt och använd hela händerna som greppyta.

### Organisation

3 spelare, yta 40x20 meter, 1 mål, bollar.

### Anvisningar

Bollhållaren passar till medspelare som skjuter mot mål. Målvakten följer bollen i sidled, fångar bollen och rullar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.

*Progression:*

Passningen slås med olika hårdhet och riktning så att vinklarna varieras. Skytten skjuter på ett tillslag.

