



## SPELARUTBILDNINGSPLAN 7V7 TILL 11V11

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

---

Exempelpass för spelform 7v7-11v11 utifrån VFF:s spelarutbildningsplan

### Övningar i träningspasset:

- 1 Spel på felvänd, tillbaka, spel på 1/2rättvänd
- 2 Rondo 7v4 (UEFA B)
- 3 Anfall mot försvar (UEFA B)
- 4 Spel 8v8 (UEFA B)

## SPEL PÅ FELVÄND, TILLBAKA, SPEL PÅ 1/2RÄTTVÄND

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Träna passningsspel, mottagning

Tränar rörelse, orientering

### Hur?

Sök upp motståndare som felvänd

Spela bollen på rätt fot till halvvänd

Orientera och kom i halvt rättvänt läge så snart du kan

Gör dig spelbar i en bra vinkel i förhållande till passningsläggare och "försvarskona"

Hårda passningar framåt

### Organisation

6-8 spelare, två konor, två plättar, två bollar

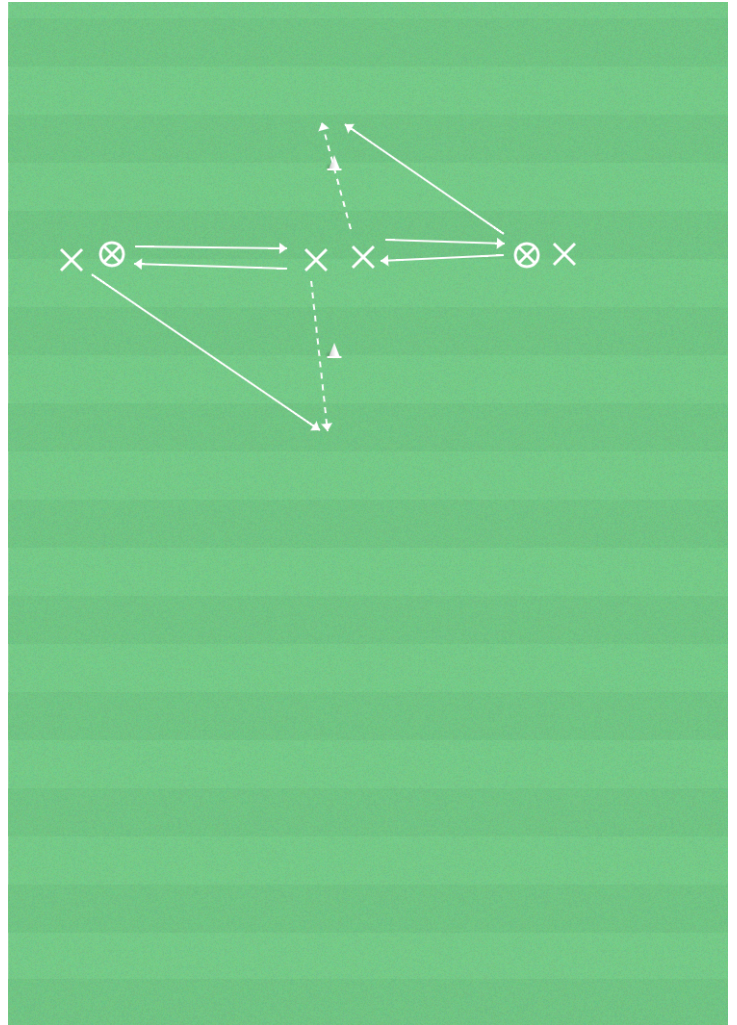
### Anvisningar

Spelarna vid plättarna passar till felvänd som passar tillbaka.

De felvända bågar ut och gör sig halvt rättvänt.

Spelaren vid plätten slår passning till halvt rättvänt och ställer sig därefter som felvänd i mitten.

Den halvt rättvända spelar ner boll till spelaren vid plätten på andra sidan.



## RONDO 7V4 (UEFA B)

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att i anfallsspel behålla bollen och passera motståndare.

För att i försvarsspel erövra bollen och förhindra spel genom.

### Hur?

*Speluppbyggnad*

- Skapa numerärt överläge mot forward och på kanterna
- Ta bollen framåt när det går

*Förhindra speluppbyggnad*

- Kompakt lag i formation 1-2-1
- Erövra bollen när det går
- Förhindra spel förbi genom överflyttningar

*Målvakt*

- Speldjup bakåt
- Spela på halvt rättvända spelare

### Organisation

Ca 11 spelare, yta 25x15 m, konor, 3 färger västar, bollar.

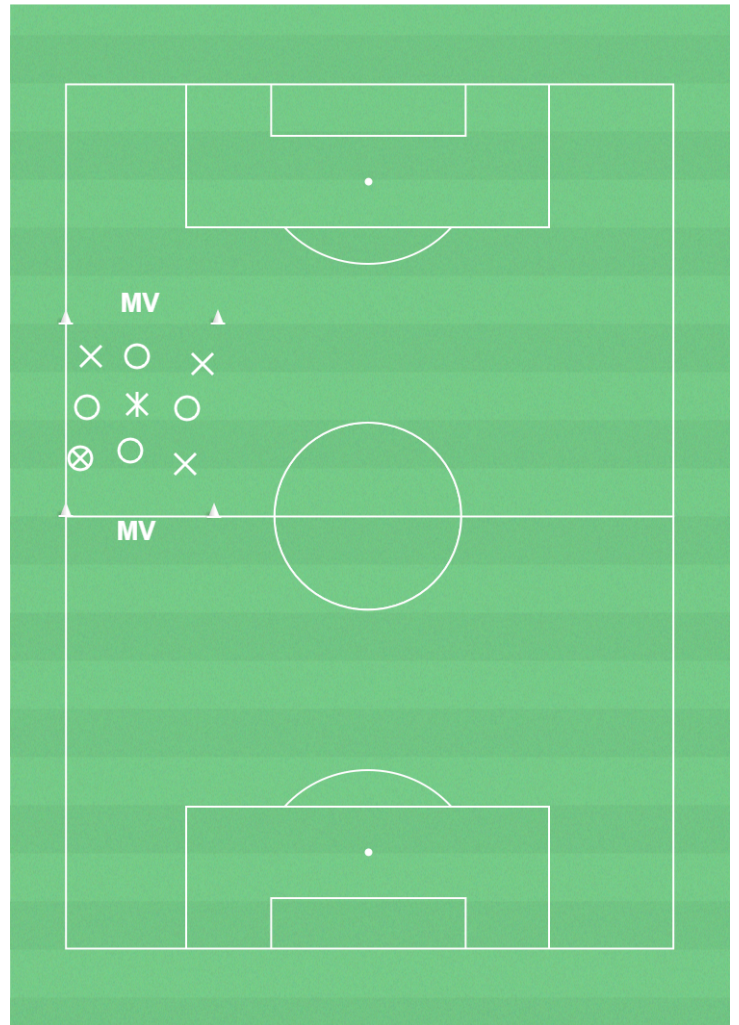
### Anvisningar

2 lag med 2 målvakter och 1 joker deltar i övningen. Målvakterna placerar sig på varsin kortsida. Inled med att de två lagen har varsin boll som ska spelas från den ena målvakten till den andra. Jokern deltar i båda lagen.

Stegra sedan övningen till ett spel där joker och målvakter är med det bollhållande laget.

Uppgiften för laget som har bollen är att spela från den ena målvakten till den andra samt att behålla bollen.

Uppgiften för laget som inte har bollen är att erövra bollen och spela till en av målvakterna. När bollen spelas till målvakt byter jokern och målvakter lag.



## ANFALL MOT FÖRSVAR (UEFA B)

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att i anfallsspel behålla bollen och passera motståndare.

För att i försvarsspel erövra bollen och förhindra spel genom.

### Hur?

*Speluppbyggnad*

- Formation utifrån att kunna skapa numerära överlägen, tex 4-1-2-0
- Skapa numerärt överläge mot forward och på kanterna
- Ta bollen framåt när det går

*Förhindra speluppbyggnad*

- Formation utifrån att kunna hålla ett kompakt lag, tex 0-1-4-1
- Erövra bollen när det går
- Förhindra spel förbi genom överflyttningar

*Målvakt*

- Speldjup bakåt
- Spela på halvt rättvända spelare

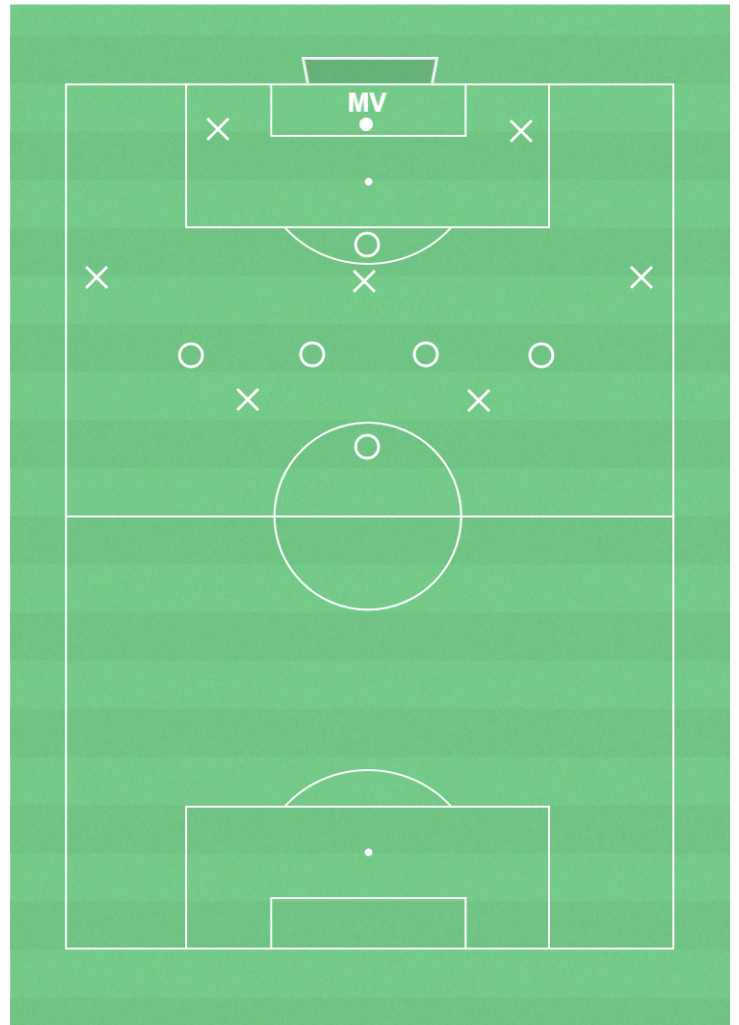
### Organisation

Ca 13 spelare, yta en planhalva, västar, mål, bollar

### Anvisningar

Övningen startar hos målvakten. Anfällande lag har som uppgift att driva över mittlinjen eller passa till djupledslöpande spelare som tar emot bollen inom ytan bakom mittlinjen. Mittlinjen är offsidelinje.

Försvarande lag har som uppgift att erövra bollen samt förhindra att anfällande lag tar sig över mittlinjen. Vid bollvinst ska de komma till avslut och göra mål.





## SPEL 8V8 (UEFA B)

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att i anfallsspel behålla bollen och passera motståndare.

För att i försvarsspel erövra bollen och förhindra spel genom.

### Hur?

*Speluppbyggnad*

- Formation 4-2-1
- Skapa numerärt överläge mot forward och på kanterna
- Ta bollen framåt när det går

*Förhindra speluppbyggnad*

- Kompakt lag i formation 2-4-1
- Erövra bollen när det går
- Förhindra spel förbi genom överflyttningar

*Målvakt*

- Speldjup bakåt
- Spela på halvt rättvända spelare

### Organisation

Ca 16 spelare, yta 70x40m, konor, västar, 2 mål, bollar

### Anvisningar

Två lag med lika många i varje spelar mot varandra med 11 mot 11-regler.

