



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## 7 MOT 7 SPEL (FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD)

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

*Förhindra speluppbyggand:*

- 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.

