



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## 7 MOT 7 SPEL (ÅTERERÖVRING)

### Vad?

Återerövring av bollen

### Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsändarna kontrar.

### Hur?

*Återerövring:*

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.

*Målvakt (återerövring):*

- In ta position för att kunna bryta djupledspassningar när laget tappar bollen.

*Speluppbyggnad:*

- Grundförutsättningar i anfallsspel.

### 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.

