



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

7 MOT 7 SPEL (FORA)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Hur?

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bollhållaren bort från målet.
- Kom på försvarssida efter att ha blivit passerad.

Målvakter (FORA):

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

Komma till avslut och göra mål:

- Löpningar mot straffområdet.

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.

