**Träningspass och Övningar  
Övningsbank 7 mot 7   
10-12år**

**Träning**

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

**Match**

Alla spelar lika mycket. Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i seriespel i samma ålder. Låt spelarna turas om att starta matcher.

**7 mot 7 Speluppbyggnad**

* Pendelspel   
  Flm: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=7dacd269-4439-464a-9a44-40418b7e1f43#video-dialog>

Varför?  
För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.  
Hur?  
Speluppbyggnad:  
- Bli rättvänd  
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).  
Målvakter (speluppbyggnad):  
- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.  
Förhindra speluppbyggnad:  
- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.   
  
Organisation  
Ca 10 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar  
  
Anvisningar  
2 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida som är med båda lagen. Uppgiften är att spela bollen från MV till MV. Minst en spelare måste ha bollen under kontroll i varje 1/3 innan passning till MV.  
Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

Progression - spel  
Uppgiften är att spela bollen från MV till MV utan att motståndarna rör bollen. När MV startar övningen måste försvarande lag vara bakom retreatlinjen. Sedan fritt spel.

* Pendelspel i numrerat överlägeFilm: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=80a67390-94d1-4455-be86-2caebcab43d6#video-dialog>Varför?  
  För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.  
  Hur?  
  Speluppbyggnad:  
  - Bli rättvänd  
  - Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).  
  Målvakter (speluppbyggnad):  
  - Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.  
  Förhindra speluppbyggnad:  
  - Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.   
    
  Organisation  
  Ca 12-14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål  
    
  Anvisningar  
  6 anfallsspelare ska spela bollen från MV till MV. Anfallarna startar med 2 spelare i varje 1/3 men får sedan röra sig fritt. Bollen måste passera alla 1/3. Poäng om anfallande lag spelar bollen från MV till MV utan att försvararna rör bollen.  
  4 försvarsspelare startar bakom retreatlinjen. Alla försvarare får pressa i central 1/3. 2 försvarare får gå in och pressa när MV startar spelet och de 2 andra får pressa åt andra hållet. Om försvararna vinner bollen ska de försöka göra mål i valfritt mål och laget som tappat bollen ska då återerövra bollen.  
    
  Progression:Öka antalet försvarsspelare.
* 7 mot 7 spel   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=991c6244-d46d-4798-acfd-f50d5c845851#video-dialog>

Varför?  
För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.  
Hur?  
Speluppbyggnad:  
- Bli rättvänd  
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).  
Målvakter (speluppbyggnad):  
- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.  
Förhindra speluppbyggnad:  
- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.   
  
Organisation  
14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål  
  
Anvisningar  
Fritt 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.

**7 mot 7 Kontring**

* Positionsspel med spelbarhet och speldjup   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=2f35cf47-1180-42e8-a1a0-564f0ca39534#video-dialog>

Varför?  
Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.  
Hur?  
Kontring:  
- Bollhållaren, ta bollen till ny yta, framåt om det går - annars bakåt. Tex genom att passa eller driva.  
- Medspelarna, bli snabbt spelbara båda framåt och bakåt när laget vinner bollen.  
Målvakterna (kontring):  
- Starta kontring vid tillfälle. Bli snabbt spelbar bakåt när utespelarna erövrar bollen.  
Återerövring:  
- Pressa bollhållaren direkt efter bollförlust.  
  
Organisation  
Ca 7 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, västar  
  
Anvisningar  
6-7 spelare per boll. Laget håller bollen inom laget. Varje gång en spelare får en passning simuleras en bollvinst - då gäller det för medspelarna att snabbt bli spelbara (både framåt och bakåt).   
Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.  
  
Progression 1: Målvakter  
MV på båda kortsidorna som ska vara spelbara.  
Progression 2: Försvarare:  
En av spelarna blir försvarare och ska försöka bryta och passa till valfri målvakt. Efter bollförlust sker återerövring.

* Spel i central tredjedel med kontring   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=da1be33c-05b1-41a9-b778-ee8857cd37e5#video-dialog>   
    
  Varför?  
  Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.  
  Hur?  
  Kontring:  
  - Bollhållaren, ta bollen till ny yta, framåt om det går - annars bakåt. Tex genom att passa eller driva.  
  - Medspelarna, bli snabbt spelbara båda framåt och bakåt när laget vinner bollen.  
  Målvakterna (kontring):  
  - Starta kontring vid tillfälle. Bli snabbt spelbar bakåt när utespelarna erövrar bollen.  
  Återerövring:  
  - Pressa bollhållaren direkt efter bollförlust.  
    
  Organisation  
  Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål  
    
  Anvisningar  
  2 lag med lika många i varje. Spel i den centrala tredjedelen. Det ena laget börjar alltid med boll och har som uppgift att behålla bollen så länge som möjligt och återerövra vid bollförlust. Övningen startar från MV som sedan är spelbar bakåt i lagets första 1/3. Det andra laget har som uppgift att erövra bollen och kontra genom att bli spelbara framåt och bakåt. De får lämna den centrala 1/3 för att pressa MV och efter bollvinst - då de ska bli spelbara både i första och sista 1/3.   
    
  Progression - försvara målet  
  Laget som tappat bollen får fortsätta att försvara när anfallarna spelar bollen framåt till sin sista 1/3. De får inte försvara i anfallande lags första 1/3.
* 7 mot 7 spel   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=64aac578-f120-4165-8515-b637a521a459#video-dialog>

Varför?  
Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.  
Hur?  
Kontring:  
- Bollhållaren, ta bollen till ny yta, framåt om det går - annars bakåt. Tex genom att passa eller driva.  
- Medspelarna, bli snabbt spelbara båda framåt och bakåt när laget vinner bollen.  
Målvakterna (kontring):  
- Starta kontring vid tillfälle. Bli snabbt spelbar bakåt när utespelarna erövrar bollen.  
Återerövring:  
- Pressa bollhållaren direkt efter bollförlust.  
  
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.

**7 mot 7 Komma till avslut och göra mål**

* Fylla på framåt  
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=46c482f8-fd7e-4064-9914-d7ad5bd2d7e7#video-dialog>   
    
  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 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 försvarna bryter ska de spela bollen framåt och hela vägen ner till övningens startposition. De kan då fylla på med löpningar till zonerna framför sig. Anfallande 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 bollförlust kan bollen återerövras. Byt uppgifter efter viss tid.  
    
  Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet.
* Tre Zoners spel – fylla på framåt  
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=f0d92c18-f22f-4f74-8813-99ffc16d9b30#video-dialog>

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   
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=a5c92e7e-3bd5-4f14-bf55-9ec43e45b50b#video-dialog>   
    
  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  
  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   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=e27f5a93-e1de-4675-865e-6129096366ed#video-dialog>

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.

**7 mot 7 Förhindra speluppbyggnad**

* Tre zoner Spel   
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=9b3fe8ae-87e1-4aa6-93d8-53e95815e193#video-dialog>  
    
  Varför?  
  Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.  
  Hur?  
  Förhindra speluppbyggnad:  
  - 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.  
    
  Organisation  
  Ca 14 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 3 färger västar  
    
  Anvisningar  
  3 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida. Planen indelad i tredjedelar. 8+2 anfallare mot 4 försvarare. 4 anfallare + MV i första och sista 1/3. Uppgiften är att spela bollen från den första till den sista 1/3. 2 försvarare får gå in och pressa när MV startar spelet och de 2 andra två försvarar den centrala 1/3 och pressar åt andra hållet. Vid bollvinst ska försvarare nå MV med passning och anfallarna återerövra. Byt uppgifter efter viss tid.  
  Intervall: 1,5 min spel - 1 min rörlighet/koordination.  
    
  Progression - spel i laget  
  Bollen måste passera central 1/3. Anfallarna från båda zonerna får bli spelbara i mittzonen. Det är även tillåtet att driva in bollen i mittzonen.
* Spel MV till MV   
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=cf083745-2a01-41c4-ab16-d617f4c253f1#video-dialog>  
    
  Varför?  
  Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.  
  Hur?  
  Förhindra speluppbyggnad:  
  - 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.  
    
  Organisation  
  Ca 12-14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål  
    
  Anvisningar  
  6 mot 6 + 1 MV på varje kortsida. Planen indelad i tredjedelar. MV startar spelet. Anfallande lag ska spela bollen från egen MV till andra MV. Bollen måste passera alla 1/3. Försvarande lag får inleda pressen först i den centrala 1/3. Om försvararna vinner bollen ska de försöka göra mål och laget som tappat bollen ska då återerövra bollen. Byt försvarare efter viss tid.  
    
  Progression - hög press  
  Försvararna får börja pressa när bollen lämnar MV:s händer. Det gäller då att övriga laget flyttar upp. Sträva efter att samla alla utespelare i 2 av 3 tredjedelar.
* 7 mot 7 spel (förhindra spel)   
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=86f6a614-cc8b-4ef5-8c21-f06ac9df1a6a#video-dialog>  
    
  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 (ink. 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.

**7 mot 7 Återerövring**

* 3 lagsprincipen 1.0  
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=94b2ea41-fa58-4272-8649-de140449d110#video-dialog>   
    
  Varför?  
  För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motståndarna kontrar.  
  Hur?  
  Återerövring:  
  - Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.  
  - Kom på försvarssida om ni blir passerade.  
  Speluppbyggnad:  
  - Grundförutsättningar i anfallsspel.  
    
  Organisation  
  6-10 spelare, yta 14x12m, bollar, västar, konor  
    
  Anvisningar  
  3 lag med lika många i varje. 2 lag spelar mot 1 och försöker hålla bollen inom laget innanför ytan. När det undertaliga laget vinner bollen ska de behålla bollen så länge de kan. Det gäller för det övertaliga laget att ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt. Räkna det undertaliga lagets antal passningar. Byt försvarande lag efter 1 minut.  
  Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet  
    
  Progression - konmål  
  Det undertaliga laget ska driva bollen genom konmål som står bakom kortsidorna efter bollvinst. Det övertaliga laget får lämna spelytan och komma på försvarssida när bollen lämnar ytan.
* Spel i central tredjedel   
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=b8047786-c5fe-490d-a38a-66a988b6ece9#video-dialog>  
    
  Varför?  
  För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motståndarna kontrar.  
  Hur?  
  Återerövring:  
  - Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.  
  - Kom på försvarssida om ni blir passerade.  
  Målvakt (återerövring):  
  - Inta position för att kunna bryta djupledspassningar när laget tappar bollen.  
  Speluppbyggnad:  
  - Grundförutsättningar i anfallsspel.  
    
  Organisation  
  Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål  
    
  Anvisningar  
  Spel i den centrala 1/3. Lagen har varsin MV i varsitt mål. Lag 1 börjar som anfallande lag och lag 2 som försvarande lag. Lag 1 ska behålla bollen inom laget och återerövra den innan lag 2 hinner lämna den centrala 1/3 efter bollförlust. Lag 2 ska försöka vinna bollen och sedan slå 5 passningar inom laget. Efter 5 passningar får de lämna central 1/3 och göra mål åt ena hållet. Övningen startar alltid från MV i lag 1.  
    
  Progression - försvar över hela planen  
  Lag 1 får fortsätta att försvara även efter att lag 2 lämnat central 1/3. Lag 2 får kontra direkt efter bollvinst.
* Spel 7 mot 7 – Återerövring   
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=96a399e9-26a5-4cdf-8f9d-f40decceed1a#video-dialog>   
    
  Varför?  
  För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motståndarna kontrar.  
  Hur?  
  Återerövring:  
  - Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.  
  - Kom på försvarssida om ni blir passerade.  
  Målvakt (återerövring):  
  - Inta 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.

**7 mot 7 Förhindra och rädda avslut**

* Komma på försvarssida om passerad   
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=bef067b3-4868-47f4-bd1d-315820d91b4e#video-dialog>   
    
  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.  
  Komma till avslut och göra mål:  
  - Löpningar framåt.  
    
  Organisation  
  8-12 spelare, yta 21x12m (3 ytor 7x12), bollar, västar, konor.  
    
  Anvisningar  
  3 zoner med 1 försvarare och 1 anfallare i varje. 2 spelare med en boll tar sig in i första ytan och anfaller 3 mot 1. Om anfallarna tagit sig in i nästa yta får både anfallare och försvarare ta sig in i nästa yta. Anfallarna ska försöka ta sig igenom alla 3 ytor. När försvarare blivit passerad gäller det att komma på försvarssida i nästa yta för att jämna ut det numerära underläget. Om försvararna vinner bollen ska de spela upp bollen till ytan bakom zonerna. Laget som tappat bollen kan återerövra bollen. Byt uppgifter efter viss tid.  
  Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet.
* Tre zoner spel – Komma på försvarssidan

Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=e596009d-8e27-4df3-8ae6-c9771a3564bc#video-dialog>   
  
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  
Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål  
  
Anvisningar  
Spel 7 mot 5. Uppgiften för anfallande lag är att göra mål. Försvarande lag ska förhindra detta. Försvararna startar med 2 spelare + MV i (egen) första 1/3 och 2 spelare i central 1/3 där de försvarar för fullt. När anfallarna tar sig till (sin) sista 1/3 ska försvararna i den central 1/3 komma på försvarssida och skydda målet. Vid bollvinst ska kontring och återerövring.  
  
Progression - 7 mot 7  
Försvarande lag försvarar enligt lagets formation med en lagdel i varje 1/3. Om anfallande lag tar sig in i sista 1/3 får försvararna komma ner varsin 1/3 (MF till egen första 1/3 och FW till central 1/3).

* 7 mot 7 spel   
  Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=c2023e31-4ff5-4b1c-b1b8-32228d2762b1#video-dialog>   
    
  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.
* Målvaktsträning 7 mot 7 – Fånga bollen

Film:<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=9ba60a34-011f-4a01-9ef3-a0b13bbcc2fa#video-dialog>   
  
Varför?  
För att förhindra mål vid avslut.  
Hur?  
Position:  
- Förflytta dig efter bollens position.  
- Var i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.  
Rädda avslut:  
- Fånga bollen med båda händerna samtidigt och använd hela händerna som greppyta.  
- Stöt bollen bort från målet om du inte kan fånga den.  
Kasta sig:- Skjut ifrån med benet närmast bollen.  
Kasta sig och fånga efter marken:- Ena handen bakom och den andra på bollen.  
  
Organisation  
3 spelare, yta 40x 20 meter, 1 mål, bollar  
  
Anvisningar  
Bollhållare passar medspelare som gör tillbakaspel för avslut. Målvakten fångar bollen och rullar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.  
  
Progression: Oförutsedda avslut  
Spelaren som tar emot första passningen kan välja att vända upp och skjuta själv eller att passa tillbaka bollen. Tillbakaspelen kan ske med olika riktning och hårdhet.