



## 7VS7 3:E ÅRET

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
27 övningar. Nivåer: 3

### Övningar i träningspaketet:

- 1 Färdighetsövning - spelavstånd
- 2 Färdighetsövning 1 - spelbarhet och spelavstånd
- 3 Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 4 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 5 Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 6 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd 9-12 år
- 7 Färdighetsövning - spelbarhet och spelavstånd 1
- 8 Speluppbyggnad - spelbarhet och spelavstånd 2
- 9 Speluppbyggnad - spelbarhet och spelavstånd 3
- 10 Färdighetsövning 1 - press och täckning
- 11 Spelövning 1 - press och täckning
- 12 Färdighetsövning 2 - press och täckning
- 13 Spelövning 2 - press och täckning
- 14 Speluppbyggnad - grundförutsättningar i anfallsspel passningsspel 1
- 15 Speluppbyggnad - grundförutsättningar i anfallsspel passningsspel 2
- 16 Speluppbyggnad - grundförutsättningar i anfallsspel passningsspel 3
- 17 Spelövning (smålagsspel) - korta passningar från spelyta till spelyta
- 18 Färdighetsövning 1 - överlappning
- 19 Spelövning 1 - överlappning
- 20 Färdighetsövning 2 - överlappning
- 21 Spelövning 2 - överlappning
- 22 7 mot 7 Spel (återerövring)
- 23 Spel i central tredjedel (återerövring)
- 24 vagga i bredd mot vagga i djup

- 25** Speluppbyggnad - uppflyttning
- 26** Speluppbyggnad - uppflyttning 2
- 27** Ö4 - Spelövning 3 - Grundförutsättningar i anfallsspel



# FÄRDIGHETSÖVNING - SPELAVSTÅND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren möjlighet att variera längden på passningarna.

## Hur?

Spänn tillslagsfoten genom att vinkla tårna uppåt.

Tajma löpning och passning i djupled.

## Organisation

8 spelare, yta 40 x 20 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

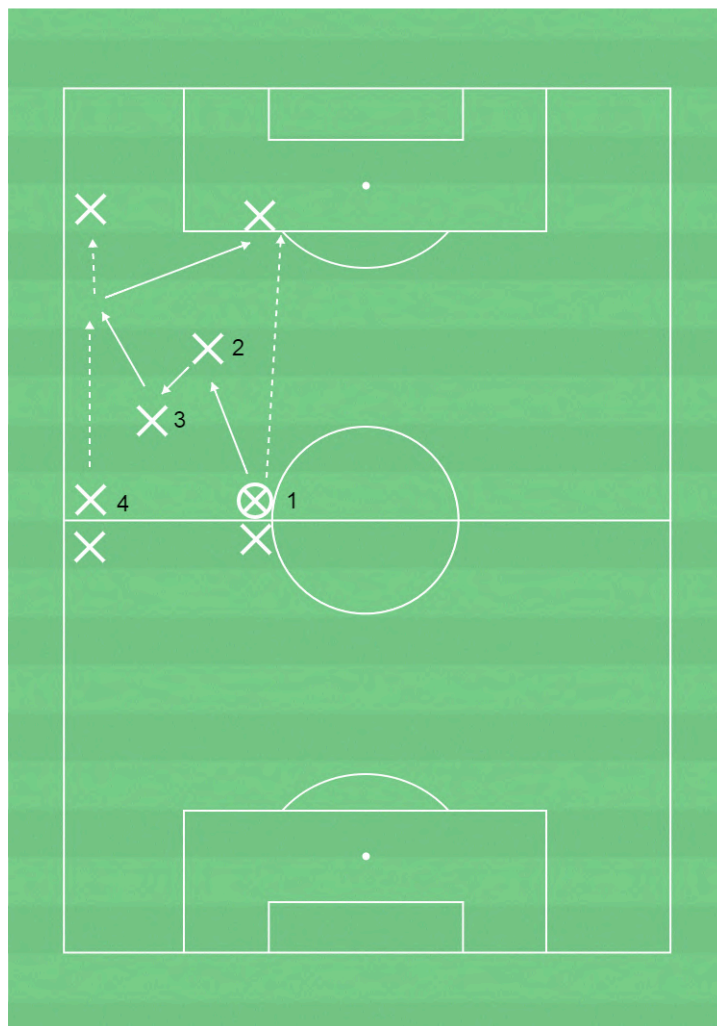
Bollhållaren X1 passar till X2 som gör tillbakaspel till X3.

X3 passar till X4 som löper framåt i djupled och passar vidare till X5.

Övningen vänder från andra hållet.

Spelarna varierar passningarna.

De centrala spelarna byts efter en viss tid.



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

## Organisation

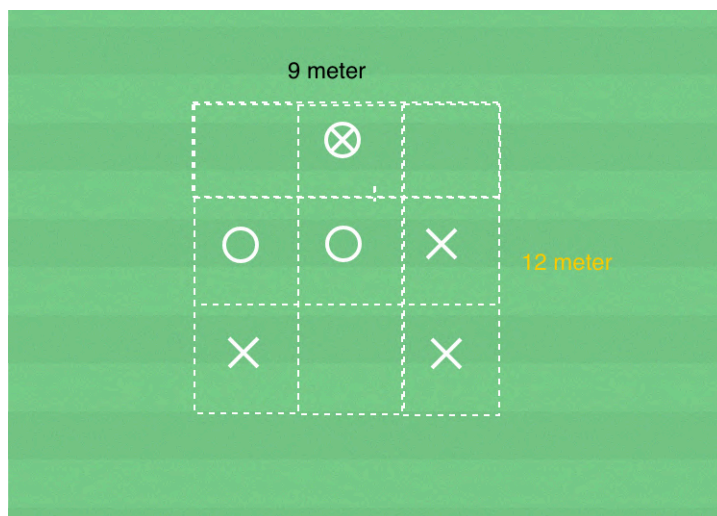
6 spelare, yta 12 x 9 meter (9 delytor om vardera 4 x 3 meter), bollar, västar och koner.

## Anvisningar

Spel 4 mot 2.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Få en passning från bollhållaren.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

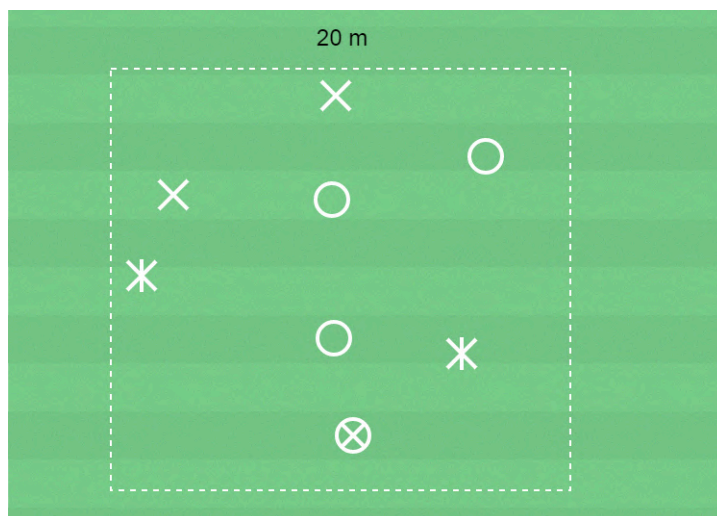
## Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter.



## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

### Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

### Organisation

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

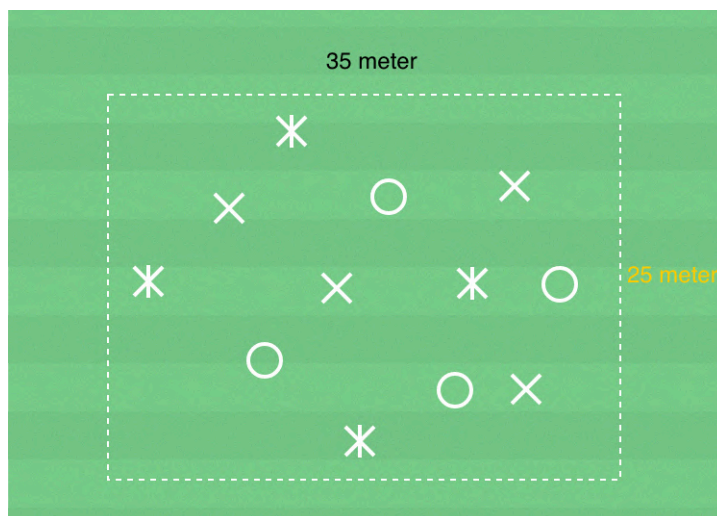
### Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag.

2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget - 8 mot 4.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



## SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Få en passning från bollhållaren.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

### Organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar koner och västar.

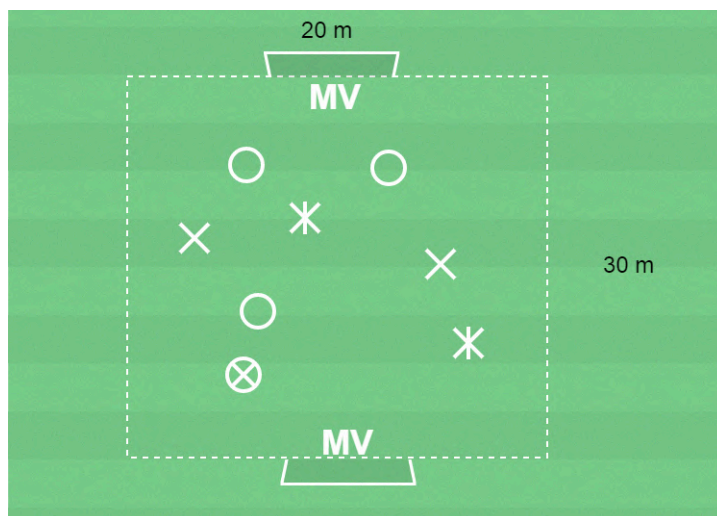
### Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter.

Stegring

Minst 3 passningar inom laget innan man får göra mål.



## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 9-12 ÅR

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Få en passning från bollhållaren.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

### Organisation

4 barn, yta 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

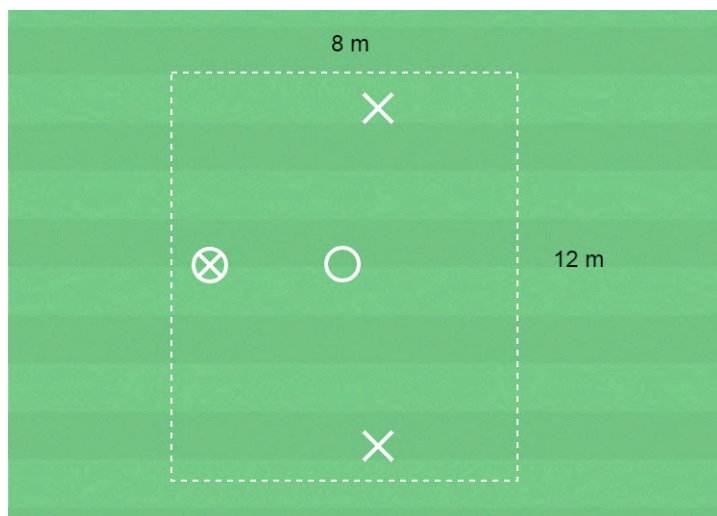
### Anvisningar

Spel 3 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Progression

Bollen ska passas i vinkel - inte rakt fram.





# FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Få en passning från bollhållaren.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

## Organisation

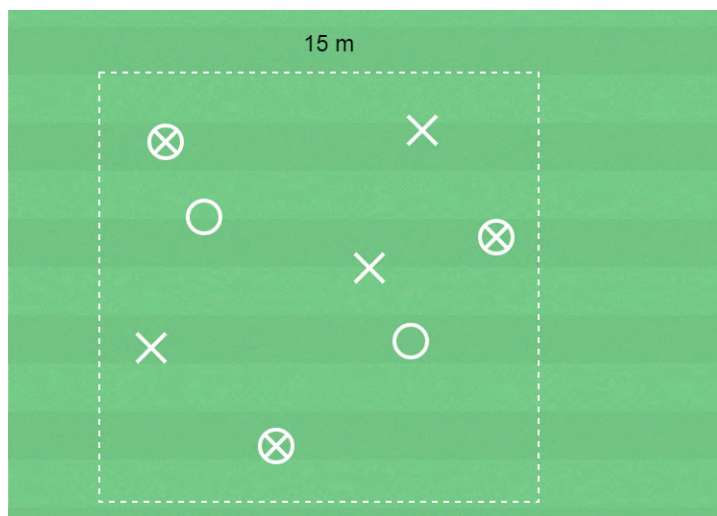
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra.

2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll.

Byt försvarsspelare.



# SPELUPPBYGGNAD - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 2

## Vad?

Speluppbyggnad

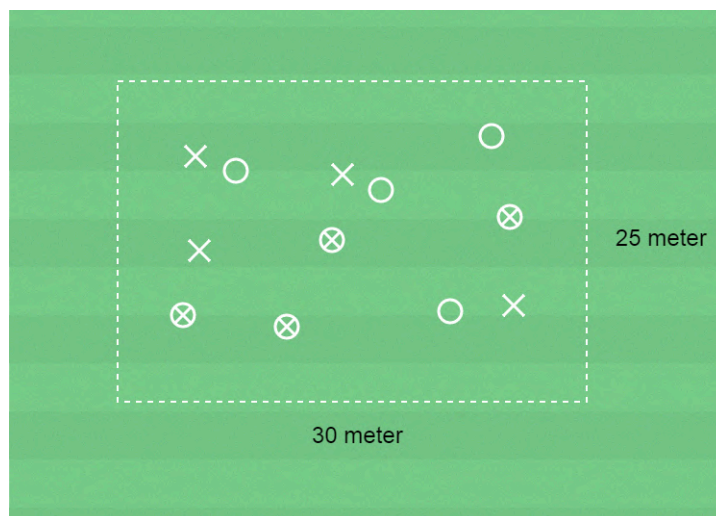
## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Frågeexempel:

- Vad gör du när du inte är bollhållare?
- Hur gör du för att bli spelbar?
- Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?



## Organisation

12 spelare, yta 30 x 25 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

4 spelare med boll och 4 medspelare utan boll.

4 spelare agerar försvarsspelare och försöker täcka bort anfallsspelarna utan boll.

När en anfallsspelare tydligt gjort sig spelbar passar bollhållaren.

Byt uppgifter.

# SPELUPPBYGGNAD - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 3

## Vad?

Speluppbyggnad

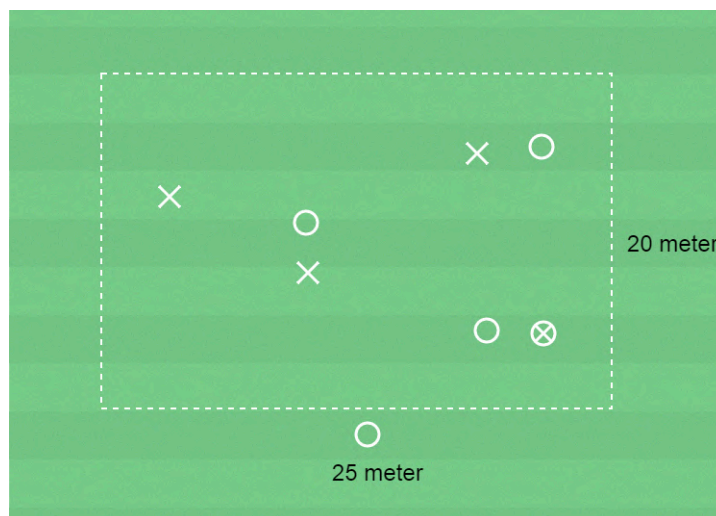
## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Frågeexempel:

- Vad gör du när du inte är bollhållare?
- Hur gör du för att bli spelbar?
- Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?



## Organisation

8 spelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Dela in spelarna i 2 lag med 4 spelare. Båda lagens spelare numreras från 1-4.

Spel 4 mot 3 där det försvarande laget har spelare nummer 1 som avbytare.

Om det försvarande laget erövrar bollen görs ett uppehåll i övningen. Nummer 1 i laget som förlorade bollen går ut och nummer 1 i laget som erövrade bollen kommer in.

# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

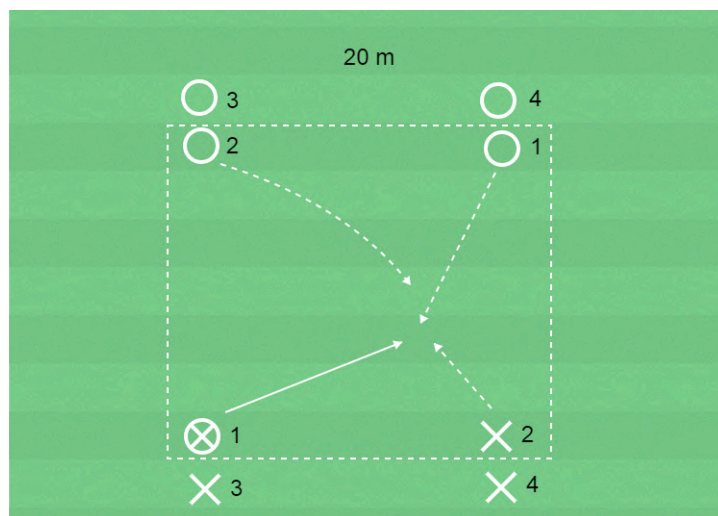
## Hur?

Frågeexempel:

Vilken av försvarsspelaren pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?



## Organisation

8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

X1 passar till X2.

O1 och O2 ska genom press och täckning hindra lag X från att driva bollen över lag O:s mållinje.

Övningen avbryts när lag O erövrar bollen.

O3 och O4 anfaller mot X3 och X4.

# SPELÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

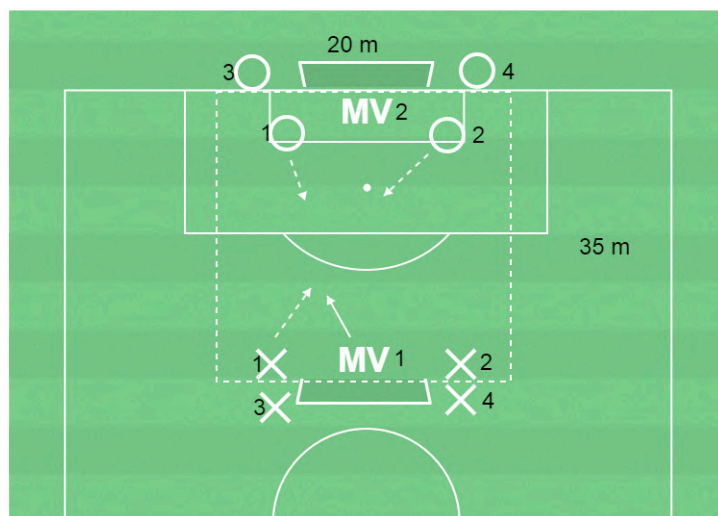
## Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?



## Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.

## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

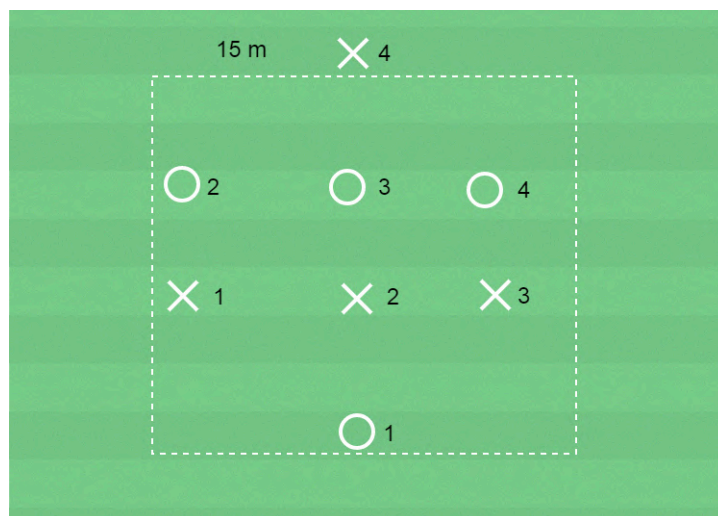
Minska tid och yta för motståndarna och erövra bollen.

### Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?



### Organisation

8 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

X1, X2 och X3 ska passa bollen mellan varandra med minst 3 tillslag och därefter försöka nå X4 med en passning längs marken.

Närmaste försvarsspelare pressar och styr bollhållaren utan att erövra bollen.

Övriga försvarsspelare täcker bakom den medspelare som pressar.

# SPELÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

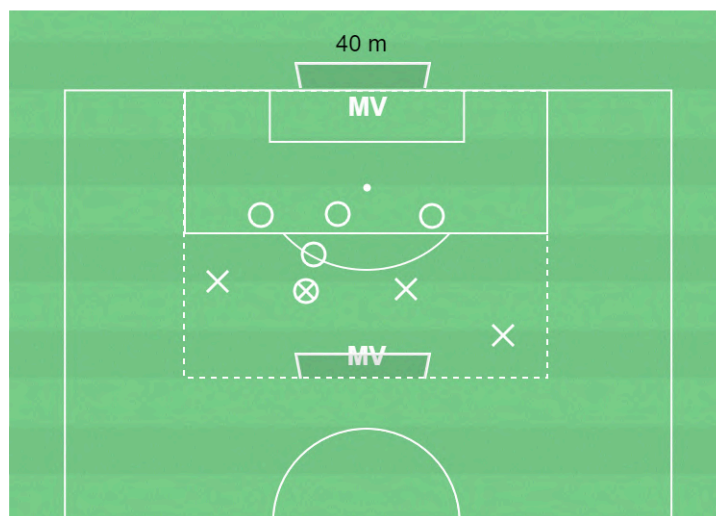
Minska tid och yta för motståndarna när de har bollen.

## Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?



## Organisation

2 målvakter 8 utespelare, spelplan 35x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

# SPELUPPBYGGNAD - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL

## PASSNINGSSPEL 1

### Vad?

Speluppbyggnad

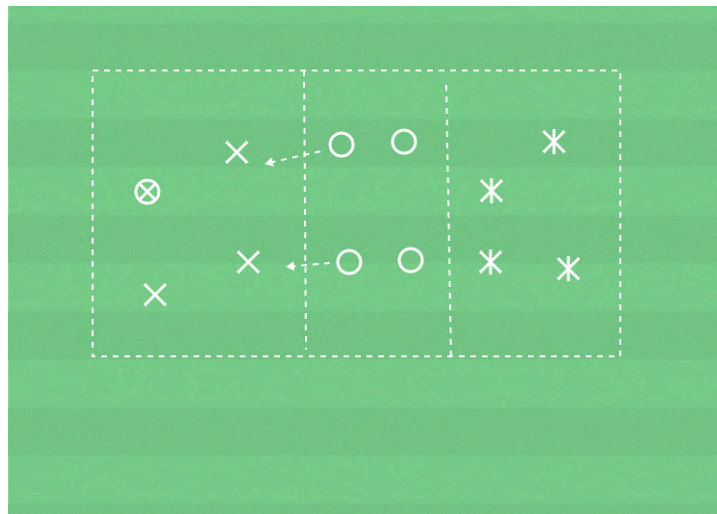
### Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

### Hur?

Frågeexempel:

- Vad gör du när du inte är bollhållare?
- Hur gör du för att bli spelbar?
- Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?
- Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?



### Organisation

12 spelare, yta 40 x 20 meter, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag med 4 i varje lag. Lagen placerar sig i var sin zon.

Lag X spelar 4 mot 2 mot lag O och måste ha minst 3 passningar inom laget innan någon av spelarna får slå en lång passning till lag \*.

De två spelarna i lag O som finns i mittzonen får bryta den långa passningen.

Övningen vänder och lag \* ska efter 3 passningar försöka nå lag X med en lång passning.

Byt lag i mittzonen efter visst antal brytningar eller efter en viss tid.



# SPELUPPBYGGNAD - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSPEL

## PASSNINGSSPEL 2

### Vad?

Speluppbyggnad

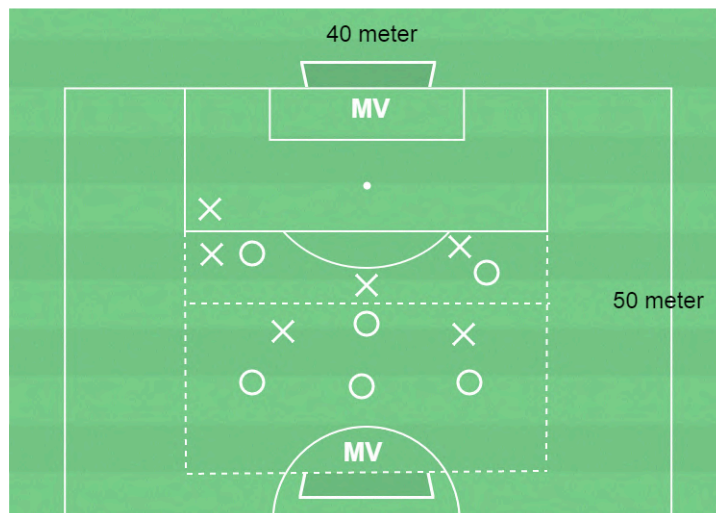
### Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

### Hur?

Frågeexempel:

- Vad gör du när du inte är bollhållare?
- Hur gör du för att bli spelbar?
- Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?
- Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?



### Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter. Planen delas med en mittlinje.

Anfallande lag får utkast från målvakten och ska passa bollen ett visst antal passningar innan den får spelas in på motståndarnas planhalva.

Forwards får inte gå ner på egen planhalva.

Backarna får vara på hela planen.

# SPELUPPBYGGNAD - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSPEL

## PASSNINGSSPEL 3

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

### Hur?

Frågeexempel:

- Vad gör du när du inte är bollhållare?
- Hur gör du för att bli spelbar?
- Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?
- Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?
- Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

### Organisation

2 målvakter, 16 utspelare, spelplan 70 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

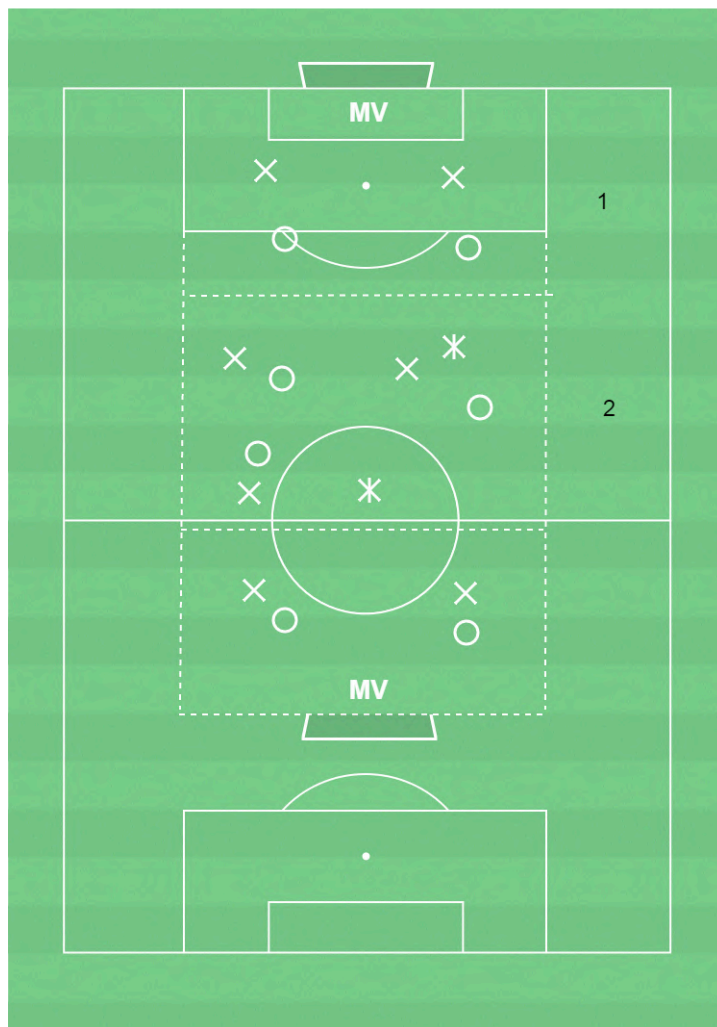
### Anvisningar

Dela in planen i 3 zoner:

- zon 1: Mv + 2 mot 2
- zon 2: 3 mot 3 + 2 spelare med i det bollhållande laget.
- zon 3: 2 mot 2 + Mv.

Vid spel i zon 1 kan en anfallsspelare från zon 2 gå ner och skapa Mv + 3 mot 2.

När bollen spelas in i zon 3 får en anfallsspelare följa med och skapa 3 mot 2 + Mv.



# SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - KORTA PASSNINGAR FRÅN SPELYTA TILL SPELYTA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Vinna spelytor i djupled.

## Hur?

Uppfyll grundförutsättningen spelbarhet.

## Organisation

2 målvakter, 6 utespelare, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

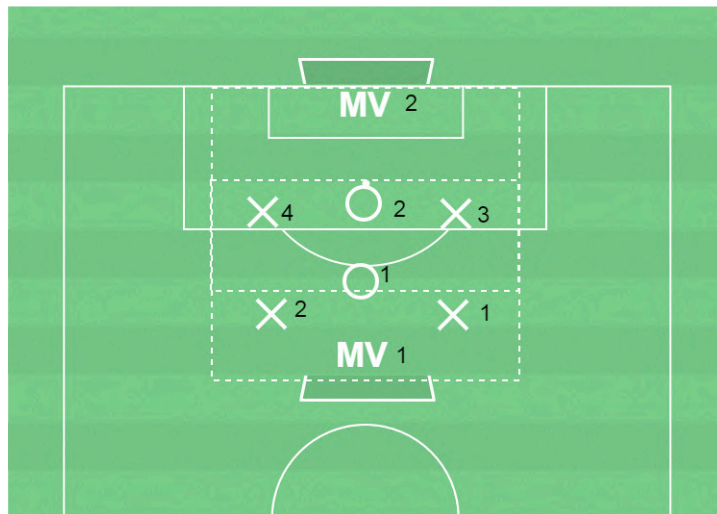
Gör en mittzon som är 10 x 20 meter.

Mv1, X1 och X2 ska spela sig förbi O1 och nå X3 eller X4 i mittzonen.

X3 och X4 ska spela vidare till Mv2 och O2 försvarar i mittzonen.

Mv2 fångar bollen och gör ett utkast till Mv1.

Om försvarsspelarna bryter har de maximalt två tillslag för att avsluta mot Mv1.



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - ÖVERLAPPNING

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Skapa numerära överlägen.

## Hur?

Frågeexempel:

*Tänk på (bollhållaren)*

Hur gör du när du utmanar motspelaren?

Hur spelar du bollen?

*Tänk på (djupledslöpande spelare)*

Hur kan du göra bollhållaren medveten om att du är på väg?

Hur bör du tajma din löpning?

## Organisation

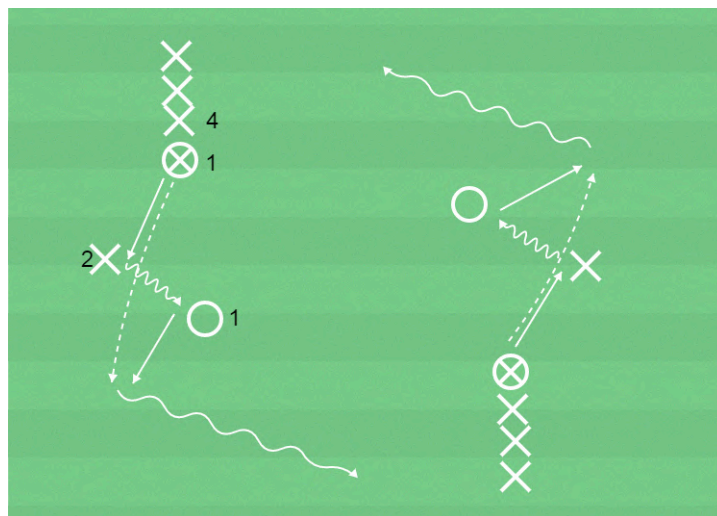
12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

X1 passar till X2 som utmanar O1.

X1 gör överlappning och får en passning från X2.

X1 tar emot bollen, driver den och ställer sig bakom X3.



# SPELÖVNING 1 - ÖVERLAPPNING

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Skapa numerära överlägen.

## Hur?

Frågeexempel:

*Tänk på (bollhållaren)*

Hur gör du när du utmanar motspelaren?

Hur gör du det svårt för motspelaren att "läsa" när du ska passa?

*Tänk på (djupledslöpande spelare)*

Vad är det som gör att du börjar löpa i väg för en överlappning?

Hur bör du tajma din löpning?

## Organisation

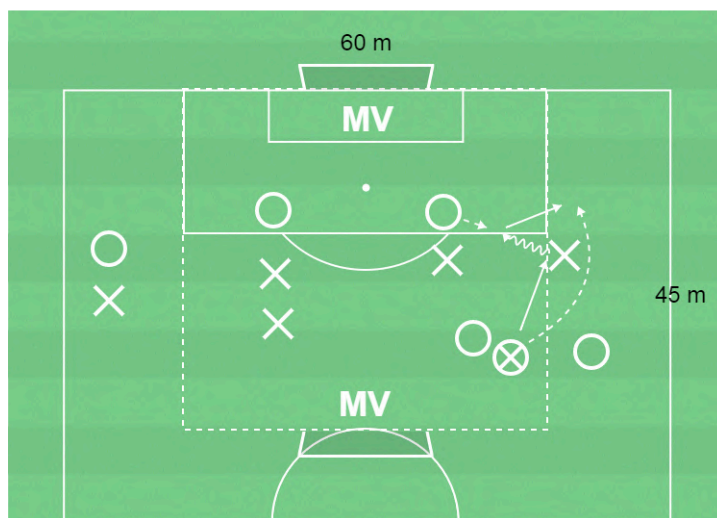
2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 45 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Varje lag har 2 kantspelare i ytterzonerna.

Spel 4 mot 4 med målvakter.

Innan lagen får göra mål måste de först spela ut bollen till en kantspelare och göra en överlappning.



# FÄRDIGHETSÖVNING 2 - ÖVERLAPPNING

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Skapa numerära överlägen.

## Hur?

Frågeexempel:

*Tänk på (bollhållaren)*

Hur gör du när du utmanar motspelaren?

Hur spelar du bollen?

*Tänk på (djupledslöpande spelare)*

Hur kan du göra bollhållaren medveten om att du är på väg?

Hur bör du tajma din löpning?

## Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, yta 45 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

X1 passar till X2 som utmanar O1.

X1 gör överlappning och får en passning från X2.

X1 passar till X2 som avslutar mot Mv1.

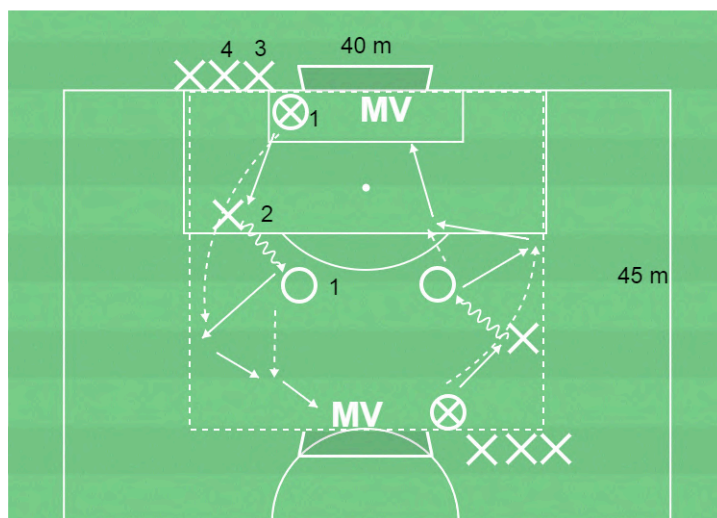
X1 och X2 ställer sig sist i motsatt led.

X3 tar X2:s utgångsposition, och

X4 passar till X3.

Övningen körs parallellt mot 2 mål.

Byt försvarsspelare.



# SPELÖVNING 2 - ÖVERLAPPNING

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Skapa numerära överlägen.

## Hur?

Frågeexempel:

*Tänk på (bollhållaren)*

Hur gör du när du utmanar motspelaren?

Hur gör du det svårt för motspelaren att "läsa" när du ska passa?

*Tänk på (djupledslöpande spelare)*

Vad är det som gör att du börjar löpa i väg för en överlappning?

Hur bör du tajma din löpning?

## Organisation

2 målvakter, 12 utspelare, spelplan 50 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.





# 7 MOT 7 SPEL (ÅTERERÖVRING)

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

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

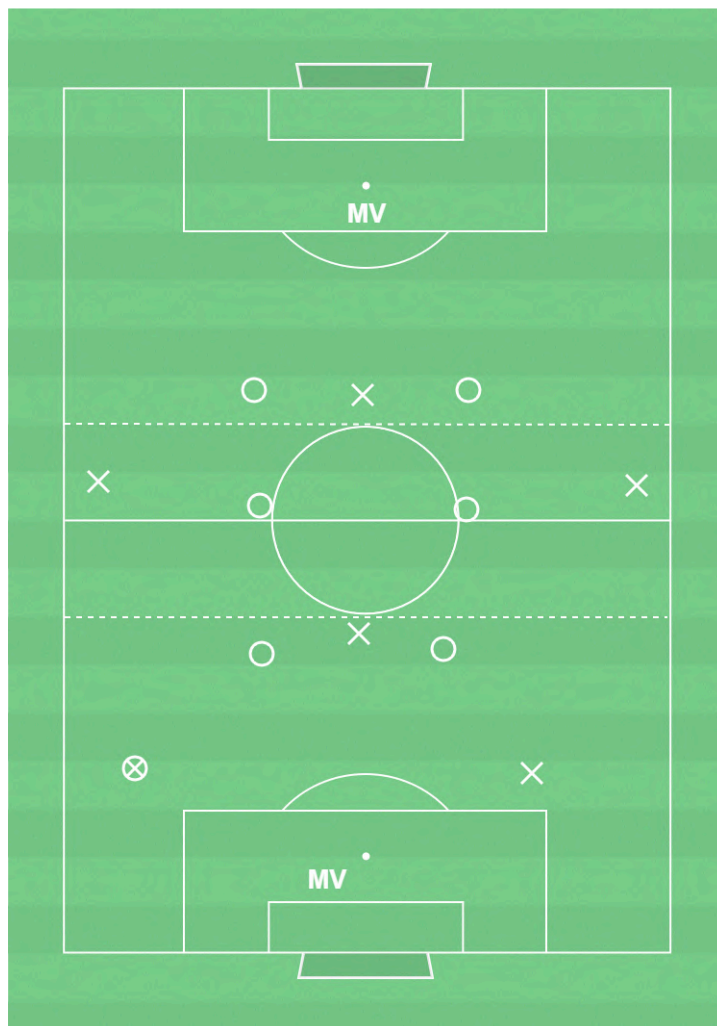
## Organisation

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.





# SPEL I CENTRAL TREDJEDEL (ÅTERERÖVRING)

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsåndarna 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

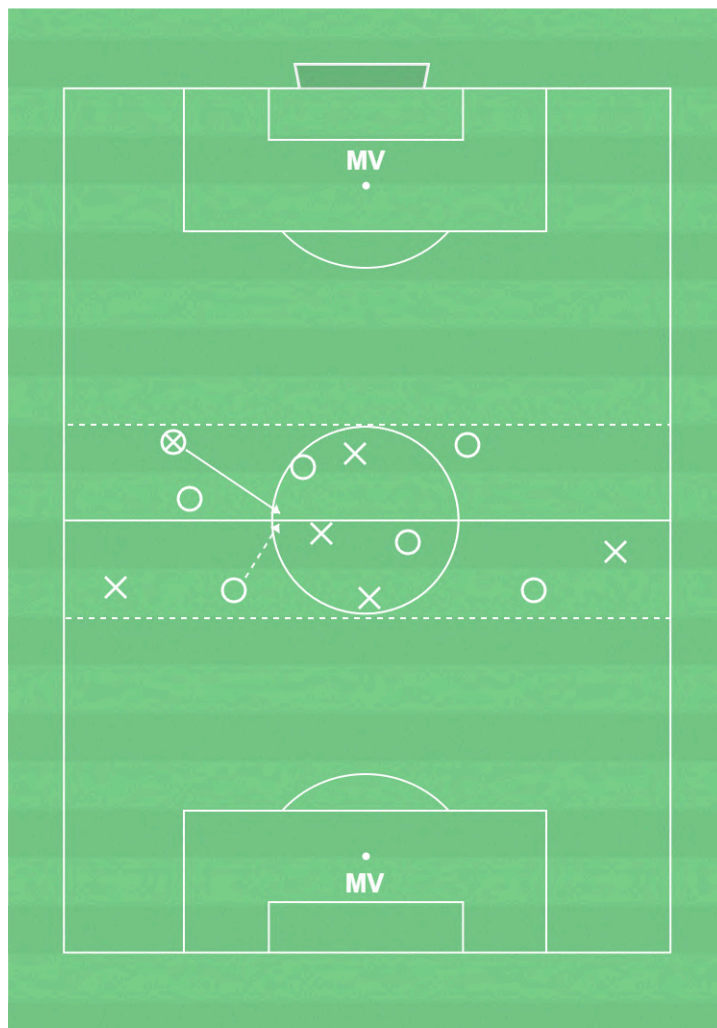
Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

## 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.



# VAGGA I BREDD MOT VAGGA I DJUP

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Träna på principerna att vända spel till tom sida samt att spela framåt om vi kan.

## Hur?

Vändningen: ta emot med borte fot, orientera dig före och placera dig snett bakom bollhållare för att kunna spela mot andra sidan. Djupled: placera dig halvt rättvänd för att kunna ta emot med borte fot. Orientera dig före för att kunna ta en position med ledig yta framför.

## Organisation

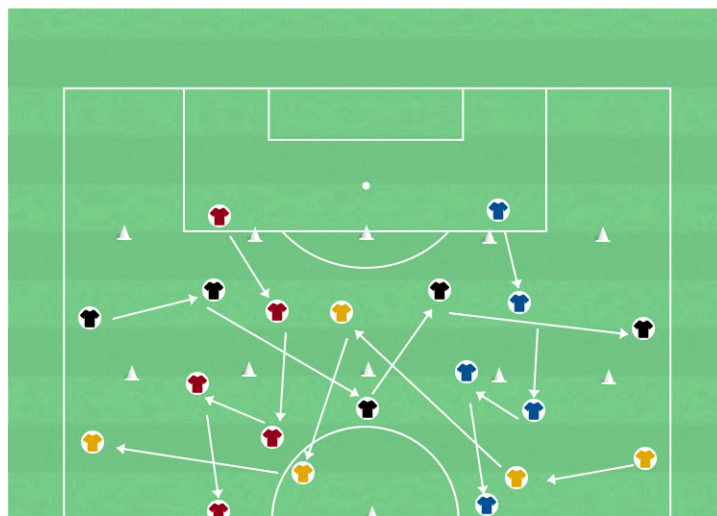
4-6 spelare per grupp. 2-4 grupper. Om 4 så jobbar två grupper med spelvändning och två med djupledsspel. Byt efter ett tag.

40 x 20 m i breddvaggan. 20 x 40 m i djupvaggan. Totalt 40 x 40 m.

## Anvisningar

Vänd spel till andra sidan!

Framåt om vi kan, bakåt om vi måste!



# SPELUPPBYGGNAD - UPPFLYTTNING

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla lagets form och skapa bra spelavstånd.

## Hur?

Frågeexempel:

- Hur kan du och dina medspelare underlätta för den nye bollhållaren när ni passat bollen?

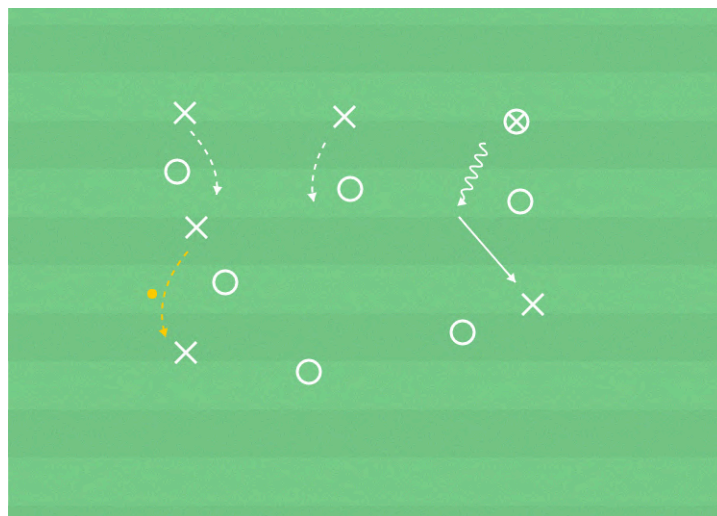
## Organisation

12 spelare, spelplan 50 x 40 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 6 mot 6.

Lagen får poäng genom att spela sig över motståndarnas mållinje, under förutsättning att samtliga spelare flyttat upp förbi mittlinjen.



# SPELUPPBYGGNAD - UPPFLYTTNING 2

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla lagets form och skapa bra spelavstånd.

## Hur?

Frågeexempel:

- Hur kan du och dina medspelare underlätta för den nye bollhållaren när ni har passat bollen?

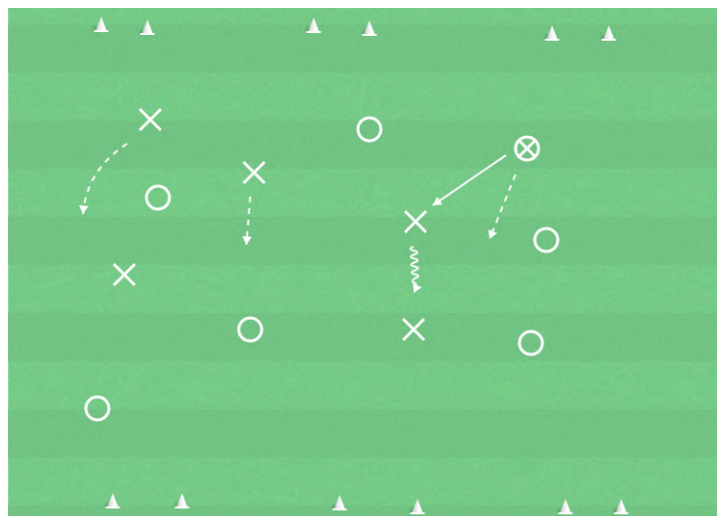
## Organisation

12 spelare, spelplan 50 x 40 meter med 6 små mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 6 mot 6 där varje lag försvarar 3 små mål.

Lagen får poäng om de gör mål i något av målen på motståndarnas planhalva och att samtliga spelare flyttat upp till offensiv planhalva.



## Ö4 - SPELÖVNING 3 - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Behålla bollen inom laget.

### Hur?

Spelbarhet: Söka fri yta för att kunna ta emot en passning.

Speldjup: Göra så att bollhållaren kan spela bollen både framåt och bakåt.

Spelavstånd: Placera sig så att passningarna kan ha olika längd.

Spelbredd: Göra så att laget kan utnyttja planens bredd.

Spelvändning: Utnyttja ytan som motståndarna eventuellt lämnar på motsatt kant.

Uppflyttning: Göra så att kontakten med backarna upprätthålls.

### Organisation

Två målvakter, du som tränare, tolv utespelare; yta 45 x 28 meter med två mål; bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 7 mot 7.

När bollen varit utanför planens begränsningslinjer startar spelet med en passning från dig som tränare.

Lag X har då två utespelare och målvakt i den första tredjedelen och spelarna i lag O placerar sig bakom retreatlinjen.

Du som tränare passar bollen till en back i lag X som passar till målvakten samtidigt som lag O sätter press.

Därefter fritt spel.

Du som tränare ska uppmuntra det anfallande laget att

- använda målvakten i trånga situationer och undvika att spela ut bollen till inkast
- spela bollen från tredjedel till tredjedel, helst på marken
- hålla ihop laget (uppflyttning, inklusive målvakten).

Om bollen går utanför planen startar spelet med passning till det andra laget från dig som tränare.

