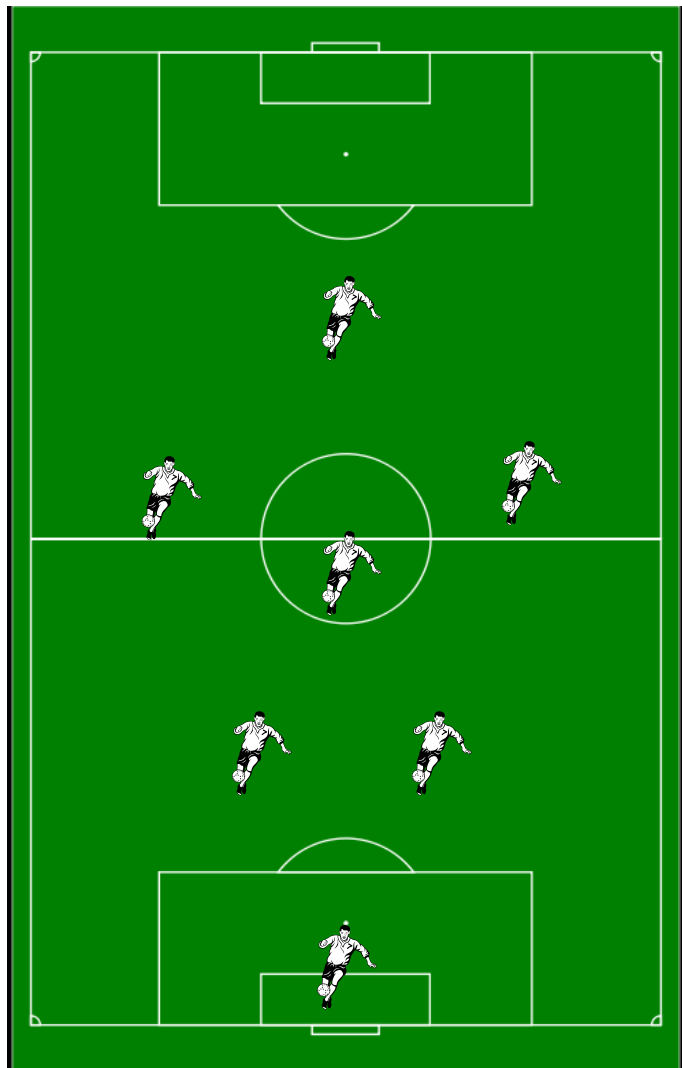


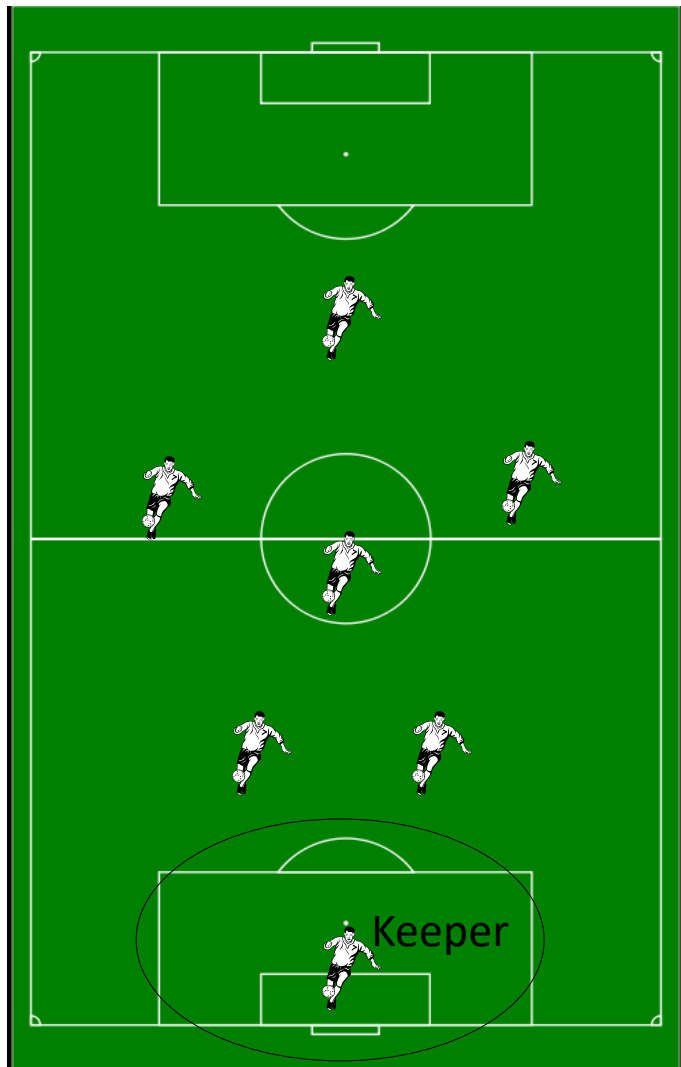
# 7'er fotball: 2 – 3 – 1 formasjon



Formasjonen består av keeper, 2 forsvarsspillere (midtstoppere), 3 midtbanespillere (1 defensiv sentral og 2 kantspillere) og 1 angriper.

Formasjonen skal gi oss 5 spillere i forsvar og 3-4 spillere i angrep. Formasjonen krever mye løping av kantspillerne på midten. I tillegg må angriper løpe mye når motstanderlag starter fra eget mål.

# Keeper



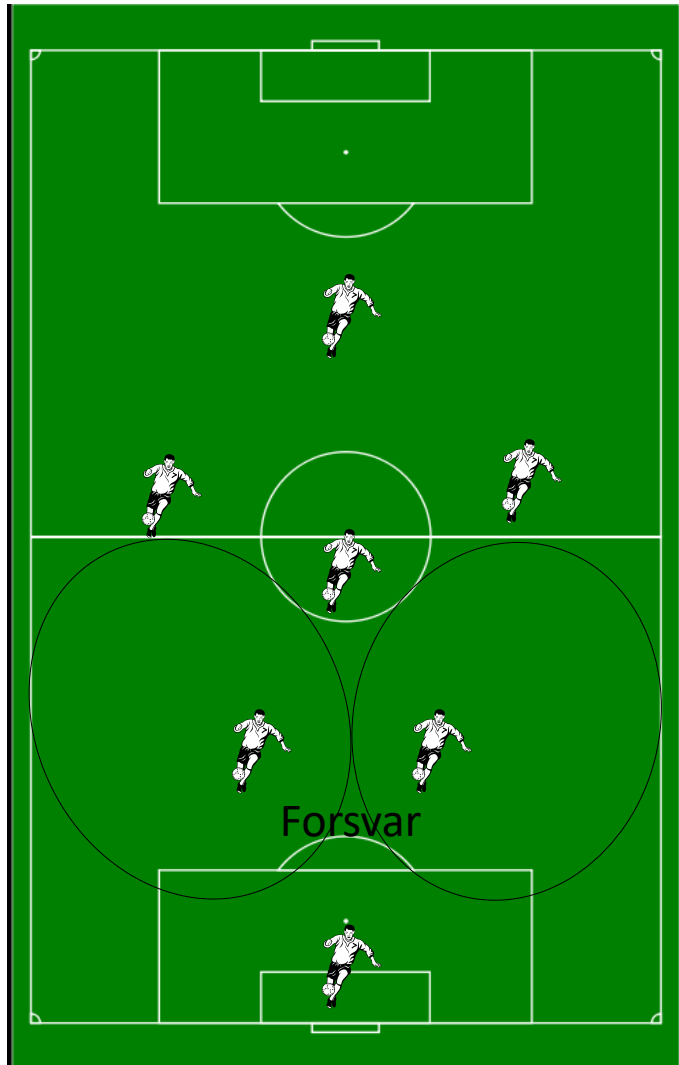
## Utspill eget mål:

- Kan gjøre utspark etter redning, men ikke over midten.
- Let etter gode muligheter til å sette i gang spillet raskt. En god pasning / gangsetting kan gjøre at vi kommer raskt i angrep.
- Forsiktig med utspill rett foran eget mål.
- Be om hjelp og bevegelse.

## Motstander setter i gang/er i angrep:

- Vurdere om man rekker ballen før motstanderen.
- Tør å stå litt ut fra eget mål. Da blir målet mindre og man kan nå gjennomspill.
- Dirigere medspillere.

# Forsvar



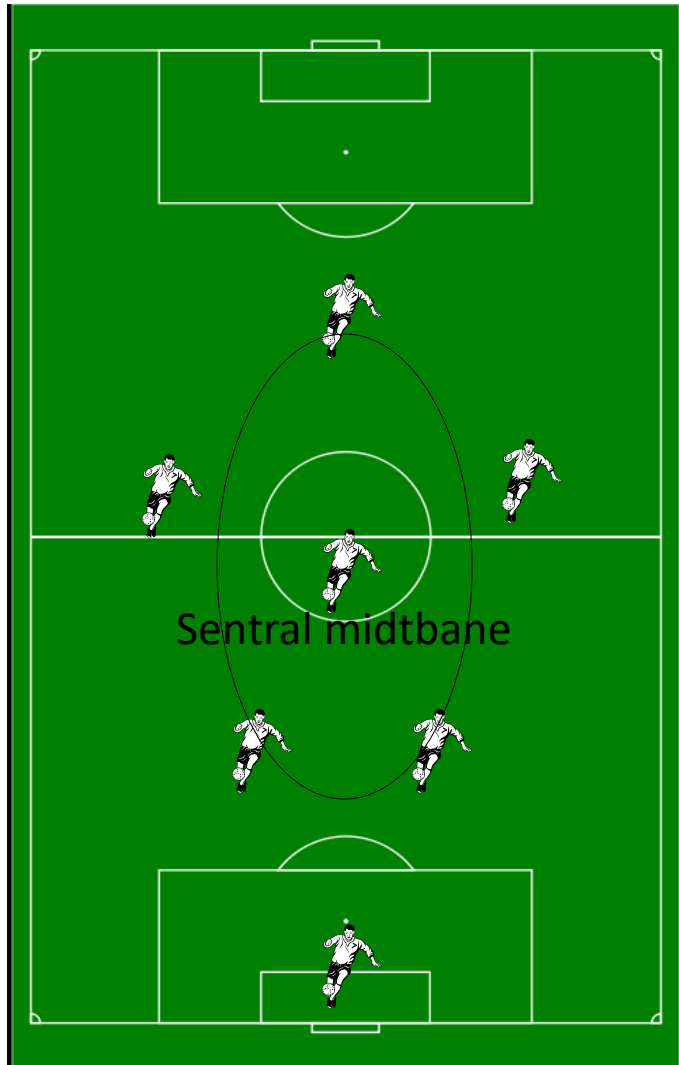
## Utspill eget mål/eget lag har ballen:

- Hjelpe keeper med igangsetting (spillbar).
- Trekk opp mot midtbanen når laget er i angrep.
- Avtale oppgave med annen forsvarsspiller.
- Førstevalg til å ta innkast på sin side.

## Motstander setter i gang/er i angrep:

- Tenke mellom motstander og mål
- Vurdere om man skal falle (vente på motstander og ta av fart) av eller skjære ballbane (rekker jeg ballen)?
- Sikring for annen forsvarsspiller
- Diriger spillerne foran deg

# Sentral midtbane



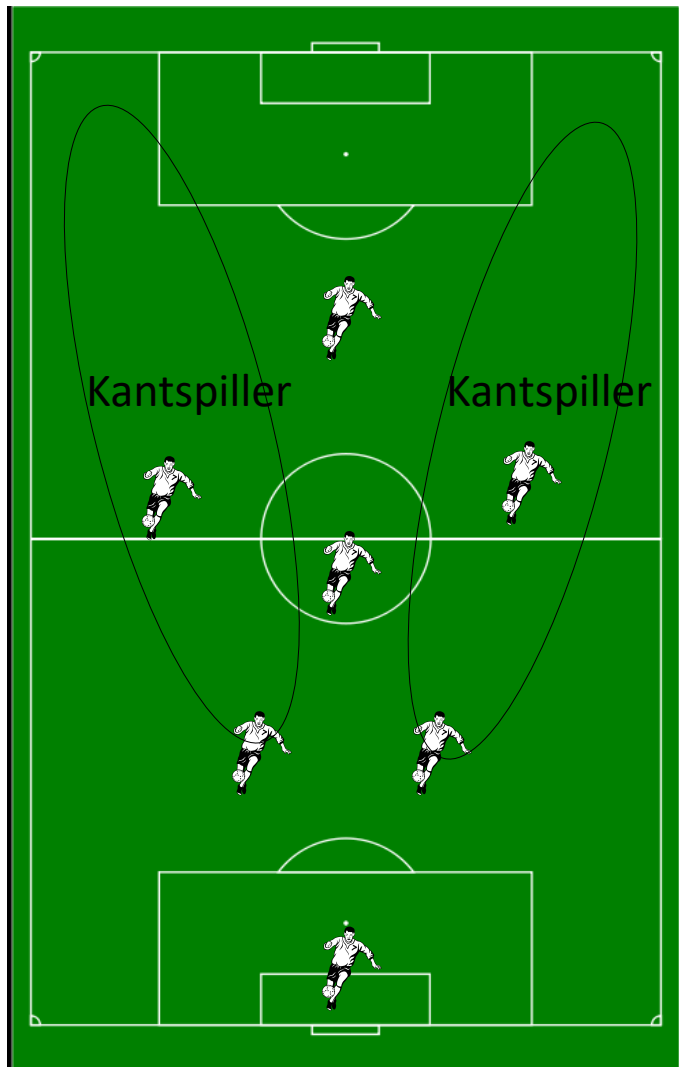
## Utspill eget mål/eget lag har ballen:

- Hjelpe forsvar / keeper med igangsetting (spillbar).
- Pasningspunkt som skal spille ballen ut til kant eller angrep.

## Motstander setter i gang/er i angrep:

- Ligge bak kantspillere (defensiv)
- Trekke raskt tilbake i posisjon og hjelpe forsvar.
- Tenke mellom motstander og mål

# Kantspiller midtbane



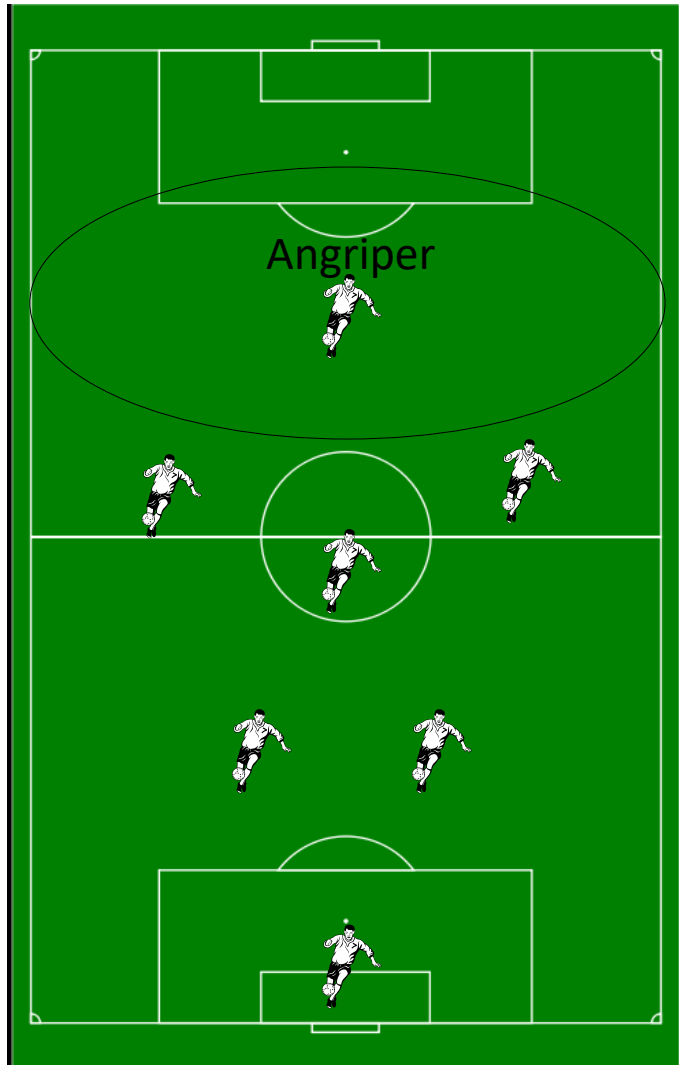
## Utspill eget mål/eget lag har ballen:

- Hjelpe forsvar / keeper med igangsetting (spillbar).
- Ut mot kant når laget er i angrep
- Starte på løp fremover (spillbar) for å sette press på motstanderlag
- Legge inn foran mål/gå på løp foran mål
- Avslutte på mål

## Motstander setter i gang/er i angrep:

- Trekke raskt tilbake i posisjon og hjelpe forsvar.
- Tenke mellom motstander og mål

# Angriper - oppgaver



## Utspill eget mål/eget lag har ballen:

- Løpe bort fra motstander/ ut av pasningsskygge og gjøre seg spillbar.
- Vinne ballen og spille på kantspillere/ sentral midtbane.
- Utfordre og skyte på mål.

## Motstander setter i gang:

- Presse motstanderlagets forsvar (mye løping).
- Trekke ned mot midtbanen når motstanderlaget er godt inne på vår banehalvdel.