**SPELUPPBYGGNAD**

**7-MANNA**

|  |
| --- |
| Övningen börjar med att **målvakten (MV)** *rullar ut bollen* till **spelbar back (VB alt HB).** I utgångsposition har vi **tre** **(3)** backar i ***Zon 1***, då **CMF** tar en *defensiv mittbacksroll*.  **VM** och **HM** följer spelet och *gör sig spelbara* i defensiv del av ***Zon 2*.** **FW** rör sig i höjd med motståndarlagets backar i ***Zon 3.*** |
| När bollen kommit in i ***Zon 2***följer **CMF** med i anfallet. **FW** följer spelet och gör sig *spelbar*i ***Zon 3***. **VB** och **HB** rör sig mot den offensiva gränsen i ***Zon 1.*** |
| **VM** och **HM** *avancerar* in i ***Zon 3*** tillsammans med **CMF**. **FW** försöker bli *spelbar* så hon antingen kan vända och *skjuta* eller *väggspela bakåt* till **CMF**. Ett alternativ för **FW** är också att röra sig i ett mönster som drar på sig markering och *skapa ytor* till **CMF**. Samtidigt som mittfältarna avancerar ut ur ***Zon 2*** går **VB** och **HB** in i den. De *krymper spelytan* framåt och är redo för spelvändande passning bakåt eller kontring. |
| Skulle vi *tappa boll* i ***Zon 3*** är det **FW’s** roll att *direkt sätta press på bollhållaren*. *Övriga spelare retirerar snabbt till sin ursprungszon* och framför allt på rätt sida om motspelarna i ett defensivt positionsförsvar. |