



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **TRÄNINGSPROGRAM B UNGDOM - ÖVERLAPPNING**

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål  
4 övningar. Nivåer: 3, 4

---

Skapa numerära överlägen.

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Färdighetsövning 1 - överlappning
- 2** Färdighetsövning 2 - överlappning
- 3** Spelövning 1 - överlappning
- 4** Spelövning 2 - överlappning

# 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

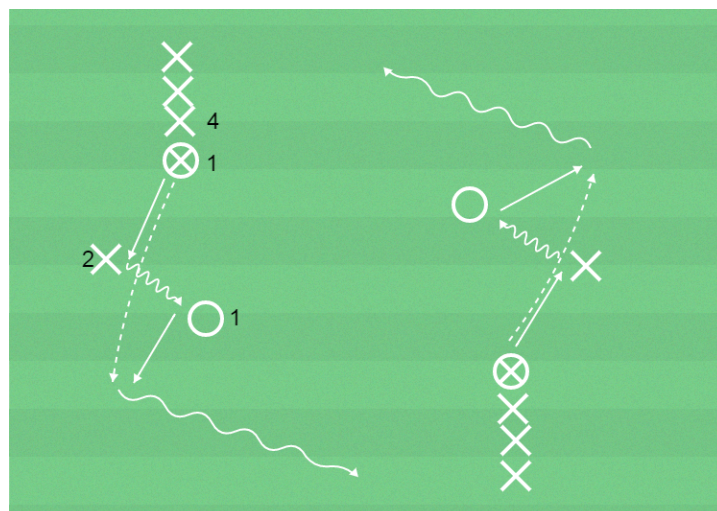
12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.

## 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.



# 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 utspelare, 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.

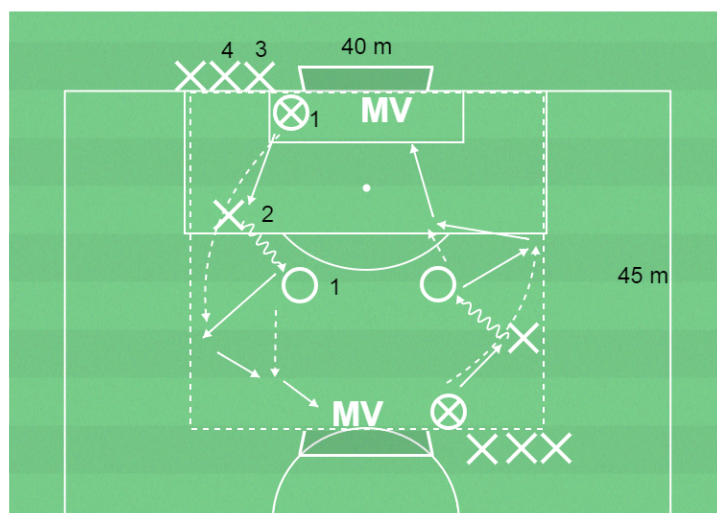
X1 och X2 ställer sig sist i motsatt led.

X3 tar X2:s utgångsposition, och

X4 passar till X3.

Övningen körs parallellt mot 2 mål.

Byt försvarsspelare.



# SPELÖVNING 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

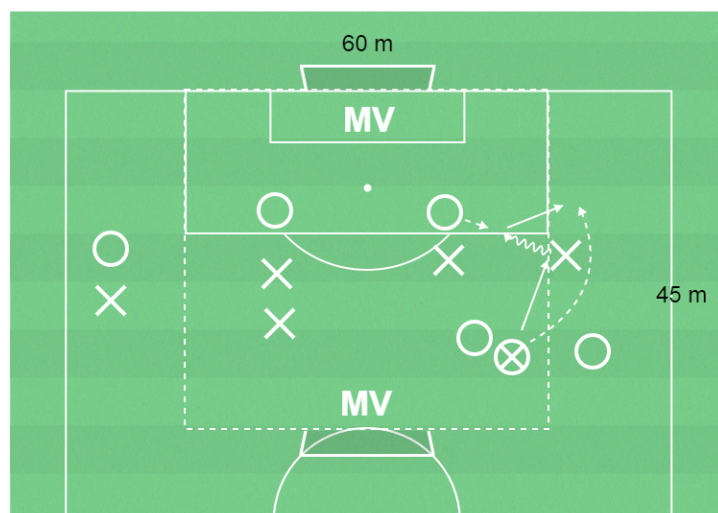
2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 45 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## 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.



# 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 utespelare, spelplan 50 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.

