



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

ÖVNINGSBANKEN

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 utspelare, spelplan 45 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar (justerat så inte riktigt som bilden visar)

Varje lag har **en** kantspelare i ytterzonerna.

Spel **3 mot 2** med målvakter. **Väntande spelare står vid målvakternas stolpar sätter igång spelet.**

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

överlappning.

