

FINTER 2026 | OVERTAL I FODBOLD

20 øvelser fra 2 mod 1 til 3 mod 2 – plus træningsplan, coachingpunkter og Lyngby BK-videolinks

HUSK: Bind forsvareren · skab vinkel · orientér dig · spil med timing · afslut angrebet

Banestørrelser, alder og progressioner er vejledende FINTER-forslag. Tilpas til gruppens niveau.

ORIGINALE LYNGBY BK-VIDEOER

2×2 mod 1 (+1) – stafet – youtube.com/watch?v=ZhCqlxCjdoo

2v2v2v2 med omstilling – youtube.com/watch?v=cE6MXfyjG3Y

2v1/2v2/3v2 med omstilling – youtube.com/watch?v=TqJYP8CIHpo

3v1 (+1) / 3v2 – youtube.com/watch?v=oCorriPL89q

3v3 interval med mand over midten – youtube.com/watch?v=7wGQm6tIHcc

[Download Lyngbys originale PDF med links](#)

20 ØVELSER

1. 2 mod 1 – angrib med fart

Alder: U7–U12 | Bane: 10 × 15 m

Opsætning: 2 angribere starter mod 1 forsvarer og et mål. Ny gruppe ved afslutning.

Coaching: Boldholder udfordrer forsvareren; medspilleren skaber en tydelig afleveringsvinkel.

Progression: Scoring inden 8 sekunder; skift startside.

2. 2 mod 1 – bind forsvareren

Alder: U9–U17 | Bane: 12 × 18 m

Opsætning: Boldholder driver mod forsvareren, makkeren løber i dybden.

Coaching: Aflever først når forsvareren forpligter sig til boldholderen.

Progression: Forsvarer må starte tættere på målet.

3. 2 mod 1 – overlap

Alder: U10–senior | Bane: 15 × 20 m

Opsætning: Angriber på kant spiller ind, løber rundt om boldholder og får mulig retur.

Coaching: Timing i løb og valg mellem dribling, pasning og afslutning.

Progression: Brug omvendt overlap.

4. 2 mod 1 – to små mål

Alder: U7–U14 | Bane: 12 × 14 m

Opsætning: To angribere møder en forsvarer, der beskytter to små mål.

Coaching: Se hvor forsvareren flytter sig og angrib det ledige mål.

Progression: Mål tæller dobbelt efter aflevering.

5. 2 mod 1 – omstilling på signal

Alder: U9–U17 | Bane: 16 × 22 m

Opsætning: Tre står på linje: to angriber, én forsvarer ved trænerens signal.

Coaching: Reager hurtigt og find den fri spiller i første blik.

Progression: Forsvarer får point ved erobring og udspil.

6. 2 mod 1 + hjemløbende forsvarer

Alder: U11–senior | Bane: 18 × 25 m

Opsætning: 2 angribere mod 1, og ekstra forsvarer jagter fra baglinjen.

Coaching: Udnyt overtallet før situationen bliver 2 mod 2.

Progression: Justér jagtforsvarerens startafstand.

7. 2 mod 2 til 3 mod 2

Alder: U10–senior | Bane: 20 × 25 m

Opsætning: Spil 2v2. Ved afleveringssignal kommer tredje angriber ind fra siden.

Coaching: Se nye muligheder straks når overtallet opstår.

Progression: Tredje spiller starter længere væk.

8. 3 mod 2 – klassisk gennembrud

Alder: U10–senior | Bane: 22 × 30 m

Opsætning: Tre angribere mod to forsvarere på vej mod mål.

Coaching: Skab bredde, dybde og spil den forsvarer, som træder frem.

Progression: Begræns antal berøringer efter første pasning.

9. 3 mod 2 – kant til cutback

Alder: U11–senior | Bane: 25 × 30 m

Opsætning: Tre angribere forsøger at spille på kant og afslutte på tilbagelægning.

Coaching: Forskellige løbebaner i feltet og bold langs jorden når muligt.

Progression: Forsvarere scorer ved at spille ud over startlinje.

10. 3 mod 2 – trekantsløb

Alder: U11–U17 | Bane: 20 × 25 m

Opsætning: Tre angribere starter i trekant mod to forsvarere.

Coaching: Bevæg dig uden bold så der altid er to reelle pasningsmuligheder.

Progression: Start fra forskellige vinkler.

11. 3 mod 2 – afslut under tidspres

Alder: U12–senior | Bane: 22 × 28 m

Opsætning: Tre angribere forsøger at score inden 10 sekunder mod to forsvarere.

Coaching: Spil hurtigt, men ikke hurtigere end beslutningen tillader.

Progression: Reducer tiden til 7 sekunder.

12. 3 mod 2 – skift side

Alder: U11–senior | Bane: 25 × 30 m

Opsætning: Angriberne starter i én side og skal finde mulighed for at vende spillet.

Coaching: Tiltræk pres på én side og skift til fri side.

Progression: Bonus ved mål efter sideskift.

13. 3 mod 1 til 3 mod 2

Alder: U9–U17 | Bane: 18 × 24 m

Opsætning: Spillet starter 3v1; anden forsvarer løber ind efter tre sekunder.

Coaching: Udnyt rum tidligt, orientér dig før ekstra pres kommer.

Progression: Justér forsinkelsen.

14. 4 mod 3 – næste skridt

Alder: U12–senior | Bane: 30 × 35 m

Opsætning: Fire angribere mod tre forsvarere med to små mål.

Coaching: Udnyt det frie led og tænk i tredjemandsløb.

Progression: Point for aflevering gennem centralt mellemrum.

15. 4 mod 4 + to jokere

Alder: U10–senior | Bane: 28 × 32 m

Opsætning: Fire mod fire; to neutrale jokere hjælper holdet i boldbesiddelse.

Coaching: Gør banen stor i boldbesiddelse, hurtig genpres ved boldtab.

Progression: Jokere må kun have to berøringer.

16. 5 mod 4 – spil dig ud

Alder: U12–senior | Bane: Halv bane

Opsætning: Fire markspillere og målmand bygger op mod fire pressende modstandere.

Coaching: Målmand kan skabe overtallet; pasning til fri spiller frem for tvang.

Progression: Pressende hold får point ved erobring.

17. 2 mod 1 – defensiv styring

Alder: U9–U17 | Bane: 12 × 18 m

Opsætning: En forsvarer skal sinke to angribere og beskytte mål.

Coaching: Pres boldholder i kontrolleret tempo og luk central afleveringslinje.

Progression: Forsvareren får point ved udsat afslutning.

18. 3 mod 2 – forsvar med samarbejde

Alder: U11–senior | Bane: 20 × 26 m

Opsætning: To forsvarere møder tre angribere og skifter roller efter angreb.

Coaching: Første presser, anden sikrer; beskyt midten.

Progression: Point for brudt aflevering eller erobring.

19. 3 mod 2 – bølgespil

Alder: U12–senior | Bane: 25 × 35 m

Opsætning: Når et 3v2-angreb slutter, går to forsvarere og ny angriber modsat.

Coaching: Omstilling, roller og hurtig reorganisering.

Progression: Skift mellem mål og antal bølger.

20. Spil 6 mod 6 + joker

Alder: U11–senior | Bane: 40 × 50 m

Opsætning: 6v6 på to mål med en offensiv neutral joker.

Coaching: Genkend og udnyt et naturligt 7 mod 6-overtal.

Progression: Joker må kun spille i mellemrum.

FIRE UGER – TRÆNINGSPLAN

Uge 1: 2v1 – øvelser 1, 2, 4, 17.

Uge 2: Timing og omstilling – øvelser 3, 5, 6, 7.

Uge 3: 3v2 – øvelser 8, 9, 10, 11, 18.

Uge 4: Overtal i spil – øvelser 13, 14, 15, 16, 20.

OBSERVATIONSARK

Navn/hold: _____ Dato: _____ Antal spillere: _____

Sæt kryds: ☐ udfordrer boldholder forsvareren ☐ friløb i vinkel ☐ bredde/dybde ☐ timing i afleveringer ☐ afslutter i fart

Refleksion: Hvad lykkedes? _____

Næste træningspunkt: _____

FINTER.dk · Trænerøvelser og redaktionel træningsinspiration. Lyngby BK krediteres for videoerne.