

Den gode dribler - MAX trænerpakke

25 dribløvelser • 1 mod 1 • temposkift • boldkontrol • finter • test • 20 min træning

FINTER-princip: Den gode dribler er ikke spilleren med flest tricks. Det er spilleren, der kan kontrollere bolden, se modstanderen, skabe en reaktion, skifte retning eller tempo - og udnytte fordelene bagefter.

1. Den rigtige driblemodel

Fase	Fokus
KONTROL	Bolden skal kunne flyttes hurtigt og sikkert.
SE	Scan modstander, rum, mål og medspillere.
TRUE	Få forsvareren til at tro på én løsning.
SKIFT	Skift retning, vinkel eller kropsposition.
ACCELERÉR	Udnyt ubalancen med fart.
SPIL VIDERE	Aflever, afslut eller angrib næste rum.

Niveau 1 - Boldkontrol

1. Fri dribling

Dribl frit i et område. Brug begge fødder, inderside, yderside og sål. Progression: kig op efter hver 2.-3. berøring.

2. 100 touches

Lav 100 korte touches med skiftevis højre og venstre fod.

3. Kun svag fod

Dribl 3 x 30 sekunder udelukkende med den svage fod.

4. Inderside-yderside

Skift mellem inderside og yderside på samme fod.

5. Sål-dribling

Flyt bolden med sålen i forskellige retninger.

Niveau 2 - Retning og tempo

6. Zigzag

Dribl mellem kegler og varier vinklerne. Undgå kun at træne i én fast rytme.

7. Stop-start

Dribl roligt, stop kort og eksploder derefter 5-8 meter.

8. Retningsskift på signal

Træner eller makker kalder højre, venstre eller vend.

9. Farvekegler

Placér fire farver. Spilleren scanner og reagerer på den farve, der kaldes.

10. Finte + sprint

Lav kropsfinte eller anden enkel bevægelse ved keglen og accelerér straks bagefter.

Niveau 3 - 1 mod 1

11. 1v1 gennem porte

Angriberen scorer ved at dribble gennem én af to porte.

12. 1v1 til linje

Point ved at dribble kontrolleret over baglinjen.

13. 1v1 til små mål

Spilleren skal først slå modstanderen og derefter afslutte.

14. 1v1 med bagfra-pres

Forsvareren starter lidt bag angriberen og lægger pres undervejs.

15. 1v1 i sidekanal

Træn kantspillerens duel i begrænset plads.

Niveau 4 - Beslutninger

16. To porte - én beslutning

Forsvareren beskytter én side. Angriberen læser den frie vej.

17. Drible eller aflevere?

Spil 2v1. Boldholderen vælger selv mellem duel og aflevering.

18. 2v2 med bonus

Bonuspoint hvis en spiller slår sin direkte modstander før scoringen.

19. 3v3 i små mål

Småspillet giver mange naturlige driblesituationer og hurtige beslutninger.

20. Overgangsspil

Efter bolderobring skal første spiller true fremad med bolden.

Niveau 5 - Kampnært

21. 1v1 + afslutning

Slå forsvareren og afslut hurtigt bagefter.

22. 2v2 + keeper

Angriberne vælger mellem duel, overlap og aflevering.

23. 3v3 med frie zoner

Spilleren får mulighed for at angribe rum med bold.

24. Kamp med driblebonus

Et mål tæller dobbelt, hvis holdet har vundet en 1v1 kort før scoringen.

25. Fri kamp

Fjern bonusreglerne og se, om spilleren selv vælger de rigtige driblesituationer.

2. Progression - fra teknik til kamp

Niveau	Træning
1	Boldkontrol uden modstander
2	Retningsskift og temposkift
3	Passiv modstander
4	Rigtig 1 mod 1
5	1 mod 1 med mål
6	2v2 og 3v3
7	Fri kamp

3. 10 fejl der bremser dribbleudviklingen

1. Spilleren kigger hele tiden på bolden.
2. Der trænes kun mellem kegler.
3. Kun stærk fod bruges.
4. Finten laves for langt fra forsvareren.
5. Der kommer ingen acceleration efter bevægelsen.
6. Spilleren bruger samme tempo hele tiden.
7. Der trænes tricks uden beslutning.
8. Spilleren dribler altid - også når afleveringen er bedre.
9. Spilleren stopper efter at have slået sin modstander.
10. Spilleren får ikke lov til at fejle.

4. FINTER dribletest

Test	Resultat
Zigzag 20 meter	_____ sek.
Svag fod - 30 sek.	_____ fejl
10 x finte + sprint	_____ sek.
10 x 1v1	_____ vundne dueller
3v3 - succesfulde driblinger	_____

5. 20 minutters driblentræning

Tid	Øvelse
4 min	Boldkontrol - fri dribling med begge fødder
4 min	Retningsskift - inderside, yderside og kropsfinte
4 min	Finte + sprint - bevægelse og acceleration 5 meter
4 min	1 mod 1 - rigtig modstander
4 min	Småspil - 2v2 eller 3v3

6. Alder og fokus

Alder	Fokus
U6-U8	Leg, mange touches, begge fødder og mod til at prøve.
U9-U11	Retningsskift, kropsfinte, 1v1 og temposkift.
U12-U15	Scanning, beslutninger, positionelle 1v1-situationer og næste handling.
U16+	Høj fart, rolle-specifikke dueller, pres og taktisk valg.

Trænerens vigtigste spørgsmål

- Hvor var pladsen?
- Hvad gjorde forsvareren?
- Kunne du true en anden vej først?
- Hvornår skulle du accelerere?
- Hvad var næste handling efter driblingen?
- Var driblingen den bedste løsning?

FINTER.DK - Brug pakken sammen med artiklen *Den gode dribler* og FINTERs øvrige univers om driblinger, finter og 1 mod 1.