

FINTER.DK

DRIBLINGER MAX

30 øvelser - 1 mod 1 - Drible Test - begge foedder - finter - challenge - trænerark

KONTROL - SE - SKIFT

Hold bolden spilbar og læs rummet

ACCELERER - SKAB FORDEL

Udnyt bevægelsen med næste handling

Formaal: En praktisk spiller- og trænerpakke til boldkontrol, retningsskift, temposkift, begge foedder og 1v1.
Teknikken skal gradvist flyttes fra kegler til reaktion, modstander og kampvalg.

6 principper for bedre driblinger

Kontrol	Bolden skal være placeret, så du stadig har flere muligheder.
Information	Se forsvarer, rum, medspillere og mål.
Retningsskift	Flyt bolden væk fra modstanderens kontrolområde.
Temposkift	Skab en tydelig forskel mellem langsomt og hurtigt.
Timing	Finten skal komme tæt nok på modstanderen til at skabe en reaktion.
Næste handling	Aflevering, skud, indlæg eller ny acceleration skal udnytte fordelene.

Færdige Driblinger MAX-pas

Tid	Indhold
10 min	2 min fri kontrol; 2 min inside-outside; 2 min retningsskift; 2 min Stop & Go; 2 min challenge
20 min	4 min kontrol; 4 min vendinger; 4 min finter; 4 min acceleration; 4 min test eller 1v1
30 min	5 min kontrol; 5 min begge fødder; 5 min retningsskift; 5 min finter; 5 min 1v1; 5 min Dribble Combine

1. Fri boldkontrol

Opsætning	Alene - 5 min
Saadan	Dribl frit i et lille omraade. Brug inderside, yderside og saal med begge foedder.
Fokus	Mange boldberøringer uden at laase blikket paa bolden.
Progression	Goer omraadet mindre.

2. Inside-outside

Opsætning	Alene - 4 min
Saadan	Flyt bolden skiftevis med inderside og yderside af samme fod.
Fokus	Let bøjede knæ og rytme.
Progression	30 sek. pr. fod og derefter frit skift.

3. Saal-dribling

Opsætning	Alene
Saadan	Traek og flyt bolden med saalen i flere retninger.
Fokus	Kontrol i smaa rum.
Progression	Tilføje retningsignal.

4. Fire porte

Opsætning	Alene
Saadan	Lav fire porte. Dribl gennem en port og find straks en ny.
Fokus	Hoved op mellem berøringerne.
Progression	Farve bestemmer næste port.

5. Smaa og store touches

Opsætning	Alene
Saadan	Smaa berøringer i et tæt felt, derefter stor berøring og acceleration ud.
Fokus	Tilpas boldafstand til plads.
Progression	Tilføje tid.

6. Stop & Go

Opsætning	Alene
Saadan	Sænk tempoet tydeligt og accelerer derefter 4-6 meter.
Fokus	Stor tempoforskel.
Progression	Tilføje forsvarer.

7. Inderside-cut

Opsætning	Alene
Saadan	Angrib markoer og skift retning med indersiden.
Fokus	Lavt tyngdepunkt.
Progression	Udfør i fart.

8. Yderside-cut

Opsætning	Alene
Saadan	Flyt bolden væk med ydersiden og accelerer.
Fokus	Ekspllosiv foerste beroring efter skift.
Progression	Begge foedder.

9. Drag-back

Opsætning	Alene
Saadan	Traek bolden bagud med saalen og gaa ud i ny retning.
Fokus	Krop mellem bold og pres.
Progression	Tilfoej passivt pres.

10. Cruyff-vending

Opsætning	Alene
Saadan	Vis skud/pasning og foer bolden bag stoettebenet.
Fokus	Saelg den foerste handling.
Progression	Afslut med acceleration.

11. Kropsfinte

Opsætning	Alene/makker
Saadan	Vis en retning med skuldre og kropsvaegt, gaa modsat.
Fokus	Flyt forsvareren foer bolden.
Progression	Aktiv forsvarer.

12. Step-over

Opsætning	Alene/makker
Saadan	Foer foden rundt om bolden og accelerer modsat.
Fokus	Timing og acceleration.
Progression	Dobbel step-over.

13. Fake Shot

Opsætning	Alene/makker
Saadan	Vis skud, stop bevægelsen og flyt bolden til nyt rum.
Fokus	Troværdig skudbevægelse.
Progression	Afslut efter finten.

14. Finte + sprint

Opsætning	Alene
Saadan	Finte ved markoer og sprint 5 meter.
Fokus	Finten skaber reaktion; sprint udnytter den.
Progression	Tag tid.

15. Svag fod-bane

Opsætning	Alene
Saadan	Dribl gennem porte kun med mindre dominante fod.
Fokus	Kvalitet foer fart.
Progression	Brug kun yderside/inderside skiftevis.

16. Farverektion

Opsaetning	Makker
Saadan	Fire farver. Reager paa makkers signal og skift retning.
Fokus	Se signal og flyt bold hurtigt.
Progression	Kortere reaktionstid.

17. Nummerreaktion

Opsætning	Makker
Saadan	Nummerer maal/porte og reager paa et tilfældigt nummer.
Fokus	Beslutning i bevægelse.
Progression	Tilføje ny kommando midt i løbet.

18. Spejldribling

Opsætning	Makker
Saadan	To spillere med bold. Den ene fører, den anden kopierer.
Fokus	Hoved op og tempojustering.
Progression	Skift fører ofte.

19. Beskyt bolden

Opsætning	Makker
Saadan	Hold bolden under kontrol mod aktivt pres i 10-15 sek.
Fokus	Krop mellem modstander og bold.
Progression	Mindre område.

20. 1v1 gennem port

Opsætning	Makker
Saadan	To porte. Angriber scorer ved kontrolleret dribling gennem en port.
Fokus	Læs forsvarerens position.
Progression	Forsvarer starter tættere.

21. 1v1 mod mål

Opsætning	Makker
Saadan	Angrib aktiv forsvarer og afslut mod mål.
Fokus	Angrib med fart men bevar mulighed for skift.
Progression	Kortere afstand.

22. 1v1 fra siden

Opsætning	Makker
Saadan	Forsvarer starter skråt. Angriber læser rummet foran.
Fokus	Udnyt forsvarerens momentum.
Progression	Skift startside.

23. 2v1 - dribl eller spil

Opsætning	3 spillere
Saadan	Boldholder vælger mellem dribling og aflevering.
Fokus	Dribl kun hvis det skaber større fordel.
Progression	Tidsbegrænsning.

24. 2v2

Opsætning	4 spillere
Saadan	Kort bane og smaa maal. Skab mange dueller.
Fokus	Dribling skal have formaal.
Progression	Bonus for gennembrud.

25. 3v3 driblespil

Opsætning	Hold
Saadan	Bonuspoint naar en dribling skaber skud eller fri medspiller.
Fokus	Kampoverfoersel.
Progression	Mindre bane.

26. Kant - ind eller ud

Opsætning	Position
Saadan	Start ved sidelinjen og vælg indvendig eller udvendig dribling.
Fokus	Scan forsvarer og rum.
Progression	Afslut med indlaeg/skud.

27. Central - ud af pres

Opsætning	Position
Saadan	Modtag centralt under pres og dribl kun hvis det bryder presset.
Fokus	Beskyt bold og aabn ny pasningslinje.
Progression	Tilfoej ekstra presser.

28. Angriber mod maal

Opsætning	Position
Saadan	Modtag foran stopper og dribl for at skabe skudrum.
Fokus	Foerste touch mod maal.
Progression	Aktiv stopper.

29. 60 sek. Dribble Challenge

Opsætning	Test
Saadan	Fire porte. Tael kontrollerede portpassager paa 60 sek.
Fokus	Kontrol, variation og begge foedder.
Progression	Retest under samme forhold.

30. FINTER Dribble Combine

Opsætning	Test
Saadan	20 sek. close control, fire retningsskift, finte, sprint, svag fod og afslutning.
Fokus	Samlet teknik under tid.
Progression	Registrer tid og fejl.

FINTER Dribble Test

Brug testen som personlig baseline. Sammenlign spilleren med egne tidligere resultater og gentag testen under saa ens forhold som muligt.

Test	Baseline	Retest	PR / note
Dribleporte / 45 sek.	_____	_____	_____
Svag fod / 30 sek.	_____	_____	_____
Finte + 5 m acceleration	_____	_____	_____
1v1 succes / 10 dueller	_____	_____	_____
Dribble Combine	_____	_____	_____

7-dages Dribble Challenge

Dag	Tema	Tid
1	Close control - begge foedder	10 min
2	Inderside/yderside + cuts	10-15 min
3	Stop & Go + acceleration	15 min
4	Svag fod	10-15 min
5	Tre finter + sprint	15 min
6	1v1 / smaaspil	Hold/makker
7	Dribble Combine + retest	15-20 min

30-dages Driblinger MAX Tracker

Marker en dag naar du har arbejdet maaltrettet med boldkontrol, retningssskift, finter, 1v1 eller kampoverfoersel. Kvalitet og restitution er vigtigere end at presse et ekstra haardt pas ind hver dag.

Dag 1 []	Dag 2 []	Dag 3 []	Dag 4 []	Dag 5 []	Dag 6 []
Dag 7 []	Dag 8 []	Dag 9 []	Dag 10 []	Dag 11 []	Dag 12 []
Dag 13 []	Dag 14 []	Dag 15 []	Dag 16 []	Dag 17 []	Dag 18 []
Dag 19 []	Dag 20 []	Dag 21 []	Dag 22 []	Dag 23 []	Dag 24 []
Dag 25 []	Dag 26 []	Dag 27 []	Dag 28 []	Dag 29 []	Dag 30 []

Positioner - hvad er formaalet med driblingen?

Position	Dribling	Formaal
Back	Fremad i rum / indvendig acceleration	Bryde foerste pres
Stopper	Foere frem i frit rum	Tiltraekke pres og aabne pasning
6'er	Korte vendinger og retningssskift	Komme ud af pres
8'er / 10'er	Vending + acceleration	Bryde en kaede
Kant	Ind/ud, finte, temposkift	Indlaeg, stikning eller skud
Angriber	Korte eksplosive skift	Skabe afslutningsrum

Traenerens observationsark

Spiller / hold	_____
Dato	_____
Alder / position	_____
Boldkontrol	Udvikles / Stabil / Staerk
Begge foedder	Udvikles / Stabil / Staerk
Retningsskift	Udvikles / Stabil / Staerk
Temposkift	Udvikles / Stabil / Staerk
1v1 beslutning	Udvikles / Stabil / Staerk
Næste handling efter dribling	Udvikles / Stabil / Staerk
Næste fokus	_____

Spillerens refleksion

Hvilken dribling lykkedes bedst?

Hvornar mistede jeg bolden - og hvorfor?

Hvilken finte eller retningsskift vil jeg bruge i kamp?

Mit næste fokus:

FINTER.DK - KONTROL -> SE -> SKIFT -> ACCELERER -> SKAB FORDEL