

DRIBLING I FODBOLD

MEGA MASTER-PDF – teori, øvelser, bingo & aldersopdeling

FINTER.dk

SIDE 1 – INTRO & OVERBLIK

Dribling er evnen til at føre bolden forbi en modstander med kontrol, timing og beslutning.

Dribling = kontrol + mod + valg.

Dribling skaber gennembrud, spilleglæde og ansvar.

SIDE 2 – HVAD ER DRIBLING? (TEORI)

Dribling er en aktiv handling, hvor spilleren vælger at udfordre.

Den skaber overtal, bryder forsvar og udvikler selvtillid.

Historie: Mange topdriblere blev bedt om at stoppe – men netop modet gjorde dem afgørende.

SIDE 3 – TYPER AF DRIBLINGER

Retningsskift-dribling – hurtig ændring af spillets retning.

Tempo-dribling – udnyt plads i fart.

Finte-dribling – kropsfinte før acceleration.

Beskyttende dribling – bevare bolden under pres.

SIDE 4 – ØVELSER (ALDERSOPDELT)

U5–U7: Fri driblezonen – leg og glæde.

U8–U12: Dribling + valg – teknik og beslutning.

U13+: 1v1-gennembrud – timing og effektivitet.

SIDE 5 – FEJL, MYTER & FACTS

Typiske fejl: For mange berøringer, ingen tempoændring.

Myte: Gode hold dribler ikke. Sandhed: De bedste udfordrer 1v1.

Facts: Mange mål starter med en dribling.

SIDE 6 – TRÆNERGUIDE & OPSUMMERING

Tillad fejl og ros mod.

Dribl når du kan skabe overtal eller true mål.

En spiller der tør drible, tør tage ansvar.

BINGO 5×5 – DRIBLING (ENKELTSPILLER)

Dribl forbi modstander	Brug yderside	Tempoændring	Kig op	Venstre fod
Finte før fart	Dribl i felt	Beskyt bold	Retningsskift	Højre fod
FRI	1v1-gennembrud	Små berøringer	Udfordr igen	Modtag + dribl
Dribl fremad	Kroppen snyder	Eksplisiv start	Tør fejle	Dribl i fart
Skab overtal	Langsom dribling	Afslut efter	Vend væk	Ros holdkammerat

ALDERSOPDELING – U5–U7

Fokus på leg, mod og boldkontakt.

Øvelser: Fri dribleleg, farver, frys-leg.

ALDERSOPDELING – U8–U12

Fokus på begge fødder, tempo og kig op.

Øvelser: Dribling + valg, 1v1 i små felter.

ALDERSOPDELING – U13+

Fokus på timing og effektivitet.

Øvelser: 1v1 i fart, dribling under pres.