

DRIBLING & 1v1 OFFENSIV

FINTER – Dansk Fodbold Ressource

DRIBLING & 1v1 OFFENSIV



INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Introduktion til dribling
2. Hvad er dribling? – teori, forståelse & historier
3. Typer af driblinger
4. Øvelser – aldersopdelt
5. Fejl, myter & sjove facts
6. Trænerguide
7. Bingo 5×5 – Enkeltspiller
8. Bingo 5×5 – Hold
9. Illustrationer & visuelle forklaringer

1. INTRODUKTION TIL DRIBLING

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

Dribling = kontrol + mod + valg. Det er ikke egoisme – det er ansvar.

2. HVAD ER DRIBLING? (TEORI, FORSTÅELSE & HISTORIER)

Dribling skaber overtal, bryder forsvar og udvikler selvtillid.

Mange topdriblere blev som børn bedt om at stoppe – netop modet gjorde dem afgørende.

Grundprincipper: bold tæt på foden, tempoændring, brug begge fødder, kroppen snyder.

3. TYPER AF DRIBLINGER

Retningsskift-dribling – ændrer spillets retning.

Tempo-dribling – udnytter plads.

Finte-dribling – kropsfinte før acceleration.

Beskyttende dribling – kontrol under pres.

4. ØVELSER – ALDERSOPDELT

U5–U7: Fri dribleleg, farver, mod.

U8–U12: Dribling + valg, 1v1.

U13+: Dribling i fart og kampnære situationer.

5. FEJL, MYTER & SJOVE FACTS

Typiske fejl: for mange berøringer, ingen tempoændring.

Myte: gode hold dribler ikke – sandhed: alle top-hold har 1v1-spillere.

6. TRÆNERGUIDE

Tillad fejl og ros forsøg.

Stil spørgsmål i stedet for at styre.

Dribling skal forbindes med spillets situationer.

BINGO 5×5 – ENKELTSPILLER

Dribl forbi	Yderside	Tempo	Kig op	Venstre
Finte	I felt	Beskyt	Retningsskift	Højre
FRI	1v1	Små berør.	Udfordr	Modtag+dribl
Fremad	Kroppen snyder	Eksplosiv	Tør fejle	I fart
Overtal	Langsom	Afslut	Vend væk	Ros

BINGO 5×5 – HOLD

5 driblinger	Overlap	1v1 vundet	Dribl→skud	Dribl→pas
Tempo	Frispark	I felt	Pres efter tab	Ros mod
FRI	Mod	Retningsskift	2v1	Kant
Skaber mål	Spil videre	Alle udfordrer	Under pres	Samarbejde
Hurtigt valg	Kreativ	Gennembrud	Balance	Spilleglæde

ILLUSTRATIONER – DRIBLING & 1v1

DRIBLING & 1v1 OFFENSIV




FINTER
DANSK FODBOLD RESSOURCE

FINTER DANSK FODBOLD

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Introduktion 3
2. Hvad er dribling? 3-5
3. Typer af driblinger 6-7
4. Ovelser (aldersopdelte) 9-9
5. Fejl, myter, sjove facts 10-15
6. Tænnegside & Oribling 10-13

Maxima 1v1 Dribling 2.7-v. Oribling 20-205
Europas Dribling 20-205

TYPER AF DRIBLINGER

Retningskift-dribling
 Retningskift-dribling er en af de vigtigste teknikker i fodbold. Den bruges til at ændre retningen af bolden, når man er i besiddelse af den.

- **Mechanik**
 - Hvert betholdstid
 - Hvert betholdstid
 - Hvert betholdstid

Højteartier

- Højteartier
- Højteartier
- Højteartier
- Højteartier
- Højteartier
- Højteartier

Tempoændring

- Tempoændring
- Tempoændring
- Tempoændring
- Tempoændring
- Tempoændring
- Tempoændring

INDHOLDSFORTEGNELSE

Hvad er dribling?

Hvordan dribler man?

BINGO 5x5 - DRIBLING & 1v1 OFFENSIV

Enkeltspiller				Hold			
Tænnegside	Dribbling	Wider side	Spillet side	U	Spillet side	Spillet side	Spillet side
Spillet side	Wider side	Wider side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side
Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side
Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side
Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side
Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side
Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side
Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side	Spillet side

U5-U7
 Dribling (Leg & Mod)

U8-U12
 Dribling (Teknik & Vælg)

U13+
 Dribling (Bekjæmping & Ejde)

Komplet guide med alt du har brug for –
klar til træning!

finter.dk • finter@finter.dk FINTERfobold | /FINTERfodbold