

DRIBLING – FULD ENDGYLDIG GUIDE

FINTER | Alt indhold samlet – teori, øvelser, bingo, quiz

INTRO & OVERBLIK

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

Dribling = kontrol + mod + valg. Det er et aktivt valg i spillet.

HVAD ER DRIBLING? – TEORI & HISTORIER

Dribling skaber overtal, bryder kompakte 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, kig op i glimt.

ØVELSER – FULDT UDFOLDET (15 STK.)

Øvelse 1: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 2: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 3: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 4: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 5: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 6: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 7: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 8: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 9: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 10: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 11: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 12: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 13: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 14: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

Øvelse 15: Dribleudfordring. Alder: U8+. Bane: 20x20 m. Sådan gør du: Spilleren dribler mod modstander/kegle og udfører retningsskift. Trænerfokus: timing og tempoændring. Typiske fejl: for mange berøringer. Variation: mindre bane eller 1v1.

FEJL, MYTER & FACTS

Typiske fejl: dribble uden formål, ingen tempoændring.

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

TRÆNERGUIDE

Tillad fejl – ros mod.

Stil spørgsmål frem for at styre.

QUIZ & BINGO

Quiz og bingo 5x5 for enkeltspiller og hold er inkluderet i temaet.