

FINTER | DEN GODE DRIBLER

36 dribløvelser · 12 Lyngby-videoer · 24 supplerende FINTER-øvelser · fire ugers plan

Materialet indeholder forenkledede praktiske forslag til brug sammen med Lyngbys videomateriale. De nye øvelser er FINTERs egne træningsforslag.

Dribblemodellen: Kontrol → Se → Skift retning → Accelerér → Udnyt pladsen

1. Finter i kryds 1 [Lyngby]

Fire køer står omkring et kryds. Spillerne dribler mod midten og laver en aftalt finte før de fortsætter.

Fokus: Fokusér på små berøringer ind mod centrum og eksplosiv fart ud.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=WKW6AwzOa4M>

2. Finter i kryds 2 [Lyngby]

Gentag krydsbanen, men lad spilleren vælge mellem to finter inden mødet i midten.

Fokus: Løft blikket og vælg plads uden sammenstød.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=rQ_-ovEKDv8

3. Finter i kryds 3 [Lyngby]

Spillerne varierer indløbsvinkel og finte i krydset efter trænerens signal.

Fokus: Opbyg sikkerhed før tempoet øges.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Jo0ErrXIEoc>

4. Finter i firkant med signal [Lyngby]

Dribl frit i en firkant. På signal udføres en finte og et retnings skift.

Fokus: Udfør bevægelsen med begge fødder.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=pEEvKy1jOnU>

5. 1 mod 1 frontalt med to bolde [Lyngby]

To spillere mødes frontalt; start med hver sin bold og gå gradvist videre til en duel med én bold.

Fokus: Skab plads med finte, afsæt og tempo.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=hZYZZBDyKIU>

6. 1 mod 2 sidevendt med fire mål [Lyngby]

Angrib fra en sidevendt position mod to forsvarere og vælg mellem fire små mål.

Fokus: Søg den frie side; brug kroppen til at skærme.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=UbBnSnVQjUI>

7. 1 mod 3 med fire kegle mål [Lyngby]

En angriber forsøger at passere pres og dribble gennem et af fire kegle mål.

Fokus: Gør banen større ved lavere niveau.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=jss2_l78XBI

8. 3 mod 3 med fire mål [Lyngby]

To hold spiller 3 mod 3 og scorer ved at dribble gennem et af fire mål.

Fokus: Udnyt bredde, hurtige beslutninger og frihed.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Lc4qzfEJ1jQ>

9. 2 x 1 mod 1 frontalt [Lyngby]

Opsæt to parallelle baner med frontale 1 mod 1-dueller.

Fokus: Skift modstandere efter hver korte runde.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=pZ_IXDZaXSQ

10. 2 x 1 mod 1 rygvendt [Lyngby]

Angriber modtager med ryggen til forsvarer, vender og prøver at bryde igennem.

Fokus: Førsteberøring væk fra pres.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=1h9EccBZtWw>

11. 2 x 1 mod 1 sidevendt 1 [Lyngby]

Start fra sidevendt position og udfordr i en snæver kanal.

Fokus: Se både forsvarer og ledigt rum.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=AL4eCN85ybA>

12. 2 x 1 mod 1 sidevendt 2 [Lyngby]

Gentag sidevendt duel med nyt mål eller ny startretning.

Fokus: Kombinér retningsskift med acceleration.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KZZwd9SNC9Y>

13. Driblekaos i firkant

Alder: U5–U8 | **Niveau:** Begynder | **Tid:** 8–12 min | **Spillere:** 8–16 | **Bane:** 15 x 15 m

Udførelse: Alle har en bold og dribler på kryds og tværs. På signal fryser de bolden med sålen og skifter retning.

Trænerfokus: Mange berøringer, kig op, undgå kollision.

Progression: Gør banen mindre, eller tilføj én jagende spiller.

14. Driblefangeleg

Alder: U5–U10 | **Niveau:** Begynder | **Tid:** 8–12 min | **Spillere:** 8–16 | **Bane:** 20 x 20 m

Udførelse: Alle dribler med bold. En fanger forsøger at røre andre på skulderen; fangede laver tre vendinger og spiller videre.

Trænerfokus: Ingen elimineres; alle er aktive.

Progression: To fangere eller drib kun med den svage fod.

15. Fire farvede porte

Alder: U6–U12 | **Niveau:** Begynder | **Tid:** 10 min | **Spillere:** 6–14 | **Bane:** 20 x 20 m

Udførelse: Lav fire farvede porte. Træneren kalder farven; spillerne dribler gennem den rigtige port.

Trænerfokus: Orientering før berøring, passende boldafstand.

Progression: Kald to farver i rækkefølge.

16. Otte-tals-dribling

Alder: U6–senior | **Niveau:** Begynder | **Tid:** 6–10 min | **Spillere:** 1–12 | **Bane:** 2 kegler, 3 m afstand

Udførelse: Dribl et ottetal rundt om to kegler med inderside og yderside. Arbejd 30 sekunder ad gangen.

Trænerfokus: Begge fødder, bløde knæ, små touch.

Progression: Tæl vellykkede omgange med hovedet oppe.

17. Kegleslalom med slutspurter

Alder: U7–senior | **Niveau:** Begynder | **Tid:** 8–12 min | **Spillere:** 1–12 | **Bane:** 6 kegler, 1,5 m mellem

Udførelse: Dribl i slalom og accelerér 8 m efter sidste kegle. Vend tilbage roligt.

Trænerfokus: Finte under kontrol – eksplodér bagefter.

Progression: Sæt en jagende forsvarer på de sidste meter.

18. Stop-and-go-ræs

Alder: U7–U13 | **Niveau:** Begynder | **Tid:** 10 min | **Spillere:** 4–12 | **Bane:** 10 x 20 m

Udførelse: Spilleren sænker farten ved et markørpunkt, stopper næsten og eksploderer gennem slutporten.

Trænerfokus: Tidspunktet for acceleration er vigtigere end en kompliceret finte.

Progression: Lad en forsvarer forsøge at reagere.

19. Messi-småberøringer

Alder: U8–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 8 min | **Spillere:** 1–12 | **Bane:** 8 x 8 m

Udførelse: Dribl gennem tætliggende kegler med mange korte berøringer og hurtig vending. Messi er inspiration, ikke en påstand om hans træning.

Trænerfokus: Hold bolden tæt på i trange rum.

Progression: Brug kun ydersiden af den svage fod.

20. Ronaldo-stepover

Alder: U8–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 10 min | **Spillere:** 2–12 | **Bane:** 1 kegle + 8 m udgang

Udførelse: Nærm dig en kegle, cirkler foden rundt om bolden, sænk skulderen og bryd modsatte vej.

Trænerfokus: Tro på kropsfinten og accelerér på første skridt.

Progression: Indsæt passiv og derefter aktiv forsvarer.

21. Mbappé-temposkift

Alder: U9–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 10 min | **Spillere:** 2–12 | **Bane:** 15 x 8 m

Udførelse: Start kontrolleret mod en forsvarer, inviter til nærkontakt, og skub bolden i fri retning med fart.

Trænerfokus: Angrib den forreste fod og vælg øjeblikket.

Progression: Forsvareren må tackle efter signal.

22. Neymar-kropsfinte

Alder: U9–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 10 min | **Spillere:** 2–12 | **Bane:** 10 x 10 m

Udførelse: Overdriv kropsbevægelsen mod én side, tag bolden modsatte vej og afslut på lille mål.

Trænerfokus: Sælg finten med hofte, skuldre og blik.

Progression: Skift mellem to valgmuligheder under pres.

23. Cruyff-vending

Alder: U9–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 10 min | **Spillere:** 2–12 | **Bane:** 12 x 12 m

Udførelse: Spil som om du vil skyde eller aflevere, træk bolden bag standbenet og vend 180 grader.

Trænerfokus: Plant standbenet stabilt og beskyt bolden.

Progression: Tilføj forsvarer bagfra.

24. Elastico-laboratorium

Alder: U11–senior | **Niveau:** Ekspert | **Tid:** 8–12 min | **Spillere:** 1–8 | **Bane:** 5 x 10 m

Udførelse: Før bolden kort udad med ydersiden og øjeblikkeligt indad med indersiden af samme fod.

Trænerfokus: Start langsomt; korrekt berøring før hastighed.

Progression: Brug finte mod passiv markør, siden aktiv modstander.

25. Spejldribling

Alder: U7–U14 | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 10 min | **Spillere:** 2–16 | **Bane:** 5 x 5 m per par

Udførelse: En leder dribler i skiftende retninger, makker spejler med egen bold. Skift hvert 45. sekund.

Trænerfokus: Se både bold og makker.

Progression: Indfør skift på uventet signal.

26. Porte med scanning

Alder: U9–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 12 min | **Spillere:** 6–16 | **Bane:** 20 x 20 m

Udførelse: Før hver port skal spilleren råbe farven på et nyt signal fra træneren eller makker.

Trænerfokus: Kig op før førsteberøring.

Progression: Giv retning sent, eller tilføj en forsvarer.

27. 1 mod 1 til to mål

Alder: U7–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 12–15 min | **Spillere:** 4–12 | **Bane:** 12 x 15 m

Udførelse: Angriber dribler mod forsvarer og kan score i et af to små mål. Byt roller hurtigt.

Trænerfokus: Læs forsvarerens placering og vælg retning.

Progression: Giv 5 sekunder til afslutning.

28. 1 mod 1 med jagende forsvarer

Alder: U8–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 12 min | **Spillere:** 4–12 | **Bane:** 10 x 20 m

Udførelse: Angriber starter med 2 m forspring; forsvarer jagter fra siden, og angriber skal dribble gennem målporten.

Trænerfokus: Første berøring fremad og boldbeskyttelse.

Progression: Reducer forspringet gradvist.

29. 1 mod 1 rygvendt – vend og vind

Alder: U10–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 12 min | **Spillere:** 4–12 | **Bane:** 12 x 12 m

Udførelse: Modtag med ryg til mål, mærk modstanderens placering, vend og afslut i et lille mål.

Trænerfokus: Lav afskærmning og vending på den frie side.

Progression: Kun to berøringer efter vending.

30. 1 mod 2 beslutningszone

Alder: U11–senior | **Niveau:** Ekspert | **Tid:** 12–15 min | **Spillere:** 6–12 | **Bane:** 15 x 18 m

Udførelse: En angriber møder to forsvarere og skal vælge den bedste vej mod en af to porte.

Trænerfokus: Træk én forsvarer ud og udnyt mellemrummet.

Progression: Tillad en støtteaflevering ved lavere niveau.

31. 2 mod 2 med driblebonus

Alder: U9–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 15 min | **Spillere:** 8–16 | **Bane:** 20 x 25 m

Udførelse: Spil 2 mod 2. Et mål tæller dobbelt efter en vellykket dribling forbi en modstander.

Trænerfokus: Dribling skal skabe chance, ikke blive et mål i sig selv.

Progression: Skift til almindelig scoring, hvis spillet låser.

32. 3 mod 3 med fire portmål

Alder: U8–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 15 min | **Spillere:** 6–12 | **Bane:** 25 x 20 m

Udførelse: Fire små portmål står på endelinjerne. Hold scorer ved kontrolleret dribling gennem en port.

Trænerfokus: Skab bredde og skift hurtigt retning.

Progression: Maks 5 sekunder efter erobring før angreb.

33. Panna-festival

Alder: U10–senior | **Niveau:** Ekspert | **Tid:** 12 min | **Spillere:** 4–12 | **Bane:** 8 x 8 m

Udførelse: Spil korte 1 mod 1-dueller; finter og gennembrud giver point, tunnel kan være bonus, ikke krav.

Trænerfokus: Respektfuld konkurrence og fair tackling.

Progression: Point også for retningsskift og passage.

34. Dribl og afslut

Alder: U8–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 12 min | **Spillere:** 4–14 | **Bane:** 20 x 15 m + mål

Udførelse: Dribl forbi én markør og en passiv forsvarer, accelerér ind i feltet og afslut hurtigt.

Trænerfokus: Hoved op før afslutning.

Progression: Gør forsvareren aktiv.

35. Driblekonge: valg mellem aflevering og finte

Alder: U11–senior | **Niveau:** Ekspert | **Tid:** 15 min | **Spillere:** 6–12 | **Bane:** 20 x 20 m

Udførelse: Angriber møder forsvarer med en fri medspiller på siden. Point gives for det rigtige valg: dribling eller aflevering.

Trænerfokus: Dribling er et middel til at skabe overtal.

Progression: Flyt støttespilleren undervejs.

36. FINTER dribbletest

Alder: U8–senior | **Niveau:** Øvet | **Tid:** 10–15 min | **Spillere:** 1–16 | **Bane:** 10 x 15 m

Udførelse: Gennemfør slalom, temposkift, begge fødder og 1 mod 1. Notér tid og teknisk kvalitet separat.

Trænerfokus: Sammenlign spillerens egen udvikling frem for børn indbyrdes.

Progression: Gentag efter fire uger under ens forhold.

FIRE UGERS DRIBLEPLAN

Uge 1: Boldtryghed: dribblekaos, otte-tals-dribling, portleg og småspil.

Uge 2: Finter og temposkift: Lyngby-kryds, stepover, stop-and-go og 1 mod 1.

Uge 3: Kampnære valg: scanning, 1 mod 1 til to mål og 2 mod 2.

Uge 4: Overførsel: 3 mod 3, dribl og afslut samt FINTER dribletest.

TRÆNERENS HUSKELISTE

Er alle aktive? Får alle forsøgt med begge fødder? Sker der reelle valg? Opstår der 1 mod 1-dueller? Er der plads til fejl? Bruges dribblingen til en næste handling?

Ekstra videoer: <https://www.youtube.com/watch?v=xs71MaLvV0o> og <https://www.youtube.com/watch?v=oMK8HT3MhpA>

Se også: <https://finter.dk/temaer/driblinger/>