FINTER | VERDENS BEDSTE DRIBLERE 2026/27

UDVIDET QR-TRÆNERBOG • 25 kamprelevante øvelser • beslutningstræning • observation • quiz • video • 4-ugers plan

Datostatus: 23. oktober 2026. Champions League 2026/27 er i gang. Tal og placeringer er foreløbige og afhænger af dataleverandør. Denne bog udvider den eksisterende FINTER-pakke; de oprindelige 25 øvelser og deres målgrupper er bevaret.

1. Hvad tæller som en vellykket dribling?

En vellykket dribling (successful take-on) er et bevidst forsøg på at passere en direkte modstander med bolden, hvor spilleren kommer forbi og bevarer kontrol. Almindelig boldføring uden direkte udfordring er ikke nødvendigvis en registreret dribling. Et vundet frispark registreres forskelligt på tværs af udbydere.

Succesprocent = vellykkede driblinger / dribleforsøg × 100. Eksempel: 12 af 20 = 60 %. Se også antal pr. 90 minutter, modstandernes niveau, zoner og hvad der sker efter driblingen.

2. Tal, kilder og redaktionel kontrol

Eksempel fra den oprindelige FINTER-pakke: StatMuse: Rio Ngumoha 15, Lamine Yamal 12, Aboubakary Koïta 11 og Michael Olise 9 i Champions League 2026/27. En anden opgørelse (Sky Sports/Opta) angiver 18 til Rio efter Villarreal. Det er to forskellige opgørelser – ikke en fælles rangliste.

Kontrollér statistik igen før publicering. Angiv altid turnering, sæson, skæringsdato, datakilde, antal kampe/minutter og definition. Sammenlign ikke en spiller i Superligaen med Champions League-spillere uden at forklare niveau og datadækning.

3. Hvor er det smartest at drible?

Egen tredjedel

Typisk høj konsekvens ved boldtab. Dribl især for at slippe ud af pres, når der er plads og sikkerhed bag bolden.

Midterste tredjedel

En vellykket dribling kan bryde en kæde og skabe fremdrift. Vurder medspillernes støtte og modstanderens genpres.

Sidste tredjedel

1 mod 1 på kanten eller i halvrummet kan skabe indlæg, afslutning eller en fri medspiller. Risiko kan være mere acceptabel.

Feltet

En vellykket retningsændring kan skabe afslutningsvinkel, men mange modstandere og lidt plads gør timing afgørende.

Vigtigt: Ovenstående er taktiske principper, ikke dokumenterede zoneprocenter. For at bevise hvor driblinger er mest effektive kræves eventdata med position, forsøg, succes, efterfølgende chanceværdi og boldtab.

4. Seks spørgsmål før du udfordrer

1) Er min modstander isoleret? 2) Er der plads bag vedkommende? 3) Har jeg fart eller kan jeg skabe temposkift? 4) Er en medspiller bedre placeret? 5) Hvad sker der, hvis jeg mister bolden? 6) Kan min dribling føre til skud, aflevering eller gennembrud?

5. Forskellige driblestile – hvad lærer vi?

Rio Ngumoha

Udfordre med mod og acceleration; se især første berøring og beslutning efter gennembrud.

Lamine Yamal

Veksle mellem at true indad, gå udad og spille den frie medspiller.

Jérémy Doku

Tempoændring, eksplosivt første skridt og gentagne 1 mod 1-situationer.

Lionel Messi

Små berøringer, kropsbalance og orientering tæt på modstandere.

Ronaldinho

Kropsfinter, rytme og kreativitet – uden at finter bliver et mål i sig selv.

Antonio Nusa og Jens Petter Hauge

Nordisk inspiration til kantspil, direkte gennembrud og mod til at udfordre.

6. FINTERs 25 kamprelevante øvelser – udvidede trænerkort

1. Fang halen (U5–U7)

Alle dribler med egen bold i et afgrænset felt; fangeren forsøger at berøre skulderen. 4 x 60 sek.

Trænerens nøglepunkt: Skift rytme, retning eller fod, og genfind balancen. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

2. Farveporte (U5–U7)

Sæt fire farvede porte. Træner kalder farve, spiller dribler igennem. 3 x 3 min.

Trænerens nøglepunkt: Vælg dribling, aflevering eller afslutning ud fra forsvarerens handling. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

3. Rød-grøn (U5–U7)

Grøn = dribl; gul = små berøringer; rød = stop med sålen. 4 x 2 min.

Trænerens nøglepunkt: Læg pres på en aktiv forsvarer, og reager hurtigt efter boldtab. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

4. Skattejagt (U5–U7)

Spillerne henter kegler én ad gangen, mens de fører bolden. 3 x 3 min.

Trænerens nøglepunkt: Orientering før første berøring; dribl med kontrol og kig op. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

5. Driblekongen (U5–U7)

1v1 til to små mål, 45 sek. pr. duel, roter modstander.

Trænerens nøglepunkt: Skift rytme, retning eller fod, og genfind balancen. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

6. 1v1 to veje (U8–U12)

Angriber kan score i to porte; forsvarer vælger side. 8 dueller pr. spiller.

Trænerens nøglepunkt: Vælg dribling, aflevering eller afslutning ud fra forsvarerens handling. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

7. Finte og acceleration (U8–U12)

Fint ved kegle, sprint fem meter med bold. 6 gentagelser pr. fod.

Trænerens nøglepunkt: Læg pres på en aktiv forsvarer, og reager hurtigt efter boldtab. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

8. 1v1 med bagpres (U8–U12)

Forsvarer starter et skridt bag angriberen. 6 dueller, skift roller.

Trænerens nøglepunkt: Orientering før første berøring; dribl med kontrol og kig op. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

9. Svag fod-bane (U8–U12)

Slalom og afslutning med mindre brugt fod. 3 runder á 3 min.

Trænerens nøglepunkt: Skift rytme, retning eller fod, og genfind balancen. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

10. 2v1 vælg selv (U8–U12)

To angribere mod én; beløn god beslutning, ikke kun dribling. 8 angreb.

Trænerens nøglepunkt: Vælg dribling, aflevering eller afslutning ud fra forsvarerens handling. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

11. Kant ind/ud (U13–U15)

1v1 fra kanten med valg af baglinje eller inderside. 10 dueller.

Trænerens nøglepunkt: Læg pres på en aktiv forsvarer, og reager hurtigt efter boldtab. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

12. 3v3 med bonus (U13–U15)

Ekstra point hvis vellykket dribling efterfølges af afslutning. 4 x 4 min.

Trænerens nøglepunkt: Orientering før første berøring; dribl med kontrol og kig op. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

13. Modtag retvendt (U13–U15)

Modtag, scan og udfordr forsvarer i fart. 8 gentagelser.

Trænerens nøglepunkt: Skift rytme, retning eller fod, og genfind balancen. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

14. Pres og støtte (U13–U15)

1v1 hvor anden forsvarer kan hjælpe efter 3 sek. 8 dueller.

Trænerens nøglepunkt: Vælg dribling, aflevering eller afslutning ud fra forsvarerens handling. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

15. Dribling og genpres (U13–U15)

Efter boldtab: 5 sekunders genpres. 4 x 3 min.

Trænerens nøglepunkt: Læg pres på en aktiv forsvarer, og reager hurtigt efter boldtab. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

16. Halvrum og afslutning (U16–U19)

Modtag i halvrum, dribl ind, afslut eller spil stikning. 10 angreb.

Trænerens nøglepunkt: Orientering før første berøring; dribl med kontrol og kig op. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

17. Overtal i transition (U16–U19)

3v2 i 15 sekunder; dribl kun når det skaber fordel. 8 angreb.

Trænerens nøglepunkt: Skift rytme, retning eller fod, og genfind balancen. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

18. Isoleret kant (U16–U19)

4v4 med bred joker, skab 1v1. 4 x 5 min.

Trænerens nøglepunkt: Vælg dribling, aflevering eller afslutning ud fra forsvarerens handling. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

19. Førsteberøring frem (U16–U19)

Modtag under pres, åbn kroppen, dribl fremad. 10 forsøg.

Trænerens nøglepunkt: Læg pres på en aktiv forsvarer, og reager hurtigt efter boldtab. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

20. Risiko-zoner (U16–U19)

Spil på tre zoner, reflektér over tab i egen tredjedel. 4 x 4 min.

Trænerens nøglepunkt: Orientering før første berøring; dribl med kontrol og kig op. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

21. 1v1 kampbilleder (Senior)

Isolér back mod kant, træn finte, afslutning og indlæg. 10 reps.

Trænerens nøglepunkt: Skift rytme, retning eller fod, og genfind balancen. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

22. Presudløser (Senior)

Dribl når modstander presser frem og åbner rum. 4 x 4 min.

Trænerens nøglepunkt: Vælg dribling, aflevering eller afslutning ud fra forsvarerens handling. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

23. Indadgående kant (Senior)

Modtag bredt, udfordr indad eller spil overlap. 12 reps.

Trænerens nøglepunkt: Læg pres på en aktiv forsvarer, og reager hurtigt efter boldtab. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

24. Restforsvar (Senior)

6v6 med mål: dribling i sidste tredjedel og sikring bag bold. 4 x 5 min.

Trænerens nøglepunkt: Orientering før første berøring; dribl med kontrol og kig op. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

25. Video til bane (Senior)

Se 20 sek. kampklip, genskab situationen 3v3. 5 runder.

Trænerens nøglepunkt: Skift rytme, retning eller fod, og genfind balancen. Gør lettere: mere plads, passiv forsvarer eller ekstra tid. Gør sværere: mindre plads, aktivt pres eller tidsgrænse. Spørg: Hvad så du, før du valgte?

7. Fire ugers træningsforløb

Uge 1 – tryghed og boldkontrol

Føringer, blik op, begge fødder og trygge 1v1-forsøg. Øvelser 1–7. To pas om ugen med cirka 15–25 minutter på temaet pr. pas; tilpas efter alder, energi og træningens samlede indhold.

Uge 2 – finte og temposkift

Aktiv forsvarer, retning og acceleration. Øvelser 6–14. To pas om ugen med cirka 15–25 minutter på temaet pr. pas; tilpas efter alder, energi og træningens samlede indhold.

Uge 3 – beslutninger og overtal

2v1, 3v3, drible eller aflevere. Øvelser 10–18. To pas om ugen med cirka 15–25 minutter på temaet pr. pas; tilpas efter alder, energi og træningens samlede indhold.

Uge 4 – kampoverførsel

Kant, halvrum, afslutning, genpres og ny observation. Øvelser 15–25. To pas om ugen med cirka 15–25 minutter på temaet pr. pas; tilpas efter alder, energi og træningens samlede indhold.

8. Interaktivt på papir: beslutningstest

1. Du er 1v1 på kanten med frit rum bag backen. Skriv dit valg: _____

2. Du er presset tæt ved eget mål med to modstandere. Skriv dit valg:

_____

3. I er to angribere mod én forsvarer. Skriv dit valg: _____

4. Du har passeret backen, men der er ingen afslutningsvinkel. Skriv dit valg:

_____

5. Du mister bolden i en øvelse. Skriv dit valg: _____

6. Du kan lave en flot finte, men medspilleren står helt fri. Skriv dit valg:

_____

7. Forsvareren står med vægten på sin højre fod. Skriv dit valg: _____

8. Du har driblet tre gange uden at komme forbi. Skriv dit valg: _____

9. Din medspiller laver overlap. Skriv dit valg: _____

10. Du er træner for U8, og et barn mister bolden. Skriv dit valg: _____

Trænerens refleksionsfacit

1. Udfordr i fart, hvis din førsteberøring og afstand giver mulighed.
2. Prioritér sikker løsning, støtte eller frigørelse fra presset.
3. Bind forsvareren og vælg dribling eller aflevering efter hans bevægelse.
4. Orientér dig efter cutback, indlæg eller sikker aflevering.
5. Reagér, genpres når det giver mening, og lær af beslutningen.
6. Vælg den handling, der giver holdet den bedste chance.
7. Undersøg om et retningsskift mod ubalancen skaber fordel.
8. Skift timing, vinkel eller løsning; fortsæt med mod og omtanke.

9. Brug løbet til at skabe tvivl; dribl indad eller spil ud efter situationen.

10. Ros modet og spørg nysgerrigt til næste mulighed frem for at skælde ud.

9. Quiz – 10 spørgsmål med facit

1. Hvad er en successful take-on? Svar: _____

2. Er 30 meters boldføring uden pres altid en dribling? Svar: _____

3. Hvordan beregnes dribleprocent? Svar: _____

4. Er højeste succesprocent altid lig med største kampværdi? Svar: _____

5. Hvilken zone har typisk stor konsekvens ved boldtab? Svar: _____

6. Hvorfor træne 2v1? Svar: _____

7. Hvad gør temposkift nyttigt? Svar: _____

8. Hvad bør ske efter en vellykket dribling? Svar: _____

9. Må forskellige dataleverandørers tal blandes? Svar: _____

10. Hvordan hjælper en træner modige unge driblere? Svar: _____

Facit

1: Et forsøg på at passere en direkte modstander med bolden. • 2: Nej. • 3: Vellykkede / forsøg × 100. • 4: Nej. • 5: Egen tredjedel. • 6: For at lære at vælge mellem dribling og aflevering. • 7: Det kan bringe forsvareren ud af balance. • 8: Ny orientering og en hensigtsmæssig næste handling. • 9: Nej, ikke uden tydelig metodeforklaring. • 10: Giver plads til forsøg, fejl og refleksion.

10. Trænerdilemmaer

Barnet dribler igen og igen

Anerkend initiativet. Spørg hvornår en aflevering ville skabe endnu mere.

Holdet taber på et boldtab

Skeln mellem et godt valg, der mislykkes, og et risikabelt valg uden udsigt til gevinst.

Den bedste spiller tager alle dueller

Organisér spil, så alle får mange 1v1-muligheder og ret til at prøve.

Forældrene råber “spil nu!”

Forklar holdets fælles læringsmål og hvorfor kreative forsøg er vigtige.

11. Printark: individuel dribleobservation

Spiller: _____ Dato: _____ Alder/hold: _____

Dribleforsøg: _____ Vellykkede: _____ Succesprocent: _____

Driblinger med fremdrift: _____ Driblinger der førte til skud: _____

Driblinger med chance skabt: _____ Boldtab i egen tredjedel: _____

Orientering: 1 2 3 4 5 Temposkift: 1 2 3 4 5 Valg: 1 2 3 4 5

Spillerens refleksion: _____

Næste træningsmål: _____

12. Printark: kampanalyse

Aktion 1: Minut ____ Zone ____ 1v1/2v1 ____ Vellykket? ____ Næste handling ____

Aktion 2: Minut ____ Zone ____ 1v1/2v1 ____ Vellykket? ____ Næste handling ____

Aktion 3: Minut ____ Zone ____ 1v1/2v1 ____ Vellykket? ____ Næste handling ____

Aktion 4: Minut ____ Zone ____ 1v1/2v1 ____ Vellykket? ____ Næste handling ____

Aktion 5: Minut ____ Zone ____ 1v1/2v1 ____ Vellykket? ____ Næste handling ____

Aktion 6: Minut ____ Zone ____ 1v1/2v1 ____ Vellykket? ____ Næste handling ____

Aktion 7: Minut ____ Zone ____ 1v1/2v1 ____ Vellykket? ____ Næste handling ____

Aktion 8: Minut ____ Zone ____ 1v1/2v1 ____ Vellykket? ____ Næste handling ____

Kod zoner konsekvent: E = egen tredjedel, M = midterste tredjedel, A = sidste tredjedel, F = felt. Vurder kvalitet af beslutningen separat fra om forsøget lykkedes.

13. QR-videoer: se, stop, spørg, prøv



Rio Ngumoha – kampdriblinger (QR til YouTube-søgning; ikke verificeret enkeltvideo)
https://www.youtube.com/results?search_query=Rio+Ngumoha+dribbling+highlights+2026



Lamine Yamal – 1 mod 1 (QR til YouTube-søgning; ikke verificeret enkeltvideo)
https://www.youtube.com/results?search_query=Lamine+Yamal+dribbling+highlights



Jérémy Doku – temposkift (QR til YouTube-søgning; ikke verificeret enkeltvideo)
https://www.youtube.com/results?search_query=Jeremy+Doku+dribbling+skills



Lionel Messi – små berøringer (QR til YouTube-søgning; ikke verificeret enkeltvideo)
https://www.youtube.com/results?search_query=Lionel+Messi+close+control+dribbling



Ronaldinho – kreativitet (QR til YouTube-søgning; ikke verificeret enkeltvideo)
https://www.youtube.com/results?search_query=Ronaldinho+skills+dribbling



Antonio Nusa – nordisk inspiration (QR til YouTube-søgning; ikke verificeret enkeltvideo)
https://www.youtube.com/results?search_query=Antonio+Nusa+dribbling+highlights



Jens Petter Hauge – kantspil (QR til YouTube-søgning; ikke verificeret enkeltvideo)
https://www.youtube.com/results?search_query=Jens+Petter+Hauge+dribbling+highlights

Videoopgave: Stop før 1v1. Hvor står forsvarerens vægt? Hvilken vej er fri? Afspil og diskuter: hvad skete der efter driblingen? Genskab situationen på banen.

14. QR-links til FINTERs øvrige univers



FINTER: Den gode dribler
https://finter.dk/fede-ekstra-oevelser-den-gode-driber/



FINTER: Dribling – komplet guide
https://finter.dk/dribling/



FINTER: Hvor er alle driblerne blevet af?
https://finter.dk/hvor-er-alle-driblerne-blevet-af-er-moderne-fodbold-ved-at-miste-si



FINTER: Rollemodel og holdkultur
https://finter.dk/rollemodel-kultur-paa-holdet/



FINTER: Verdens bedste driblere 2025/26
https://finter.dk/verdens-bedste-driblere-2025-26-top-20-over-flest-vellykkede-dribli

Bemærk: Linkdestinationer bør funktionstestes på FINTER.dk før offentliggørelse. QR-koderne peger på de angivne adresser.

15. Kilder og metode

https://www.statmuse.com/fc/ask/rio-ngumoha-dribble-stats-this-season?l=ucl

https://www.skysports.com/football/news/13602292/rio-ngumoha-showing-superstar-potential-for-liverpool-and-making-more-dribbles-than-jeremy-doku-the-radar

https://fbref.com/en/players/022eca88/matchlogs/2026-2027/c8/summary/Rio-Ngumoha-Match-Logs

Denne trænerbog gengiver kildeangivelser og datoforbehold fra FINTERs oprindelige PDF. De udvidede øvelsesnoter, zoneprincipper, tests og refleksionsark er FINTERs undervisningsforslag – ikke dokumenterede statistikresultater.