

HVOR ER ALLE DRIBLERNE BLEVET AF?

FINTER PREMIUM | Den komplette træner- og klubpakke 2026

50 dribløvelser · 10 komplette træningspas · 8-ugers plan · 1-mod-1-observation · øvelseskort · forældreguide · klubdebat

Formål: At udvikle spillere, der både tør udfordre og træffer gode beslutninger. Materialet er FINTERs praktiske træningsforslag – ikke dokumentation for, at driblinger historisk er blevet færre.

FINTER.dk | Printvenlig A4 | U6 til U19 og perspektiv til senior

1. Hvorfor denne guide?

Små baner kan skabe mange boldkontakter, men mange boldkontakter er ikke automatisk mange 1-mod-1-forsøg. Trænerens rammer, feedback, antal spillere, målretning og pladsen omkring boldholderen påvirker, om børnene tør udfordre. Målet er ikke driblinger for enhver pris: En god dribler ved også, hvornår bolden skal spilles.

Debatspørgsmålet er, om den offensive teknik får lige så systematisk coaching som pres, genpres og defensiv organisation. Spørgsmålet skal undersøges – ikke præsenteres som en bevist tilbagegang.

2. Sådan bruger du pakken

Vælg et tydeligt tema, 2–4 øvelser og et frit spil. Demonstrér kort, lad børnene prøve, og stil spørgsmål i stedet for at diktere hver løsning. Ros intention, orientering og læring. Brug observation over tid – ikke ranglister over børn.

Alder	Primært fokus	Coachingsætning
U6-U7	Leg, boldkontrol, mod, retningsskift	Prøv din egen vej.
U8-U9	Kropsfinte, stop/start, 1-mod-1	Kan du lokke modstanderen én vej?
U10-U11	Temposkift, begge sider, afslutning	Hvornår sætter du farten op?
U12-U13	Orientering, valg og dueller under pres	Hvornår er driblingen en fordel?
U14-U19	Kamprealistiske gennembrud, støtte, risiko	Hvad skabte dit gennembrud for holdet?

3. Hvad er et dribleforsøg?

I denne guide er et dribleforsøg et tydeligt forsøg på at passere en modstander med bolden. Et vellykket forsøg betyder, at spilleren kommer forbi og bevarer en spilbar fordel. Professionelle dataleverandører kan definere situationerne anderledes. Registrér også muligheder, position, kontekst og kvaliteten af beslutningen.

4. 50 øvelser - opdelt efter alder

Øvelse 1-25 viderefører FINTERs eksisterende printpakke. Øvelse 26-50 er nye udvidelser og progressioner. Typisk varighed 6-12 minutter; tilpas efter alder og intensitet.

01. Fang halen | U6-U7

Alle dribler med egen bold og forsøger at nå en anden spillers hale uden at miste kontrollen.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

02. Trafiklys | U6-U7

Grøn: dribl. Gul: langsomt. Rød: stop bolden. Lad børnene finde egne vendinger.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

03. Skattejagt | U6-U7

Dribl gennem porte og saml point for forskellige ruter og finter.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

04. Spejlspilleren | U6-U7

To spillere med hver sin bold; den ene ændrer retning, den anden efterligner.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

05. Mini-duellen | U6-U7

1v1 til to små mål med korte runder og hurtig rotation.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

06. Kropsfinte og sprint | U8-U9

Vis én vej med kroppen, gå den anden og accelerér til en port.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

07. Fire mål | U8-U9

1v1 med fire små mål; angriberen vælger frit hvilket mål.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

08. Stop-start | U8-U9

Dribl langsomt, stop og accelerér forbi en aktiv forsvarer.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

09. Begge sider | U8-U9

1v1 hvor spilleren udfordres til at prøve både højre og venstre vej.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

10. Kreativ fintebane | U8-U9

Spillerne opfinder en finte og tester den mod en makker.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

11. Kantduellen | U10-U11

1v1 fra kanten med mulighed for indlæg eller afslutning.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

12. Tre porte | U10-U11

Angriberen skal læse forsvareren og vælge en af tre gennembrudsporte.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

13. Finte og afslut | U10-U11

1v1 med en afslutning senest få sekunder efter gennembrud.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

14. Vend og udfordr | U10-U11

Modtag med ryggen til, vend og angrib en forsvarer.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

15. 2v2 med frihed | U10-U11

2v2 til mål; spilleren vælger selv dribling eller aflevering.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

16. Scanning før duel | U12-U13

Spilleren orienterer sig, modtager og vælger retning mod aktiv forsvarer.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

17. Overtal efter 1v1 | U12-U13

En vundet 1v1 åbner for 2v1 og afslutning.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

18. Pres bagfra | U12-U13

Modtag med pres i ryggen, beskyt, vend eller spil videre.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

19. Dribl eller spil | U12-U13

2v2 med ekstra støtte; beløn gode beslutninger, ikke kun driblinger.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

20. Kampens sidste tredjedel | U12-U13

1v1 nær feltet efterfulgt af indlæg, aflevering eller skud.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

21. Kant mod back | U14-U19

1v1 med realistisk sidelinje, støtte og afslutningsmulighed.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

22. Halvrumsduel | U14-U19

Modtag mellem kæder, angrib en modstander og skab chance.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

23. Pres og genpres | U14-U19

Spil 3v3; efter tab genpres, men beløn også offensive gennembrud.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

24. Transition 2v2 | U14-U19

Angrib hurtigt efter boldvinding og vælg den rigtige direkte duel.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

25. Matchrealistisk 5v5 | U14-U19

Småspil med frie løsninger; registrér dribleforsøg og chancer efter gennembrud.

Variation: Skift retning, afstand eller forsvarerens pres. Coaching: Vis med kroppen, skift tempo, og vælg næste handling efter gennembrud.

26. Farveportene | U6-U7

Dribl til den farveport træneren viser; lad spillerne selv finde vejen.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

27. Dyrebevægelser | U6-U7

Dribl som forskellige dyr: små berøringer, store spring og pludselige stop.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

28. Øen | U6-U7

Hver spiller har en ø; udfordr en anden spiller og vend hjem med bolden.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

29. Følg skyggen | U6-U7

En makker dribler frit; den anden følger og kopierer tempo og vendinger.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

30. To veje hjem | U6-U7

1v1 med to mulige mållinjer og frit valg af side.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

31. Finten der virker | U8-U9

Afprøv samme kropsfinte mod tre forskellige forsvarere.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

32. Portjagten | U8-U9

1v1 i firkant med fire porte; angriberen kan skifte mål undervejs.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

33. Bremse og eksplodere | U8-U9

Dribl i fart, brems helt ned og accelerér forbi en forsvarer.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

34. Snyd med blikket | U8-U9

Se mod én port, udfordr mod den anden uden at miste bolden.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

35. Duelstafet | U8-U9

Korte 1v1-runder, hvor begge får lige mange angrebsforsøg.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

36. Inderside-yderside-duel | U10-U11

Vælg to berøringstyper og afprøv dem i ægte 1v1.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

37. Vinklet gennembrud | U10-U11

Start diagonalt, læs forsvarerens kropsstilling og angrib frirummet.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

38. Anden bølge | U10-U11

Efter en vundet 1v1 kommer en ny forsvarer; vælg dribling eller aflevering.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

39. Kantens to løsninger | U10-U11

Efter kantduel vælg indlæg eller afslutning ud fra situationen.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

40. Overraskelsesport | U10-U11

Træneren åbner en ny port under duellen; spilleren skal omstille sig.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

41. Rygvendt modtagelse | U12-U13

Modtag under pres, beskyt bolden, vend og udfordr.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

42. Lok presset | U12-U13

Lok forsvareren tættere på før temposkift forbi.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

43. Tre mod to efter gennembrud | U12-U13

En succesfuld duel åbner et 3v2-angreb; spil videre til chance.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

44. Overtal eller duel | U12-U13

I 3v3 vælger boldholderen mellem udfordring og fri medspiller.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

45. Sidste meter | U12-U13

Dribl ind i afslutningszone og skab skudvinkel uden at forcere.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

46. Kant mod kompakt blok | U14-U19

1v1 på kanten med hjælpedækker og valg af gennembrud eller støtte.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

47. Halvrumsduellen | U14-U19

Modtag mellem kæderne, vend og bryd modstanders linje.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

48. Kontra 2v2 | U14-U19

Start i fart og udnyt timing af 1v1 til at skabe 2v1.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

49. Falsk støtte | U14-U19

Spilbar støtte lokker forsvareren; boldholderen kan bryde modsat.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

50. Video og gentag | U14-U19

Film korte sekvenser med samtykke, se én beslutning og afprøv igen.

Progression: Øg pres eller tilføj mål. Coaching: Ros mod og vurder beslutningen – ikke kun om finteforsøget lykkes.

5. Ti komplette træningspas

Standardstruktur: 5–10 min opvarmning med bold, 10–15 min teknisk duel, 15–20 min spilnær øvelse og 10–20 min frit spil. U6–U9 ca. 45–55 min; U10–U13 ca. 55–65 min; U14–U19 ca. 65–75 min. Reducér ved behov.

Pas 1: Leg og driblemod (U6-U7)

Øvelsesrækkefølge: #1, #3, #5 · slut med spil, hvor temaet fra #30 kan opstå naturligt.

Observation: Hvor ofte forsøger spillerne at udfordre, når der er en reel mulighed? Feedback: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?

Pas 2: Retningsskift (U6-U7)

Øvelsesrækkefølge: #2, #4, #26 · slut med spil, hvor temaet fra #28 kan opstå naturligt.

Observation: Hvor ofte forsøger spillerne at udfordre, når der er en reel mulighed? Feedback: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?

Pas 3: Kropsfinte (U8-U9)

Øvelsesrækkefølge: #6, #7, #31 · slut med spil, hvor temaet fra #32 kan opstå naturligt.

Observation: Hvor ofte forsøger spillerne at udfordre, når der er en reel mulighed? Feedback: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?

Pas 4: Stop og start (U8-U9)

Øvelsesrækkefølge: #8, #9, #33 · slut med spil, hvor temaet fra #35 kan opstå naturligt.

Observation: Hvor ofte forsøger spillerne at udfordre, når der er en reel mulighed? Feedback: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?

Pas 5: Temposkift og afslutning (U10-U11)

Øvelsesrækkefølge: #11, #13, #37 · slut med spil, hvor temaet fra #39 kan opstå naturligt.

Observation: Hvor ofte forsøger spillerne at udfordre, når der er en reel mulighed? Feedback: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?

Pas 6: Valg i overtal (U10-U11)

Øvelsesrækkefølge: #12, #15, #38 · slut med spil, hvor temaet fra #40 kan opstå naturligt.

Observation: Hvor ofte forsøger spillerne at udfordre, når der er en reel mulighed? Feedback: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?

Pas 7: Scanning og pres (U12-U13)

Øvelsesrækkefølge: #16, #18, #41 · slut med spil, hvor temaet fra #42 kan opstå naturligt.

Observation: Hvor ofte forsøger spillerne at udfordre, når der er en reel mulighed? Feedback: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?

Pas 8: Gennembrud og næste handling (U12-U13)

Øvelsesrækkefølge: #17, #20, #43 · slut med spil, hvor temaet fra #45 kan opstå naturligt.

Observation: Hvor ofte forsøger spillerne at udfordre, når der er en reel mulighed? Feedback: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?

Pas 9: Kant og halvrum (U14-U19)

Øvelsesrækkefølge: #21, #22, #46 · slut med spil, hvor temaet fra #47 kan opstå naturligt.

Observation: Hvor ofte forsøger spillerne at udfordre, når der er en reel mulighed? Feedback: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?

Pas 10: Kamprealistiske dueller (U14-U19)

Øvelsesrækkefølge: #23, #24, #48 · slut med spil, hvor temaet fra #50 kan opstå naturligt.

Observation: Hvor ofte forsøger spillerne at udfordre, når der er en reel mulighed? Feedback: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?

6. Otteugers udviklingsplan

Uge	Tema	Praktisk fokus
1	Boldmod	Frie dueller og leg
2	Kropsfinter	Lok modstanderen til den ene side
3	Temposkift	Accelerér efter første berøring
4	Begge sider	Udfordr med begge fødder
5	Orientering	Scan før boldmodtagelse
6	Beslutninger	Dribl eller spil - hvad gavner holdet?
7	Kampoverførsel	1v1 i 2v2/3v3 og småspil
8	Evaluering	Gentag observation, spillerrefleksion og nye mål

7. Observationsark - udfyld på banen

Klub / hold: _____ Dato: _____

Spiller / gruppe: _____ Observatør: _____

Minutter observeret: _____ Boldmodtagelser: _____ Reelle 1v1-muligheder: _____

Dribleforsøg: _____ Vellykkede driblinger: _____ Efterfølgende chancer: _____

Forsøg pr. 100 boldmodtagelser = forsøg / modtagelser × 100: _____

Succesprocent = vellykkede forsøg / forsøg × 100: _____

Kontekst: position, modstanderniveau, kampfase: _____

Hvad gjorde spilleren modigt og klogt? _____

Hvad vil spilleren prøve i næste træning? _____

8. Fire principper for konstruktiv coaching

Undgå	Prøv i stedet
Hvorfor afleverede du ikke?	Hvad så du, da du valgte at udfordre?
Du må ikke miste bolden!	Prøv igen - hvad kan du ændre?
Gør præcis som jeg siger.	Hvilke to løsninger kunne du vælge?
Kun de bedste må dribble.	Alle får mulighed for at øve sig i 1v1.

9. Forældre- og klubguide

Forældre: Opmuntr forsøg, nysgerrighed og glæde. Undgå tekniske kommandoer fra sidelinjen. Spørg efter kampen, hvad barnet lærte, og hvad der var sjovt. Klubben: Sørg for lige adgang til 1v1-træning, også for sent udviklede spillere; følg udviklingen uden offentlige børneranglister.

10. Debat, quiz og refleksion

- Kan små baner give flere berøringer uden flere driblinger?
- Hvad er forskellen på en modig dribling og en uhensigtsmæssig dribling?
- Hvor mange 1v1-muligheder skaber vi i et træningspas?
- Roser vi den kreative beslutning, selv når den mislykkes?
- Hvilken del af vores træning handler om offensiv individuel teknik?
- Hvad kan forsvarsspilleren lære af at møde en god dribler?
- Hvordan hjælper vi en spiller, som ikke tør udfordre?
- Hvordan kan vi sammenligne vores observationer om otte uger?

11. Videoinspiration og FINTER-artikler

Brug følgende links som videre inspiration. Søg efter relevante videoer på de angivne officielle kanaler; specifikke klip er ikke kvalitetssikret i denne printpakke.

<https://finter.dk/driblinger-i-fodbold/>

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

<https://finter.dk/hvad-er-dribling-teori/>

<https://finter.dk/temaer/teknik-generelt/>

<https://finter.dk/teknik-quiz-og-bingoplader/>

<https://finter.dk/fodboldens-usynlige-superkraefter/>

<https://www.youtube.com/@FIFA>

<https://www.youtube.com/@UEFA>

12. Forskning, data og kildekritik

Småspil bruges bredt i træning for at skabe hyppige tekniske og taktiske handlinger, men konkrete effekter varierer med banestørrelse, antal spillere, regler og coaching. Der fremlægges her ikke en verificeret tidsserie, der viser, at driblinger er faldet i professionel fodbold. En sådan påstand kræver sammenlignelige definitioner, ligaer og sæsoner. Træningsprogrammet og aldersmodellen er FINTERs forslag.

Fortsat læsning: FIFA Training Centre – <https://www.fifatrainingcentre.com/> ; UEFA Training Ground – <https://www.uefa.com/trainingground/>

13. Printbare øvelseskort

Klip kortene ud, eller brug dem som en hurtig huskeliste. De henviser til de 50 fuldt beskrevne øvelser tidligere i pakken.

Øvelse	Alder	Kort instruktion
#1 · Fang halen	U6-U7	Alle dribler med egen bold og forsøger at nå en anden spillers hale uden at miste kontrollen.
#2 · Trafiklys	U6-U7	Grøn: dribl. Gul: langsomt. Rød: stop bolden. Lad børnene finde egne vendinger.

Øvelse	Alder	Kort instruktion
#3 · Skattejagt	U6-U7	Dribl gennem porte og saml point for forskellige ruter og finter.
#4 · Spejlspilleren	U6-U7	To spillere med hver sin bold; den ene ændrer retning, den anden efterligner.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#5 · Mini-duellen	U6-U7	1v1 til to små mål med korte runder og hurtig rotation.
#6 · Kropsfinte og sprint	U8-U9	Vis én vej med kroppen, gå den anden og accelerér til en port.
#7 · Fire mål	U8-U9	1v1 med fire små mål; angriberen vælger frit hvilket mål.
#8 · Stop-start	U8-U9	Dribl langsomt, stop og accelerér forbi en aktiv forsvarer.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#9 · Begge sider	U8-U9	1v1 hvor spilleren udfordres til at prøve både højre og venstre vej.
#10 · Kreativ fintebane	U8-U9	Spillerne opfinder en finte og tester den mod en makker.
#11 · Kantduellen	U10-U11	1v1 fra kanten med mulighed for indlæg eller afslutning.
#12 · Tre porte	U10-U11	Angriberen skal læse forsvareren og vælge en af tre gennembrudsporte.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#13 · Finte og afslut	U10-U11	1v1 med en afslutning senest få sekunder efter gennembrud.
#14 · Vend og udfordr	U10-U11	Modtag med ryggen til, vend og angrib en forsvarer.
#15 · 2v2 med frihed	U10-U11	2v2 til mål; spilleren vælger selv dribling eller aflevering.
#16 · Scanning før duel	U12-U13	Spilleren orienterer sig, modtager og vælger retning mod aktiv forsvarer.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#17 · Overtal efter 1v1	U12-U13	En vundet 1v1 åbner for 2v1 og afslutning.
#18 · Pres bagfra	U12-U13	Modtag med pres i ryggen, beskyt, vend eller spil videre.
#19 · Dribl eller spil	U12-U13	2v2 med ekstra støtte; beløn gode beslutninger, ikke kun driblinger.
#20 · Kampens sidste tredjedel	U12-U13	1v1 nær feltet efterfulgt af indlæg, aflevering eller skud.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#21 · Kant mod back	U14-U19	1v1 med realistisk sidelinje, støtte og afslutningsmulighed.
#22 · Halvrumsduel	U14-U19	Modtag mellem kæder, angrib en modstander og skab chance.
#23 · Pres og genpres	U14-U19	Spil 3v3; efter tab genpres, men beløn også offensive gennembrud.
#24 · Transition 2v2	U14-U19	Angrib hurtigt efter boldvinding og vælg den rigtige direkte duel.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#25 · Matchrealistisk 5v5	U14-U19	Småspil med frie løsninger; registrér dribleforsøg og chancer efter gennembrud.

Øvelse	Alder	Kort instruktion
#26 · Farveportene	U6-U7	Dribl til den farveport træneren viser; lad spillerne selv finde vejen.
#27 · Dyrebevægelser	U6-U7	Dribl som forskellige dyr: små berøringer, store spring og pludselige stop.
#28 · Øen	U6-U7	Hver spiller har en ø; udfordr en anden spiller og vend hjem med bolden.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#29 · Følg skyggen	U6-U7	En makker dribler frit; den anden følger og kopierer tempo og vendinger.
#30 · To veje hjem	U6-U7	1v1 med to mulige mållinjer og frit valg af side.
#31 · Finten der virker	U8-U9	Afprøv samme kropsfinte mod tre forskellige forsvarere.
#32 · Portjagten	U8-U9	1v1 i firkant med fire porte; angriberen kan skifte mål undervejs.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#33 · Bremse og eksplodere	U8-U9	Dribl i fart, brems helt ned og accelerér forbi en forsvarer.
#34 · Snyd med blikket	U8-U9	Se mod én port, udfordr mod den anden uden at miste bolden.
#35 · Duelstafet	U8-U9	Korte 1v1-runder, hvor begge får lige mange angrebsforsøg.
#36 · Inderside-yderside-duel	U10-U11	Vælg to berøringsstyper og afprøv dem i ægte 1v1.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#37 · Vinklet gennembrud	U10-U11	Start diagonalt, læs forsvarerens kropsstilling og angrib frirummet.
#38 · Anden bølge	U10-U11	Efter en vundet 1v1 kommer en ny forsvarer; vælg dribling eller aflevering.
#39 · Kantens to løsninger	U10-U11	Efter kantduel vælg indlæg eller afslutning ud fra situationen.
#40 · Overraskelsesport	U10-U11	Træneren åbner en ny port under duellen; spilleren skal omstille sig.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#41 · Rygvendt modtagelse	U12-U13	Modtag under pres, beskyt bolden, vend og udfordr.
#42 · Lok presset	U12-U13	Lok forsvareren tættere på før temposkift forbi.
#43 · Tre mod to efter gennembrud	U12-U13	En succesfuld duel åbner et 3v2-angreb; spil videre til chance.
#44 · Overtal eller duel	U12-U13	I 3v3 vælger boldholderen mellem udfordring og fri medspiller.
Øvelse	Alder	Kort instruktion
#45 · Sidste meter	U12-U13	Dribl ind i afslutningszone og skab skudvinkel uden at forcere.
#46 · Kant mod kompakt blok	U14-U19	1v1 på kanten med hjælpedækker og valg af gennembrud eller støtte.
#47 · Halvrumssduellen	U14-U19	Modtag mellem kæderne, vend og bryd modstanders linje.
#48 · Kontra 2v2	U14-U19	Start i fart og udnyt timing af 1v1 til at skabe 2v1.

Øvelse	Alder	Kort instruktion
#49 · Falsk støtte	U14-U19	Spilbar støtte lokker forsvareren; boldholderen kan bryde modsat.
#50 · Video og gentag	U14-U19	Film korte sekvenser med samtykke, se én beslutning og afprøv igen.

14. Evaluering efter otte uger

Notér baseline og slutmåling med samme observationsmetode, tilsvarende spilformat og nogenlunde sammenlignelige modstandere. Se på mod, valg og kvalitet – ikke kun succesprocent. Brug resultaterne til at justere træningen, ikke til at udvælge eller udstille børn.

Baseline: dato _____ forsøg _____ / muligheder _____

Uge 8: dato _____ forsøg _____ / muligheder _____

Spillerens egen oplevelse: _____

Næste træningsmål: _____

FINTERs afsluttende budskab

Vil vi have flere kreative 1-mod-1-spillere på seniorniveau, skal vi give børnene tid, plads og tryghed til at udvikle de færdigheder. Men driblinger er et middel til at skabe fordel for holdet – ikke et mål i sig selv.