

FINTER - DRIBLINGER I FODBOLD

1v1, finter, boldkontrol, temposkift, øvelser, challenges, Video Lab og QR-koder

FINTER-modellen

KONTROL → SE → SKIFT → ACCELERÉR → UDNYT

Hvad er en god dribling?

En dribling er ikke et trickshow. Målet er at skabe en fordel. Nogle gange er løsningen små berøringer tæt på modstanderen. Andre gange er den bedste dribling en større berøring ind i frit rum efterfulgt af acceleration.

KONTROL	Bolden tæt nok på til næste handling - men større berøringer i åbent rum.
SE	Scan modstander, medspillere, mål og ledigt rum.
SKIFT	Ændr retning eller tempo, når modstanderen reagerer.
ACCELERÉR	Farten efter bevægelsen skaber ofte den reelle fordel.
UDNYT	Afslut, aflever, fortsæt eller skab overtal.

Dribling, finte, vending og 1v1

Dribling	Hele handlingen med bolden, hvor du forsøger at skabe en fordel.
Finte	En snydebevægelse, der skal få modstanderen til at reagere forkert.
Vending	Et retningskift, ofte når du beskytter eller flytter bolden væk fra pres.
1v1	Duellen mellem angriber og forsvarer, hvor begge læser og reagerer.

Lær af verdensstjerne

Messi	Små berøringer tæt på forsvareren, kropsfinte, balance og et pludseligt temposkift. Det ser simpelt ud, men timingen er afgørende.
Neymar	Rytme, kreativitet og uforudsigelighed. Brug skuldre, blik og fødder til at få modstanderen til at reagere.
Mbappe	Fart og plads. Når rummet åbner sig, kan en større berøring og voldsom acceleration være mere effektiv end mange små touches.

12 konkrete dribløvelser

1. Fri boldkontrol

Dribl frit i et område. Skift fod, retning og tempo. Kig op mellem berøringerne.

2. Portdribling

Lav små porte med kegler. Spilleren scorer et point ved at dribble kontrolleret gennem en ny port.

3. Farvesignal

Træneren råber eller viser en farve. Spilleren ændrer straks retning mod den tilsvarende kegle.

4. Kropsfinte + sprint

Nærm dig en kegle, lav kropsfinte og accelerér 5-8 meter bagefter.

5. Inderside/yderside

Skift rytmisk mellem inderside og yderside på samme fod, derefter begge fødder.

6. Drag-back

Træk bolden tilbage med sålen, drej kroppen og accelerér væk.

7. Cruyff-vending

Snyd som om du afleverer eller skyder, træk bolden bag støttebenet og skift retning.

8. Spejl-dribling

To spillere står overfor hinanden. Den ene fører, den anden spejler bevægelserne.

9. 1v1 gennem porte

Angriberen scorer ved at dribble gennem en af to porte. Forsvareren må lukke den ene side.

10. 1v1 til mål

Kort duel til mål. Fokus på at skabe reaktion, skifte og accelerere.

11. Svag fod

Kør 3-5 minutter kun med svag fod: små touches, vendinger og retningskift.

12. Småspil

2v2 eller 3v3 med bonuspoint for en vellykket dribling, der fører til en fordel.

7-dages Dribble Challenge

Dag 1	100 berøringer med begge fødder.
Dag 2	40 kropsfinter + acceleration.
Dag 3	20 retningskift hver vej.
Dag 4	5 x 1 minut dribling med scanning.
Dag 5	100 kontrollerede touches med svag fod.
Dag 6	1v1 eller reaktionsøvelse med en makker.
Dag 7	Småspil: prøv mindst tre bevidste 1v1-situationer.

15-minutters selvtræning

0-5 min: Boldkontrol med begge fødder, små og store berøringer.

5-10 min: Vælg én finte eller vending og gentag den først roligt og derefter i fart.

10-15 min: Lav bevægelsen på et signal eller mod en kegle/makker og accelerér efter handlingen.

Trænerens progression

Teknik uden pres → teknik i fart → reaktion → passiv modstander → aktiv 1v1 → småspil. Målet er at flytte bevægelsen fra øvelse til kamp.

QR-koder - tag FINTER med på banen

Scan koderne med telefonen. Koderne peger på de levende FINTER-sider og Video Lab.

	Hovedguide https://finter.dk/driblinger-i-fodbold/
	Finter https://finter.dk/finter/
	Driblinger tema https://finter.dk/temaer/driblinger/
	Video Lab https://www.youtube.com/watch?v=zEBmOXsEr6E

Husk

Vælg én bevægelse. Lær den roligt. Lav den i fart. Brug den mod en modstander. Brug den derefter i spil.

FINTER.dk