

# CZYM JEST DRYBLING?



Drybling to złożony element techniczny, w którego skład wchodzi **prowadzenie piłki, gra ciałem oraz zwody**. Możemy mówić o dryblingu jeśli te elementy wykonujemy z **aktywnym przeciwnikiem!** Inaczej mówiąc jest to umiejętność rozwiązywania sytuacji 1 x 1 w atakowaniu.

## DRYBLING SKŁADA SIĘ Z TRZECH ELEMENTÓW:

- 1 **PROWADZENIE PIŁKI**
- 2 **GRA CIAŁEM**
- 3 **ZWODY**



Kluczowy jest tutaj **aktywny udział przeciwnika**, który próbuje odebrać piłkę dryblującemu. Tylko wtedy możemy faktycznie mówić o treningu **dryblingu**, o grze ciałem, o sensie robienia zwodów i odnosić sytuację do meczu.