

DRYBLING - PODSTAWY TEORETYCZNE

Zacznijmy od podstaw! Czym różni się drybling od prowadzenia piłki? Otóż drybling to prowadzenie piłki połączone z wykonywaniem zwodów, w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem (aktywny obrońca, który próbuje odebrać lub wybić piłkę atakującemu). Można powiedzieć, że jest to umiejętność rozwiązywania sytuacji 1 x 1 w ofensywie.

Wróćmy jednak na chwilę do podziału techniki specjalnej w piłce nożnej. Pierwszą rzeczą, z którą od razu się spotkamy to fakt, że **drybling to złożony element techniczny**. Składa się on z trzech elementów:

- prowadzenie piłki,
- gra ciałem,
- zwody.

To chyba najprostsza definicja dryblingu, aby lepiej ją zapamiętać sugeruję spojrzeć na poniższą grafikę:



Podstawowa definicja mówi o trzech elementach znajdujących się na niebieskich polach (prowadzenie piłki, gra ciałem i zwody), jednak nawiązując do bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem, dodałem na grafice jeszcze czwarty element – aktywny przeciwnik.

Jak można to odnieść do treningu dzieci? Przede wszystkim musimy pamiętać, że dzieci do około 7-8 roku życia są na etapie egocentrycznym. Oznacza to, że dzieci są małymi egoistami. Interesuje ich tylko „ja i piłka”. Nie rozumieją jeszcze istoty zespołu i korzyści płynących ze współpracy. Dlatego gry 1 x 1 (czyli drybling) idealnie