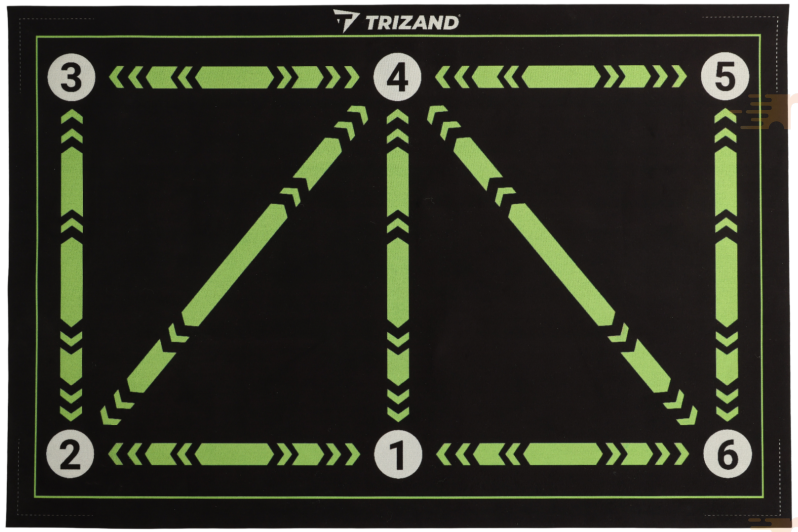
TRIZAND®

EN 1-2
PL 3-4
DE 5-6
CS 7-8
FR 9-10
ES 11-12
IT 13-14
RO 15-16
HU 17-18
SK 19-20
ET 21-22
LT 23-24
LV 25-26
UA 27-28
BG 29-30
HR 31-32
SV 33-34
EL 35-36
NL 37-38
DA 39-40
PT 41-42
SL 43-44
FI 45-46



FOOTBALL DRIBBLING TRAINING PLAN

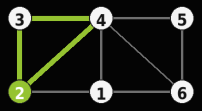
TRIZAND®

EN



1. Outer circuit

Start with the ball at 1. Dribble 1-2-3-4-5-6-1 along the outer lines. At every numbered point change direction smoothly and keep the ball close with short touches.



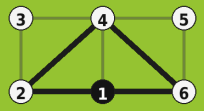
2. Left triangle

Use the left triangle: 2-3-4-2. Move up from 2 to 3, across to 4, then return diagonally to 2. Repeat in both directions and alternate the leading foot.



3. Right triangle

Use the right triangle: 4-5-6-4. Dribble from 4 to 5, down to 6 and diagonally back to 4. At each corner lower your centre of gravity before turning.



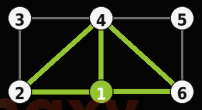
4. Central triangle

Follow 1-2-4-6-1. Use the bottom line, left diagonal, right diagonal and bottom line back to 1. Keep the ball within one step and accelerate after each turn.

DRIBBLING - EXERCISES 1-4

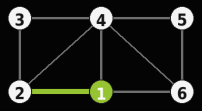
TRIZAND®

EN



5. Double triangle through the centre

Perform 1-4-2-1, then immediately 1-4-6-1. On the vertical segment use quick alternating touches; on the diagonals use the outside of the foot and change feet at the numbered points.



6. Inside-outside touches

Choose any straight marked segment. Repeat: inside right - outside right - inside left - outside left while moving along the line. Keep the touches small and do not let the ball leave the mat.



7. Reaction to a number

Start at 1. A partner calls a random number from 2 to 6. Find a marked route, dribble to that number, control the ball at the point and return to 1. Increase speed only after the route is accurate.

TIPS

Begin slowly and accurately. Use both feet. Increase speed gradually while keeping the ball on the marked routes.

DRIBBLING - EXERCISES 5-7

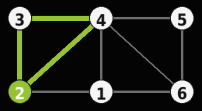
TRIZAND®

PL



1. Drybling po obwodzie

Ustaw piłkę przy 1. Prowadź ją trasą 1-2-3-4-5-6-1 po zewnętrznych liniach. Przy każdym numerze płynnie zmień kierunek i prowadź piłkę krótkimi kontaktami blisko stopy.



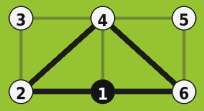
2. Lewy trójkąt

Wykorzystaj lewy trójkąt: 2-3-4-2. Prowadź piłkę z 2 do 3, następnie do 4 i wróć po przekątnej do 2. Powtarzaj w obu kierunkach i zmieniaj nogę prowadzącą.



3. Prawy trójkąt

Wykorzystaj prawy trójkąt: 4-5-6-4. Prowadź piłkę z 4 do 5, w dół do 6 i po przekątnej wróć do 4. Przed każdym skrętem lekko obniż pozycję ciała.



4. Trójkąt środkowy

Prowadź trasą 1-2-4-6-1. Wykorzystaj dolną linię, lewą przekątną, prawą przekątną i wróć dolnym odcinkiem do 1. Trzymaj piłkę maksymalnie na jeden krok od siebie.

DRYBLING - ĆWICZENIA 1-4

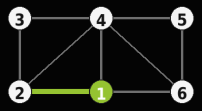
TRIZAND®

PL



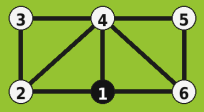
5. Podwójny trójkąt przez środek

Wykonaj 1-4-2-1, a następnie od razu 1-4-6-1. Na pionowym odcinku stosuj szybkie naprzemienne kontakty, a na przekątnych zewnętrzną część stopy.



6. Wewnętrzna-zewnętrzna

Wybierz dowolny prosty odcinek maty. Powtarzaj: wewnętrzna prawa - zewnętrzna prawa - wewnętrzna lewa - zewnętrzna lewa. Kontakty mają być krótkie, a piłka ma pozostać na macie.



7. Reakcja na numer

Zacznij przy 1. Druga osoba podaje losowy numer od 2 do 6. Znajdź zaznaczoną trasę, doprowadź piłkę do wskazanego numeru, opanuj ją i wróć do 1. Tempo zwiększaj dopiero po opanowaniu trasy.

WSKAZÓWKI

Najpierw ćwicz wolno i dokładnie. Prowadź piłkę obiema nogami. Zwiększaj tempo stopniowo, nie wychodząc poza oznaczone linie maty.

DRYBLING - ĆWICZENIA 5-7

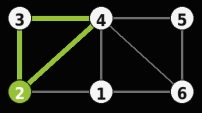
TRIZAND®

DE



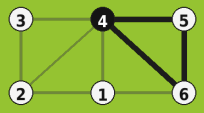
1. Dribbling am Außenrand

Ball bei 1 starten. Entlang der Außenlinien 1-2-3-4-5-6-1 dribbeln. An jeder Zahl die Richtung flüssig wechseln und den Ball mit kurzen Kontakten eng am Fuß halten.



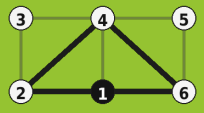
2. Linkes Dreieck

Linkes Dreieck 2-3-4-2 nutzen. Von 2 zu 3, weiter zu 4 und diagonal zurück zu 2 dribbeln. In beide Richtungen wiederholen und Führungsfuß wechseln.



3. Rechtes Dreieck

Rechtes Dreieck 4-5-6-4 nutzen. Von 4 zu 5, hinunter zu 6 und diagonal zurück zu 4. Vor jeder Richtungsänderung den Körperschwerpunkt leicht senken.



4. Mittleres Dreieck

Route 1-2-4-6-1. Untere Linie, linke Diagonale, rechte Diagonale und zurück zu 1. Ball höchstens einen Schritt entfernt halten und nach jeder Kurve beschleunigen.

DRIBBLING - ÜBUNGEN 1-4

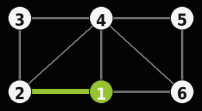
TRIZAND®

DE



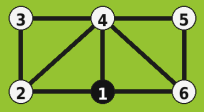
5. Doppeltes Dreieck durch die Mitte

1-4-2-1 und direkt danach 1-4-6-1. Auf der Senkrechten schnelle Wechselkontakte, auf den Diagonalen Außenrist verwenden und an den Zahlen den Fuß wechseln.



6. Innen-Außen-Kontakte

Beliebigen geraden Abschnitt wählen. Innen rechts - außen rechts - innen links - außen links wiederholen. Kleine Kontakte, Ball bleibt auf der Matte.



7. Reaktion auf eine Zahl

Bei 1 starten. Partner ruft zufällig eine Zahl 2-6. Markierte Route finden, zur Zahl dribbeln, Ball kontrollieren und zu 1 zurückkehren. Tempo erst nach sauberer Ausführung steigern.

TIPPS

Zuerst langsam und sauber üben. Beide Füße verwenden. Tempo schrittweise steigern und auf den markierten Linien bleiben.

DRIBBLING - ÜBUNGEN 5-7

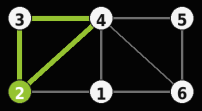
TRIZAND®

CS



1. Driblink po obvodu

Začněte s míčem u 1. Veďte míč po vnější trase 1-2-3-4-5-6-1. U každého čísla plynule změňte směr a držte míč krátkými doteky blízko nohy.



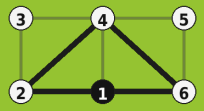
2. Levý trojúhelník

Použijte trasu 2-3-4-2. Z 2 na 3, dále na 4 a šikmo zpět na 2. Opakujte oběma směry a střídejte vedoucí nohu.



3. Pravý trojúhelník

Použijte trasu 4-5-6-4. Z 4 na 5, dolů na 6 a šikmo zpět na 4. Před změnou směru lehce snižte těžiště.



4. Středový trojúhelník

Veďte míč 1-2-4-6-1. Využijte spodní úsek, levou diagonálu, pravou diagonálu a návrat k 1. Míč držte maximálně na jeden krok.

DRIBLINK - CVIČENÍ 1-4

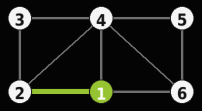
TRIZAND®

CS



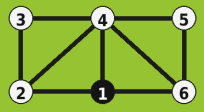
5. Dvojitý trojúhelník přes střed

Proveďte 1-4-2-1 a hned 1-4-6-1. Na svislé linii rychlé střídavé doteky, na diagonálách vnější část chodidla.



6. Vnitřní-vnější doteky

Vyberte rovný úsek. Opakujte: vnitřní pravá - vnější pravá - vnitřní levá - vnější levá. Doteky krátké, míč zůstává na podložce.



7. Reakce na číslo

Start u 1. Partner řekne náhodné číslo 2-6. Najděte vyznačenou trasu, doveďte míč k číslu, zkontrolujte jej a vraťte se k 1. Rychlost zvyšujte až po přesném provedení.

TIPY

Nejprve cvičte pomalu a přesně. Používejte obě nohy. Tempo zvyšujte postupně a držte míč na vyznačených trasách.

DRIBLINK - CVIČENÍ 5-7

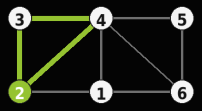
TRIZAND®

FR



1. Dribble sur le pourtour

Commencez avec le ballon au 1. Dribblez 1-2-3-4-5-6-1 sur les lignes extérieures. À chaque numéro, changez de direction en douceur et gardez le ballon près du pied par petites touches.



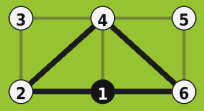
2. Triangle gauche

Suivez 2-3-4-2. Montez de 2 à 3, allez vers 4 puis revenez en diagonale vers 2. Répétez dans les deux sens et alternez le pied directeur.



3. Triangle droit

Suivez 4-5-6-4. Allez de 4 à 5, descendez vers 6 puis revenez en diagonale vers 4. Abaissez légèrement le centre de gravité avant chaque virage.



4. Triangle central

Suivez 1-2-4-6-1. Utilisez la ligne du bas, la diagonale gauche, la diagonale droite puis retournez au 1. Gardez le ballon à moins d'un pas.

DRIBBLE - EXERCICES 1-4

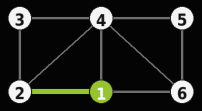
TRIZAND®

FR



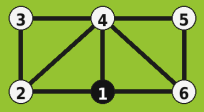
5. Double triangle par le centre

Faites 1-4-2-1 puis immédiatement 1-4-6-1. Sur la verticale, alternez rapidement les touches; sur les diagonales, utilisez l'extérieur du pied.



6. Touches intérieur-extérieur

Choisissez une ligne droite. Répétez: intérieur droit - extérieur droit - intérieur gauche - extérieur gauche. Les touches restent courtes et le ballon sur le tapis.



7. Réaction à un numéro

Départ au 1. Un partenaire annonce au hasard un numéro de 2 à 6. Trouvez un trajet marqué, dribblez jusqu'au numéro, contrôlez le ballon et revenez au 1. Accélérez seulement quand le trajet est maîtrisé.

CONSEILS

Commencez lentement et avec précision. Utilisez les deux pieds. Augmentez progressivement la vitesse en restant sur les lignes.

DRIBBLE - EXERCICES 5-7

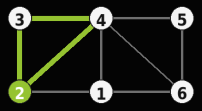
TRIZAND®

ES



1. Regate por el perímetro

Empieza con el balón en 1. Conduce por 1-2-3-4-5-6-1 siguiendo las líneas exteriores. En cada número cambia de dirección con suavidad y mantén el balón cerca con toques cortos.



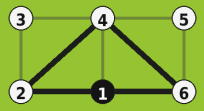
2. Triángulo izquierdo

Usa 2-3-4-2. Ve de 2 a 3, después a 4 y vuelve en diagonal a 2. Repite en ambos sentidos y alterna el pie conductor.



3. Triángulo derecho

Usa 4-5-6-4. Ve de 4 a 5, baja a 6 y vuelve en diagonal a 4. Baja ligeramente el centro de gravedad antes de cada giro.



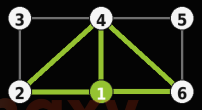
4. Triángulo central

Sigue 1-2-4-6-1. Usa la línea inferior, la diagonal izquierda, la diagonal derecha y vuelve a 1. Mantén el balón a un paso como máximo.

REGATE - EJERCICIOS 1-4

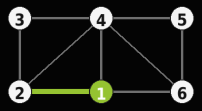
TRIZAND®

ES



5. Doble triángulo por el centro

Haz 1-4-2-1 y luego 1-4-6-1. En la línea vertical usa toques alternos rápidos; en las diagonales, la parte exterior del pie.



6. Toques interior-exterior

Elige un tramo recto. Repite: interior derecho - exterior derecho - interior izquierdo - exterior izquierdo. Toques pequeños y balón siempre sobre la alfombra.



7. Reacción a un número

Empieza en 1. Un compañero dice al azar un número del 2 al 6. Busca una ruta marcada, conduce hasta el número, controla el balón y vuelve a 1. Aumenta la velocidad solo cuando seas preciso.

CONSEJOS

Empieza despacio y con precisión. Usa ambos pies. Aumenta la velocidad poco a poco sin salir de las líneas marcadas.

REGATE - EJERCICIOS 5-7

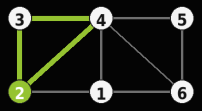
TRIZAND®

IT



1. Dribbling sul perimetro

Parti con la palla sul 1. Conduci 1-2-3-4-5-6-1 lungo le linee esterne. A ogni numero cambia direzione in modo fluido e tieni la palla vicina con tocchi brevi.



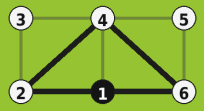
2. Triangolo sinistro

Usa 2-3-4-2. Vai da 2 a 3, poi a 4 e torna in diagonale a 2. Ripeti nei due sensi e alterna il piede guida.



3. Triangolo destro

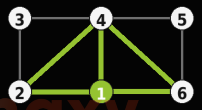
Usa 4-5-6-4. Vai da 4 a 5, scendi a 6 e torna in diagonale a 4. Abbassa leggermente il baricentro prima di ogni cambio di direzione.



4. Triangolo centrale

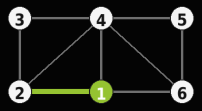
Segui 1-2-4-6-1. Usa la linea inferiore, la diagonale sinistra, la diagonale destra e torna a 1. Tieni la palla entro un passo.

DRIBBLING - ESERCIZI 1-4



5. Doppio triangolo attraverso il centro

Esegui 1-4-2-1 e subito 1-4-6-1. Sul tratto verticale usa tocchi alternati rapidi; sulle diagonali usa l'esterno del piede.



6. Tocchi interno-esterno

Scegli un tratto diritto. Ripeti: interno destro - esterno destro - interno sinistro - esterno sinistro. Tocchi piccoli e palla sempre sul tappeto.



7. Reazione al numero

Parti da 1. Un compagno chiama un numero casuale da 2 a 6. Trova una linea segnata, dribbla fino al numero, controlla la palla e torna a 1. Aumenta la velocità solo dopo una buona precisione.

CONSIGLI

Inizia lentamente e con precisione. Usa entrambi i piedi. Aumenta gradualmente la velocità restando sulle linee segnate.

DRIBBLING - ESERCIZI 5-7

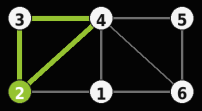
TRIZAND®

RO



1. Dribling pe contur

Pornește cu mingea la 1. Condu mingea 1-2-3-4-5-6-1 pe liniile exterioare. La fiecare număr schimbă direcția lin și ține mingea aproape prin atingeri scurte.



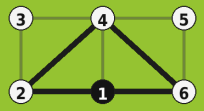
2. Triunghiul stâng

Folosește 2-3-4-2. Mergi de la 2 la 3, apoi la 4 și revino diagonal la 2. Repetă în ambele sensuri și schimbă piciorul conducător.



3. Triunghiul drept

Folosește 4-5-6-4. De la 4 la 5, coboară la 6 și revino diagonal la 4. Coboară ușor centrul de greutate înainte de fiecare întoarcere.



4. Triunghi central

Urmează 1-2-4-6-1. Folosește linia de jos, diagonala stângă, diagonala dreaptă și întoarcerea la 1. Ține mingea la maximum un pas.

DRIBLING - EXERCIȚII 1-4

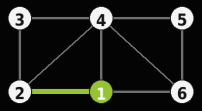
TRIZAND®

RO



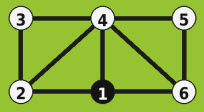
5. Dublu triunghi prin centru

Execută 1-4-2-1, apoi imediat 1-4-6-1. Pe verticală folosește atingeri alternative rapide; pe diagonale exteriorul piciorului.



6. Atingeri interior-exterior

Alege un segment drept. Repetă: interior dreapta - exterior dreapta - interior stânga - exterior stânga. Atingeri mici, mingea rămâne pe covoraș.



7. Reacție la număr

Pornește la 1. Un partener spune aleator un număr 2-6. Găsește traseul marcat, condu mingea la număr, controleaz-o și revino la 1. Crește viteza doar după ce traseul este precis.

SFATURI

Începe încet și precis. Folosește ambele picioare. Crește treptat viteza și păstrează mingea pe traseele marcate.

DRIBLING - EXERCIȚII 5-7

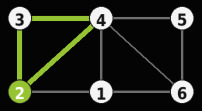
TRIZAND®

HU



1. Labdavezetés a kerületen

Indulj az 1-es ponttól. Vezesd a labdát 1-2-3-4-5-6-1 útvonalon a külső vonalakon. Minden számnál finoman válts irányt, rövid érintésekkel tartsd közel a labdát.



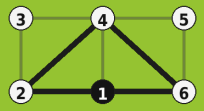
2. Bal háromszög

Használd a 2-3-4-2 útvonalat. 2-ről 3-ra, majd 4-re, végül átlósan vissza 2-re. Ismételd mindkét irányban, váltott vezető lábbal.



3. Jobb háromszög

Használd a 4-5-6-4 útvonalat. 4-ről 5-re, le 6-ra, majd átlósan vissza 4-re. Fordulás előtt kissé engedd le a súlypontot.



4. Középső háromszög

Kövesd az 1-2-4-6-1 útvonalat. Alsó vonal, bal átló, jobb átló, majd vissza 1-re. A labda legfeljebb egy lépésre legyen.

LABDAVEZETÉS - GYAKORLATOK 1-4

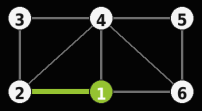
TRIZAND®

HU



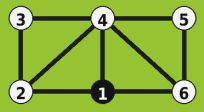
5. Kettős háromszög középen át

Végezd 1-4-2-1, majd azonnal 1-4-6-1. Függőlegesen gyors váltott érintések, átlón a láb külső része.



6. Belső-külső érintések

Válassz egy egyenes szakaszt. Ismételd: jobb belső - jobb külső - bal belső - bal külső. Rövid érintések, a labda maradjon a szőnyegen.



7. Reakció számra

Indulj 1-ről. A társ véletlenül mond egy 2-6 közötti számot. Találd meg a jelölt útvonalat, vezesd oda a labdát, kontrolláld és térj vissza 1-re. Csak pontos végrehajtás után gyorsíts.

TIPPEK

Kezdd lassan és pontosan. Használd mindkét lábad. Fokozatosan növeld a tempót, és maradj a jelölt útvonalakon.

LABDAVEZETÉS - GYAKORLATOK 5-7

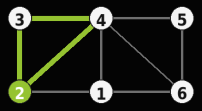
TRIZAND®

SK



1. Dribling po obvode

Začni s loptou pri 1. Veď loptu 1-2-3-4-5-6-1 po vonkajších čiarach. Pri každom čísle plynulo zmeň smer a drž loptu blízko krátkymi dotykmi.



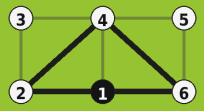
2. Ľavý trojuholník

Použi 2-3-4-2. Z 2 na 3, potom na 4 a diagonálne späť na 2. Opakuj v oboch smeroch a striedaj vedúcu nohu.



3. Pravý trojuholník

Použi 4-5-6-4. Z 4 na 5, dole na 6 a diagonálne späť na 4. Pred každou zmenou smeru mierne zníž ťažisko.



4. Stredový trojuholník

Veď loptu 1-2-4-6-1. Spodná línia, ľavá diagonála, pravá diagonála a návrat k 1. Loptu drž maximálne na jeden krok.

DRIBLING - CVIČENIA 1-4

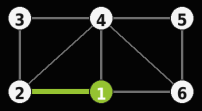
TRIZAND®

SK



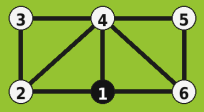
5. Dvojitý trojuholník cez stred

Urob 1-4-2-1 a hneď 1-4-6-1. Na zvislej línii rýchle striedavé dotyky, na diagonálach vonkajšia časť chodidla.



6. Vnútorné-vonkajšie dotyky

Vyber rovný úsek. Opakuj: pravá vnútorná - pravá vonkajšia - ľavá vnútorná - ľavá vonkajšia. Krátke dotyky, lopta zostáva na podložke.



7. Reakcia na číslo

Začni pri 1. Partner povie náhodné číslo 2-6. Nájdi vyznačenú trasu, priveď loptu k číslu, skontroluj ju a vráť sa k 1. Zrýchľuj až po presnom zvládnutí.

TIPY

Začni pomaly a presne. Používaj obe nohy. Tempo zvyšuj postupne a drž loptu na vyznačených trasách.

DRIBLING - CVIČENIA 5-7

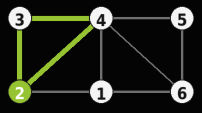
TRIZAND®

ET



1. Triblamine ümber ääre

Alusta palliga punktist 1. Liigu 1-2-3-4-5-6-1 mööda välisjooni. Iga numbri juures muuda suunda sujuvalt ja hoia pall lühikeste puudetega jala lähedal.



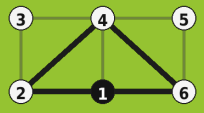
2. Vasak kolmnurk

Kasuta 2-3-4-2. Liigu 2-st 3-le, edasi 4-le ja diagonaalis tagasi 2-le. Korda mõlemas suunas ja vaheta juhtjalga.



3. Parem kolmnurk

Kasuta 4-5-6-4. Liigu 4-st 5-le, alla 6-le ja diagonaalis tagasi 4-le. Enne pööret vii raskuskese veidi madalamale.



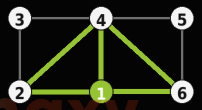
4. Keskmine kolmnurk

Järgi 1-2-4-6-1. Alumine joon, vasak diagonaal, parem diagonaal ja tagasi 1-le. Hoia pall kõige rohkem ühe sammu kaugusel.

TRIBLAMINE - HARJUTUSED 1-4

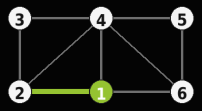
TRIZAND®

ET



5. Topeltkolmnurk läbi keskosa

Tee 1-4-2-1 ja kohe 1-4-6-1. Püstjoonel kiired vahelduvad puuted, diagonaalidel kasuta jala väliskülge.



6. Sise-välispuuted

Vali sirge lõik. Korda: parem sisekülg - parem väliskülg - vasak sisekülg - vasak väliskülg. Puuted väikesed ja pall matil.



7. Reaktsioon numbrile

Alusta 1-st. Partner ütleb juhusliku numbri 2-6. Leia märgitud tee, tribla numbrini, kontrolli palli ja naase 1-le. Suurenda tempot alles siis, kui liikumine on täpne.

NÕUANDED

Alusta aeglaselt ja täpselt. Kasuta mõlemat jalga.
Suurenda tempot järk-järgult ja hoia pall märgitud radadel.

TRIBLAMINE - HARJUTUSED 5-7

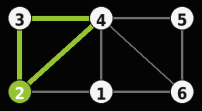
TRIZAND®

LT



1. Driblingas perimetru

Pradėkite su kamuoliu ties 1. Varykite 1-2-3-4-5-6-1 išorinėmis linijomis. Ties kiekvienu numeriu sklandžiai keiskite kryptį ir laikykite kamuolį arti trumpais prisilietimais.



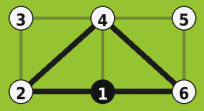
2. Kairysis trikampis

Naudokite 2-3-4-2. Nuo 2 į 3, tada į 4 ir įstrižai atgal į 2. Kartokite abiem kryptimis ir keiskite vedančią koją.



3. Dešinysis trikampis

Naudokite 4-5-6-4. Nuo 4 į 5, žemyn į 6 ir įstrižai atgal į 4. Prieš posūkį šiek tiek nuleiskite svorio centrą.



4. Centrinis trikampis

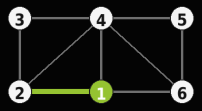
Sekite 1-2-4-6-1. Apatinė linija, kairė įstrižainė, dešinė įstrižainė ir grįžimas į 1. Kamuolys turi būti ne toliau nei per vieną žingsnį.

DRIBLINGAS - PRATIMAI 1-4



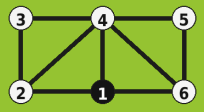
5. Dvigubas trikampis per centrą

Atlikite 1-4-2-1, tada iš karto 1-4-6-1. Vertikalėje naudokite greitus pakaitinius prisilietimus, įstrižainėse - išorinę pėdos dalį.



6. Vidus-išorė

Pasirinkite tiesų ruožą. Kartokite: dešinės vidus - dešinės išorė - kairės vidus - kairės išorė. Prisiliesti trumpai, kamuolys lieka ant kilimėlio.



7. Reakcija į skaičių

Pradėkite ties 1. Partneris atsitiktinai pasako skaičių 2-6. Raskite pažymėtą kelią, nuvarykite kamuolį iki skaičiaus, suvaldykite ir grįžkite į 1. Greitį didinkite tik atlikdami tiksliai.

PATARIMAI

Pradėkite lėtai ir tiksliai. Naudokite abi kojas. Greitį didinkite palaipsniui ir laikykite kamuolį pažymėtuose maršrutuose.

DRIBLINGAS - PRATIMAI 5-7

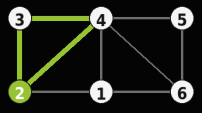
TRIZAND®

LV



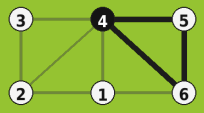
1. Dribls pa perimetru

Sāciet ar bumbu pie 1. Virziet bumbu 1-2-3-4-5-6-1 pa ārējām līnijām. Pie katra numura plūstoši mainiet virzienu un turiet bumbu tuvu ar īsiem pieskārieniem.



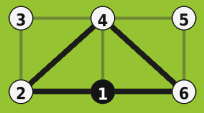
2. Kreisais trijstūris

Izmantojiet 2-3-4-2. No 2 uz 3, tad uz 4 un pa diagonāli atpakaļ uz 2. Atkārtojiet abos virzienos un mainiet vadošo kāju.



3. Labais trijstūris

Izmantojiet 4-5-6-4. No 4 uz 5, lejup uz 6 un pa diagonāli atpakaļ uz 4. Pirms pagrieziena nedaudz pazeminiet smaguma centru.



4. Centrālais trijstūris

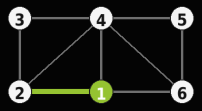
Veiciet 1-2-4-6-1. Apakšējā līnija, kreisā diagonāle, labā diagonāle un atgriešanās pie 1. Turiet bumbu ne tālāk kā viena soļa attālumā.

DRIBLS - VINGRINĀJUMI 1-4



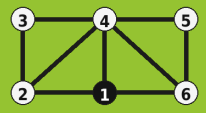
5. Dubultais trijstūris caur centru

Veiciet 1-4-2-1 un uzreiz 1-4-6-1. Vertikālē ātri mainīgi pieskārieni, diagonālēs izmantojiet pēdas ārpusi.



6. Iekšpuse-ārpuse

Izvēlieties taisnu posmu. Atkārtojiet: labā iekšpuse - labā ārpuse - kreisā iekšpuse - kreisā ārpuse. Pieskārieni īsi, bumba paliek uz paklāja.



7. Reakcija uz numuru

Sāciet pie 1. Partneris nosauc nejaušu numuru 2-6. Atrodiet marķēto ceļu, aizvadiet bumbu līdz numuram, kontrolējiet un atgriezieties pie 1. Ātrumu palieliniet tikai pēc precīzas izpildes.

PADOMI

Sāciet lēni un precīzi. Izmantojiet abas kājas. Ātrumu palieliniet pakāpeniski un turiet bumbu uz marķētajiem ceļiem.

DRIBLS - VINGRINĀJUMI 5-7

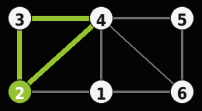
TRIZAND®

UA



1. Дриблінг по периметру

Почніть з м’ячем біля 1. Ведіть м’яч 1-2-3-4-5-6-1 зовнішніми лініями. Біля кожного номера плавно змінюйте напрямок і тримайте м’яч близько короткими дотиками.



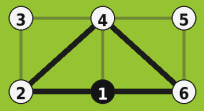
2. Лівий трикутник

Використовуйте 2-3-4-2. Від 2 до 3, далі до 4 і по діагоналі назад до 2. Повторюйте в обох напрямках і змінюйте ведучу ногу.



3. Правий трикутник

Використовуйте 4-5-6-4. Від 4 до 5, вниз до 6 і по діагоналі назад до 4. Перед поворотом трохи знижуйте центр ваги.



4. Центральний трикутник

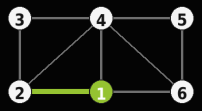
Рухайтесь 1-2-4-6-1. Нижня лінія, ліва діагональ, права діагональ і повернення до 1. Тримайте м’яч не далі одного кроку.

ДРИБЛІНГ - ВПРАВИ 1-4



5. Подвійний трикутник через центр

Виконайте 1-4-2-1, потім одразу 1-4-6-1. На вертикалі - швидкі почергові дотики, на діагоналях - зовнішня частина стопи.



6. Внутрішня-зовнішня

Оберіть прямий відрізок. Повторюйте: внутрішня права - зовнішня права - внутрішня ліва - зовнішня ліва. Дотики короткі, м’яч залишається на килимку.



7. Реакція на номер

Почніть біля 1. Партнер називає випадкове число 2-6. Знайдіть позначений маршрут, доведіть м’яч до номера, зупиніть його і поверніться до 1. Збільшуйте темп лише після точного виконання.

ПОРАДИ

Починайте повільно й точно. Працюйте обома ногами. Поступово збільшуйте швидкість, залишаючись на позначених маршрутах.

ДРИБЛІНГ - ВПРАВИ 5-7

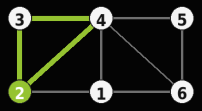
TRIZAND®

BG



1. Дрибъл по периметъра

Започнете с топката при 1. Водете я по 1-2-3-4-5-6-1 по външните линии. При всеки номер сменяйте плавно посоката и дръжте топката близо с къси докосвания.



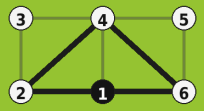
2. Ляв триъгълник

Използвайте 2-3-4-2. От 2 към 3, после към 4 и по диагонал обратно към 2. Повтаряйте в двете посоки и сменяйте водещия крак.



3. Десен триъгълник

Използвайте 4-5-6-4. От 4 към 5, надолу към 6 и по диагонал обратно към 4. Преди завой леко снижете центъра на тежестта.



4. Централен триъгълник

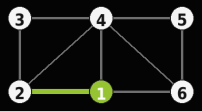
Следвайте 1-2-4-6-1. Долна линия, ляв диагонал, десен диагонал и връщане към 1. Дръжте топката максимум на една крачка.

ДРИБЪЛ - УПРАЖНЕНИЯ 1-4



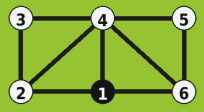
5. Двоен триъгълник през центъра

Изпълнете 1-4-2-1 и веднага 1-4-6-1. По вертикала - бързи редуващи докосвания, по диагоналите - външната част на стъпалото.



6. Вътрешно-външно

Изберете прав участък. Повтаряйте: вътрешна дясна - външна дясна - вътрешна лява - външна лява. Къси докосвания, топката остава върху постелката.



7. Реакция на номер

Започнете при 1. Партньор казва произволен номер 2-6. Намерете маркиран маршрут, водете топката до номера, овладейте я и се върнете към 1. Ускорявайте само при точна работа.

СЪВЕТИ

Започнете бавно и точно. Използвайте и двата крака. Увеличавайте скоростта постепенно и следвайте маркираните маршрути.

ДРИБЪЛ - УПРАЖНЕНИЯ 5-7

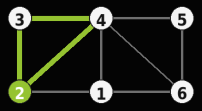
TRIZAND®

HR



1. Dribling po obodu

Počnite s loptom kod 1. Vodite loptu 1-2-3-4-5-6-1 po vanjskim linijama. Kod svakog broja glatko promijenite smjer i držite loptu blizu kratkim dodirima.



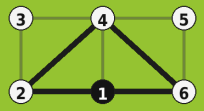
2. Lijevi trokut

Koristite 2-3-4-2. Od 2 do 3, zatim do 4 i dijagonalno natrag do 2. Ponavljajte u oba smjera i mijenjajte vodeću nogu.



3. Desni trokut

Koristite 4-5-6-4. Od 4 do 5, dolje do 6 i dijagonalno natrag do 4. Prije zavoja malo spustite težište.



4. Središnji trokut

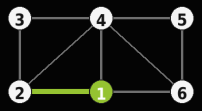
Slijedite 1-2-4-6-1. Donja linija, lijeva dijagonala, desna dijagonala i povratak na 1. Držite loptu najviše jedan korak od sebe.

DRIBLING - VJEŽBE 1-4



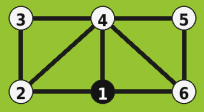
5. Dvostruki trokut kroz sredinu

Izvedite 1-4-2-1 pa odmah 1-4-6-1. Na okomitoj liniji brzi naizmjenični dodiri, na dijagonalama vanjski dio stopala.



6. Unutarnji-vanjski dodiri

Odaberite ravni dio. Ponavljajte: desna unutarnja - desna vanjska - lijeva unutarnja - lijeva vanjska. Dodiri kratki, lopta ostaje na podlozi.



7. Reakcija na broj

Počnite kod 1. Partner kaže nasumičan broj 2-6. Pronađite označenu rutu, vodite loptu do broja, kontrolirajte je i vratite se na 1. Brzinu povećajte tek nakon preciznog izvođenja.

SAVJETI

Počnite polako i precizno. Koristite obje noge. Brzinu povećavajte postupno i ostanite na označenim rutama.

DRIBLING - VJEŽBE 5-7

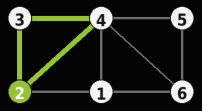
TRIZAND®

SV



1. Dribbling runt kanten

Starta med bollen vid 1. Dribbla 1-2-3-4-5-6-1 längs ytterlinjerna. Vid varje nummer byter du riktning mjukt och håller bollen nära med korta tillslag.



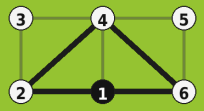
2. Vänster triangel

Använd 2-3-4-2. Gå från 2 till 3, vidare till 4 och diagonalt tillbaka till 2. Upprepa åt båda håll och växla ledande fot.



3. Höger triangel

Använd 4-5-6-4. Gå från 4 till 5, ner till 6 och diagonalt tillbaka till 4. Sänk tyngdpunkten lätt före varje vändning.



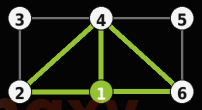
4. Central triangel

Följ 1-2-4-6-1. Nedre linjen, vänster diagonal, höger diagonal och tillbaka till 1. Håll bollen inom ett stegs avstånd.

DRIBBLING - ÖVNINGAR 1-4

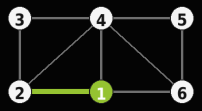
TRIZAND®

SV



5. Dubbel triangel genom mitten

Gör 1-4-2-1 och direkt 1-4-6-1. På den lodräta linjen snabba växelvisa tillslag, på diagonalerna utsidan av foten.



6. Insida-utsida

Välj en rak sträcka. Upprepa: höger insida - höger utsida - vänster insida - vänster utsida. Korta tillslag och bollen stannar på mattan.



7. Reaktion på nummer

Starta vid 1. En partner ropar slumpmässigt 2-6. Hitta en markerad väg, dribbla till numret, kontrollera bollen och återvänd till 1. Öka tempot först när utförandet är exakt.

TIPS

Börja långsamt och noggrant. Använd båda fötterna. Öka tempot stegvis och håll bollen på de markerade vägarna.

DRIBBLING - ÖVNINGAR 5-7

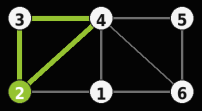
TRIZAND®

EL



1. Ντρίμπλα στην περίμετρο

Ξεκινήστε με την μπάλα στο 1. Οδηγήστε την 1-2-3-4-5-6-1 στις εξωτερικές γραμμές. Σε κάθε αριθμό αλλάξτε ομαλά κατεύθυνση και κρατήστε την μπάλα κοντά με μικρές επαφές.



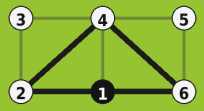
2. Αριστερό τρίγωνο

Χρησιμοποιήστε 2-3-4-2. Από 2 σε 3, μετά σε 4 και διαγώνια πίσω στο 2. Επαναλάβετε και προς τις δύο κατευθύνσεις και αλλάζετε πόδι.



3. Δεξί τρίγωνο

Χρησιμοποιήστε 4-5-6-4. Από 4 σε 5, κάτω στο 6 και διαγώνια πίσω στο 4. Χαμηλώστε λίγο το κέντρο βάρους πριν από κάθε στροφή.



4. Κεντρικό τρίγωνο

Ακολουθήστε 1-2-4-6-1. Κάτω γραμμή, αριστερή διαγώνιος, δεξιά διαγώνιος και επιστροφή στο 1. Κρατήστε την μπάλα το πολύ ένα βήμα μακριά.

ΝΤΡΙΜΠΛΑ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-4

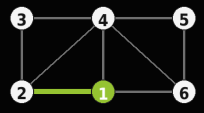
TRIZAND®

EL



5. Διπλό τρίγωνο μέσω κέντρου

Κάντε 1-4-2-1 και αμέσως 1-4-6-1. Στην κάθετη γραμμή γρήγορες εναλλάξ επαφές, στις διαγώνιες το εξωτερικό του ποδιού.



6. Μέσα-έξω επαφές

Επιλέξτε ένα ευθύ τμήμα. Επαναλάβετε: μέσα δεξί - έξω δεξί - μέσα αριστερό - έξω αριστερό. Μικρές επαφές, η μπάλα μένει στο χαλάκι.



7. Αντίδραση σε αριθμό

Ξεκινήστε στο 1. Συμπαίκτης λέει τυχαία αριθμό 2-6. Βρείτε σημειωμένη διαδρομή, ντριμπλάρετε ως τον αριθμό, ελέγξτε την μπάλα και επιστρέψτε στο 1. Αυξήστε ταχύτητα μόνο με σωστή εκτέλεση.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ξεκινήστε αργά και με ακρίβεια. Χρησιμοποιήστε και τα δύο πόδια. Αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα και μείνετε στις σημειωμένες διαδρομές.

ΝΤΡΙΜΠΛΑ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ 5-7

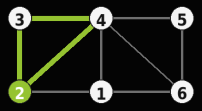
TRIZAND®

NL



1. Dribbelen langs de rand

Start met de bal bij 1. Dribbel 1-2-3-4-5-6-1 langs de buitenlijnen. Verander bij elk nummer vloeiend van richting en houd de bal dichtbij met korte tikken.



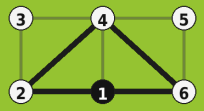
2. Linker driehoek

Gebruik 2-3-4-2. Van 2 naar 3, dan naar 4 en diagonaal terug naar 2. Herhaal beide richtingen en wissel het leidende been.



3. Rechter driehoek

Gebruik 4-5-6-4. Van 4 naar 5, omlaag naar 6 en diagonaal terug naar 4. Verlaag voor elke draai licht je zwaartepunt.



4. Centrale driehoek

Volg 1-2-4-6-1. Onderste lijn, linker diagonaal, rechter diagonaal en terug naar 1. Houd de bal maximaal één stap van je af.

DRIBBELEN - OEFENINGEN 1-4

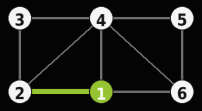
TRIZAND®

NL



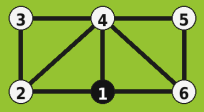
5. Dubbele driehoek via het midden

Doe 1-4-2-1 en direct 1-4-6-1. Op de verticale lijn snelle afwisselende tikken; op de diagonalen de buitenkant van de voet.



6. Binnenkant-buitenkant

Kies een recht segment. Herhaal: binnen rechts - buiten rechts - binnen links - buiten links. Kleine tikken en de bal blijft op de mat.



7. Reactie op een nummer

Start bij 1. Een partner noemt willekeurig 2-6. Zoek een gemarkeerde route, dribbel naar het nummer, controleer de bal en ga terug naar 1. Verhoog het tempo pas wanneer je nauwkeurig bent.

TIPS

Begin langzaam en nauwkeurig. Gebruik beide voeten. Verhoog het tempo geleidelijk en houd de bal op de gemarkeerde routes.

DRIBBELEN - OEFENINGEN 5-7

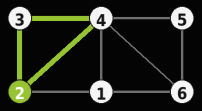
TRIZAND®

DA



1. Dribling langs kanten

Start med bolden ved 1. Dribl 1-2-3-4-5-6-1 langs yderlinjerne. Ved hvert nummer skifter du retning roligt og holder bolden tæt med korte berøringer.



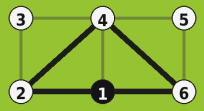
2. Venstre trekant

Brug 2-3-4-2. Fra 2 til 3, videre til 4 og diagonalt tilbage til 2. Gentag begge veje og skift førende fod.



3. Højre trekant

Brug 4-5-6-4. Fra 4 til 5, ned til 6 og diagonalt tilbage til 4. Sænk tyngdepunktet lidt før hvert sving.



4. Central trekant

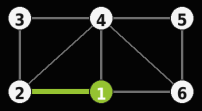
Følg 1-2-4-6-1. Nederste linje, venstre diagonal, højre diagonal og tilbage til 1. Hold bolden højst ét skridt væk.

DRIBLING - ØVELSER 1-4



5. Dobbelt trekant gennem midten

Udfør 1-4-2-1 og straks 1-4-6-1. På den lodrette linje hurtige skiftende berøringer; på diagonalerne ydersiden af foden.



6. Inderside-yderside

Vælg et lige stykke. Gentag: højre inderside - højre yderside - venstre inderside - venstre yderside. Små berøringer, bolden bliver på måtten.



7. Reaktion på et nummer

Start ved 1. En partner råber tilfældigt et nummer 2-6. Find en markeret rute, dribl til nummeret, kontrollér bolden og returnér til 1. Øg først farten, når ruten er præcis.

TIPS

Start langsomt og præcist. Brug begge fødder. Øg tempoet gradvist og hold bolden på de markerede ruter.

DRIBLING - ØVELSER 5-7

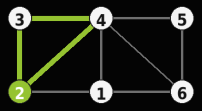
TRIZAND®

PT



1. Drible pelo perímetro

Comece com a bola no 1. Conduza 1-2-3-4-5-6-1 pelas linhas exteriores. Em cada número mude de direção suavemente e mantenha a bola perto com toques curtos.



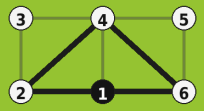
2. Triângulo esquerdo

Use 2-3-4-2. Vá de 2 a 3, depois a 4 e volte na diagonal para 2. Repita nos dois sentidos e alterne o pé dominante.



3. Triângulo direito

Use 4-5-6-4. Vá de 4 a 5, desça até 6 e volte na diagonal para 4. Baixe ligeiramente o centro de gravidade antes de cada mudança.



4. Triângulo central

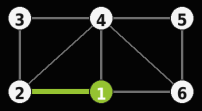
Siga 1-2-4-6-1. Use a linha inferior, a diagonal esquerda, a diagonal direita e regresse ao 1. Mantenha a bola no máximo a um passo.

DRIBLE - EXERCÍCIOS 1-4



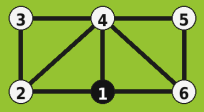
5. Duplo triângulo pelo centro

Faça 1-4-2-1 e logo 1-4-6-1. Na linha vertical use toques rápidos alternados; nas diagonais use a parte exterior do pé.



6. Toques interior-exterior

Escolha um segmento reto. Repita: interior direito - exterior direito - interior esquerdo - exterior esquerdo. Toques pequenos, bola sempre no tapete.



7. Reação a um número

Comece no 1. Um parceiro diz aleatoriamente um número 2-6. Encontre uma rota marcada, conduza até ao número, controle a bola e volte ao 1. Aumente a velocidade apenas com boa precisão.

DICAS

Comece devagar e com precisão. Use ambos os pés. Aumente a velocidade gradualmente e mantenha a bola nas rotas marcadas.

DRIBLE - EXERCÍCIOS 5-7

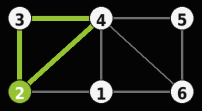
TRIZAND®

SL



1. Vodenje žoge po obodu

Začnite z žogo pri 1. Vodite jo 1-2-3-4-5-6-1 po zunanjih črtah. Pri vsaki številki gladko spremenite smer in žogo držite blizu s kratkimi dotiki.



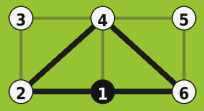
2. Levi trikotnik

Uporabite 2-3-4-2. Od 2 do 3, nato do 4 in diagonalno nazaj do 2. Ponavljajte v obe smeri in menjajte vodilno nogo.



3. Desni trikotnik

Uporabite 4-5-6-4. Od 4 do 5, navzdol do 6 in diagonalno nazaj do 4. Pred obratom rahlo znižajte težišče.



4. Sredinski trikotnik

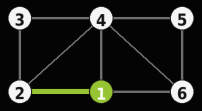
Sledite 1-2-4-6-1. Spodnja črta, leva diagonala, desna diagonala in nazaj na 1. Žoga naj bo največ en korak stran.

VODENJE ŽOGE - VAJE 1-4



5. Dvojni trikotnik skozi sredino

Izvedite 1-4-2-1 in takoj 1-4-6-1. Na navpični črti hitri izmenični dotiki, na diagonalah zunanji del stopala.



6. Notranji-zunanji dotiki

Izberite raven odsek. Ponavljajte: desna notranja - desna zunanja - leva notranja - leva zunanja. Kratki dotiki, žoga ostane na podlogi.



7. Reakcija na številko

Začnite pri 1. Partner naključno pove številko 2-6. Poiščite označeno pot, vodite žogo do številke, jo obvladajte in se vrnite na 1. Hitrost povečajte šele pri natančni izvedbi.

NASVETI

Začnite počasi in natančno. Uporabljajte obe nogi. Hitrost povečujte postopoma in ostanite na označenih poteh.

VODENJE ŽOGE - VAJE 5-7

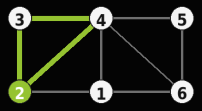
TRIZAND®

FI



1. Kuljetus reunoja pitkin

Aloita pallolla kohdasta 1. Kuljeta 1-2-3-4-5-6-1 ulkoreunoja pitkin. Vaihda jokaisella numerolla suuntaa sulavasti ja pidä pallo lähellä lyhyillä kosketuksilla.



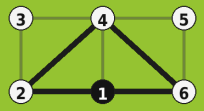
2. Vasen kolmio

Käytä reittiä 2-3-4-2. Kuljeta 2:sta 3:een, sitten 4:ään ja vinosti takaisin 2:een. Toista molempiin suuntiin ja vaihda johtavaa jalkaa.



3. Oikea kolmio

Käytä reittiä 4-5-6-4. Kuljeta 4:stä 5:een, alas 6:een ja vinosti takaisin 4:ään. Laske painopistettä hieman ennen käännöstä.



4. Keskikolmio

Seuraa 1-2-4-6-1. Alalinja, vasen diagonaali, oikea diagonaali ja takaisin 1:een. Pidä pallo enintään yhden askeleen päässä.

KULJETUS - HARJOITUKSET 1-4

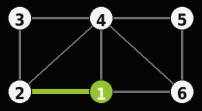
TRIZAND®

FI



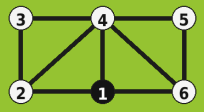
5. Kaksoiskolmio keskeltä

Tee 1-4-2-1 ja heti 1-4-6-1. Pystyosuudella nopeat vuorokosketukset, diagonaaleilla jalan ulkosyrjä.



6. Sisä-ulkokosketukset

Valitse suora osuus. Toista: oikea sisäsyrjä - oikea ulkosyrjä - vasen sisäsyrjä - vasen ulkosyrjä. Pienet kosketukset ja pallo pysyy matolla.



7. Reaktio numeroon

Aloita 1:stä. Pari sanoo satunnaisen numeron 2-6. Etsi merkitty reitti, kuljeta palloa numeroon, ota se hallintaan ja palaa 1:een. Lisää vauhtia vasta tarkalla suorituksella.

VINKIT

Aloita hitaasti ja tarkasti. Käytä molempia jalkoja. Lisää vauhtia asteittain ja pidä pallo merkityillä reiteillä.

KULJETUS - HARJOITUKSET 5-7