

## **Om kunsten at dribble – og hvornår man skal dribble.**

Alle basketballspillere skal kunne dribble – ligegyldig om man er stor eller lille – gammel eller ung skal man kunne dribble med bolden for at kunne spille rigtig basketball. Når man i basketball kun må tage et skridt med bolden, er det ekstra vigtigt at kunne dribble, så man kan flytte sig rundt på banen med bolden.

### **Dribleteknik.**

Ens driblinger skal altid være hårde. Når driblingerne er hårde bliver de mere præcise – nemmere at styre – hurtigere og man kan have hånden på bolden længere tid. For at driblingerne skal blive hårde er det nødvendigt at bruge armen og skulderen når man dribler.

Man skal forsøge at have hånden så meget som muligt på bolden, så man hele tiden er i tæt kontakt med bolden. Så kan man hurtigt ændre retning og tempo. Når hånden er på bolden er det vigtigt at huske, at det er fingrene, der er i kontakt med bolden og at fingrene hviler på den øverste del af bolden. Det er fingrene, der kan mærke og styre bolden. Hvis man kommer til at dribble med håndfladen på bolden, kan man ikke styre og bestemme over bolden.

Driblingerne skal være lave. Man skal derfor huske at være nede i benene og have et lavt tyngdepunkt.

Det er vigtigt, at dribleren hele tiden holder hagen oppe og kigger i retning mod angrebskurven, så hun kan holde øje med mod- og medspillere, og reagere på hvad de gør. Som dribler skal man altså holde styr på bolden og spillet samtidig. Derfor er det også vigtigt, at man driblentræner meget, så det ikke er nødvendigt i en kampsituation at skulle tænke over sine driblinger. Driblingerne skal sidde på ryggraden.

Man skal kunne dribble lige godt med begge hænder.

Man skal sørge for at holde sin dribbling tæt ved kroppen. Så bliver det nemmere at udføre driblingerne og sværere for forsvareren at få hænderne på bolden.

Når man vil bruge driblinger til at komme forbi sin forsvarer skal man huske at bruge tempo- og retningsskift.

### **Driblemoves.**

*Cross over.* Denne dribbling skal være lav – under knæet – og hård. Den skal også have en retning – det er ikke nok at skifte hånd. Det er vigtigt, at du får skubbet fra med den udvendige fod, så din krop bliver skubbet i samme retning som bolden.

*Bag om ryggen.* Denne dribling minder en del om cross over-driblingen. Igen skal man sætte af med den udvendige fod for at skubbe kroppen af sted. Det er vigtigt at dribble-hånden fører bolden hele vejen rundt om ryggen og fremad i den retning man vil ellers kan man ikke bruge driblingen til at komme forbi forsvareren.

*Mellem benene.* Det er en god dribling, hvis forsvareren går efter at stjæle bolden på din cross over-dribling. Ved at dribble bolden bag ud mellem dine ben beskytter du bolden godt.

*Hesitation/stop and go.* Med denne dribling bruger du hastighedsændringen til at komme forbi din forsvarer. Du dribler bolden i den samme hånd hele tiden, men ved at tøve lidt kan du få forsvareren til at stoppe op i sit forsvar. Det kan du så udnytte til at dribble forbi. Det er vigtigt at hånden hviler oven på og lidt bag på bolden så du er klar til at skubbe bolden fremad.

*Onside.* Onside-driblingen minder lidt om hesitation-driblingen. Men ved onside-driblingen laver man et lille skridt væk fra bolden samtidig med at bolden bliver det samme sted. Derved bruger man to finter samtidig for at komme forbi forsvareren.

*At dribble baglæns.* Hvis forsvareren dækker meget aggressivt op, er det en god idé at dribble et par driblinger baglæns for at skabe luft til forsvareren. Driblinger baglæns er gode at kombinere med de andre driblemoves. Pas på ikke at lave tilbagespil.

### **Hvornår og hvordan bruger man sin dribling.**

Ved alle driblinger gælder det, at de skal bruges med et formål. Dvs. at driblingen bruges til at komme et sted hen på banen som forbedrer dit holds angrebsmuligheder.

Der er forskellige situationer hvor man kan/skal bruge sin dribling. For at forbedre en afleveringsmulighed – for at skabe en scoringsmulighed for en holdkammerat – for at bringe sig selv til en scoringsmulighed. Endvidere kan man bruge driblingen når man vil sætte sit hold op til et bestemt play.

Det er ikke altid, at man skal dribble- man kan sagtens dribble for meget. At være en god dribbler hænger således også sammen med at vide hvornår der skal dribles.

### **Hvordan dribletræner jeg**

Din træner vil højst sandsynlig træne driblinger med dig og dit hold, men hvis du skal blive rigtig god til at dribble, skal du også træne på egen hånd.

Hvis du er så heldig, at du kan få plads i en hal til at træne på egen hånd, kan du bruge løs af alle de dribløvelser du laver til din egen træning

Nogle gange er der meget lidt plads i hallerne, så det kan være du kun har et lille hjørne at være i. Så må du bruge det. Man kan bruge pladsen til at lave ballhandlingøvelser. Ballhandlingøvelser er gode til at lære bolden at kende, og som regel kræver de ikke så meget plads. Selvom man ikke kan bevæge sig rundt i hallen kan man sagtens træne de enkelte driblinger alligevel – med nogle få undtagelser. Cross over, mellem benene, bag om ryggen, onside driblinger kan man sagtens træne på lidt plads.

Når du ser andre træne kan du måske få idéer til nye måder du selv kan træne driblinger på. Det kan også være at du selv kan finde på måder at dribble på eller kombinere driblinger på. Det er sjovt at lege med bolden og bruge dens muligheder og din fantasi.

Hvis du kan har mulighed for det, er det rigtig god træning at lave driblinger og ballhandling øvelser med to bolde. Fordelene ved at dribble med to bolde er bl.a. at man får trænet begge hænder lige meget. Man træner også sig selv i at være opmærksom på flere ting samtidig med at man dribler, ligesom når man i kampen skal holde styr på bold og mod- og medspillere samtidig.

Om sommeren kan det være lettere at finde plads til at træne fordi man også kan være udendørs. Det kræver blot at du finder et sted med et plant, ensartet underlag så kan du gå i gang.

For at hjælpe din driblentræning kan du købe nogle specielle dribbriller, som når man tager dem på gør det meget svært at se på bolden når den dribles. Man kan dog dreje/bøje sit hoved så meget at man alligevel kan snyde sig til at se på bolden. Det er derfor vigtigt altid at huske på at holde hagen oppe og kigge mod kurven når man dribler.

### **Selvtillid**

Det giver stor selvtillid at vide at man kan dribble bolden op ad banen og forbi en modstander. Det smitter af på resten af ens spil, så man bliver mere sikker på alle de ting man gør på en basketbane.