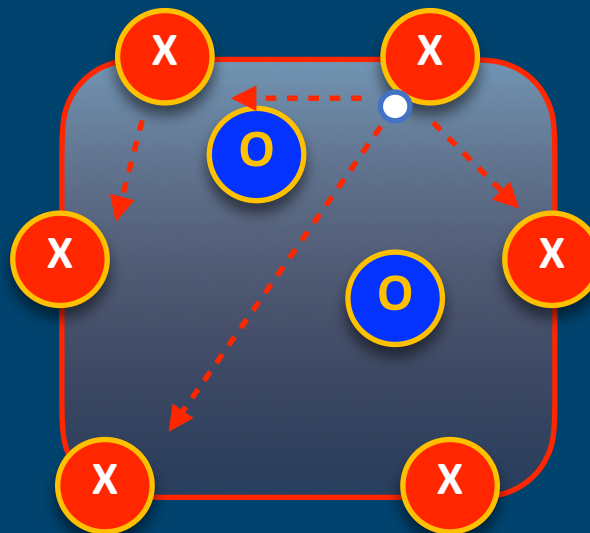


Träningsmetodik: Rondos

Frukostseminarium med StFF:s Tränarutvecklare Douglas Jakobsen



Torsdag 25 november
Park Inn by Radisson Solna

Fortbildning: Frukostseminarium!



- Ca 10 tillfällen 2022
- Brett spektrum av innehåll
- Anmälan tillfälle för tillfälle



douglas.jakobsen@stff.se

Träningsmetodik: Rondos

Frukostseminarium med StFF:s Tränarutvecklare Douglas Jakobsen

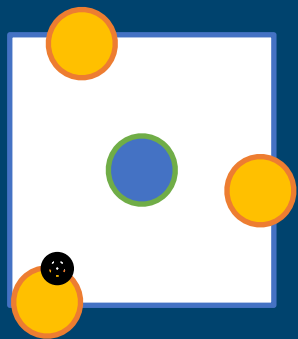


60 min +
frågor

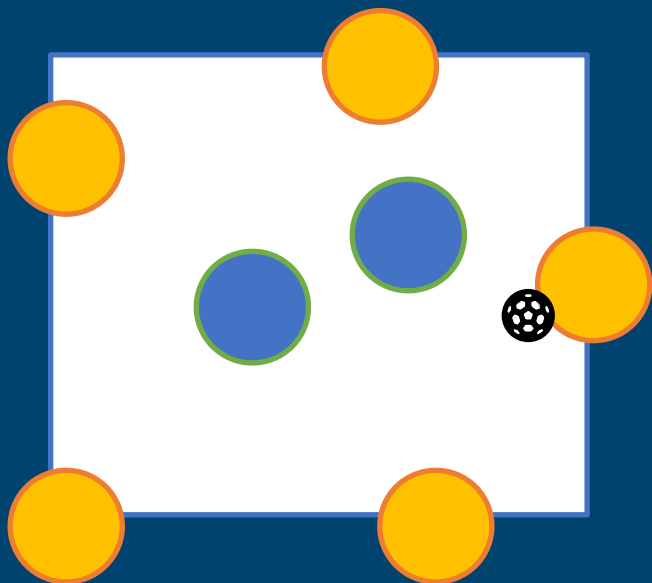
- Rondo: lek eller träning?
- Ytor & regler
- Nackdelar
- Utvecklingar
- Frågor

Douglas Jakobsen, Tränarutvecklare StFF

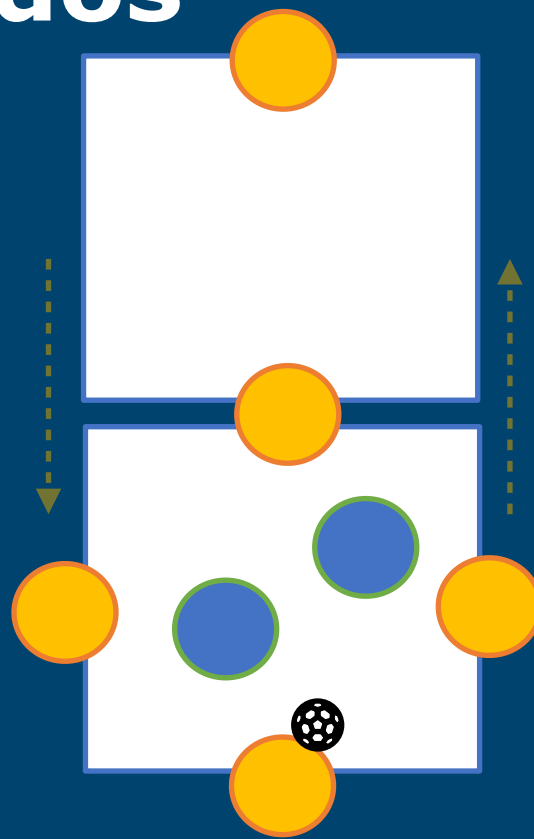
Träningsmetodik: Rondos



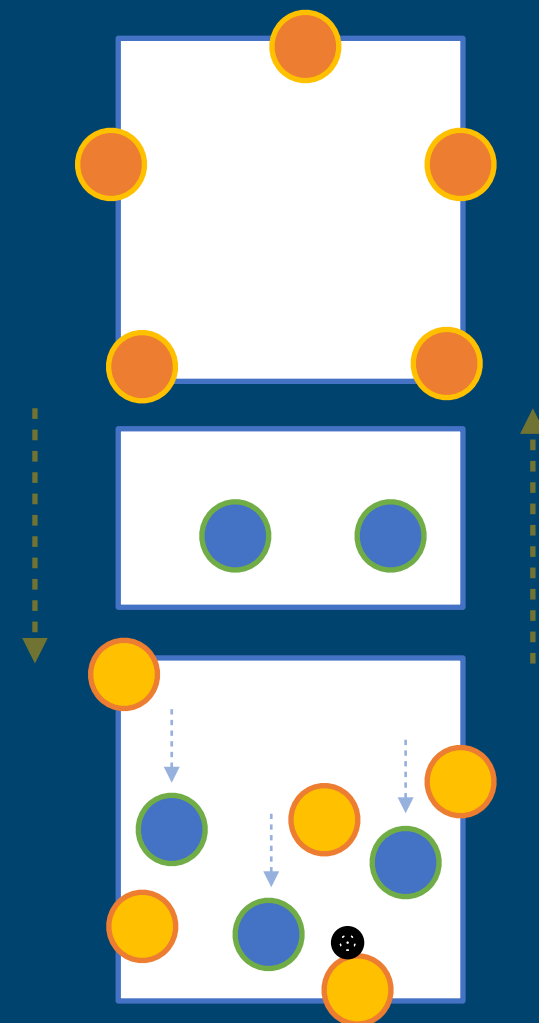
3 v 1



5 v 2



4 v 2 + 1



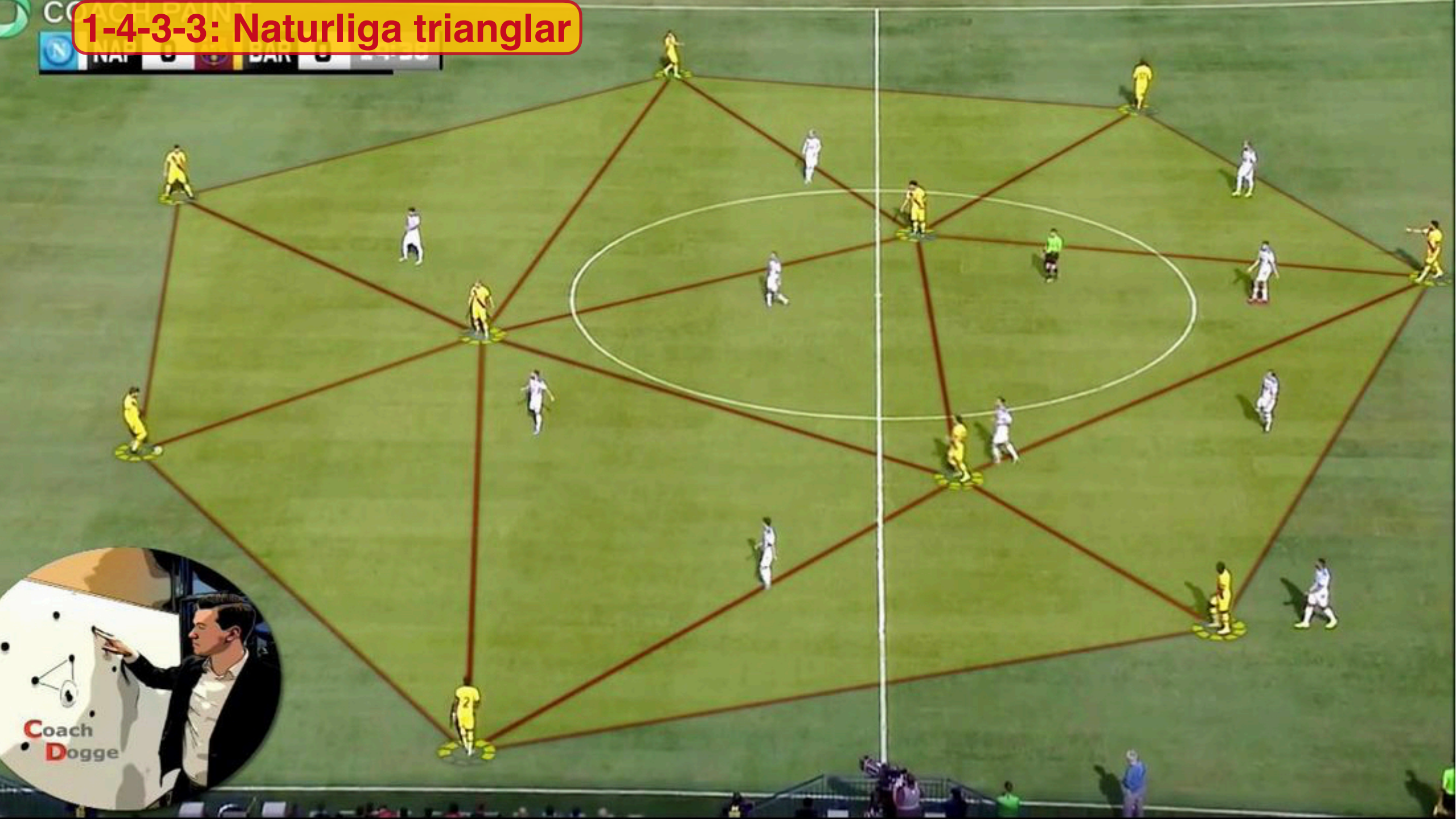
5 v 5 v 5

Träningsmetodik: Rondos



“Everything that goes on in a match, except shooting, you can do in a rondo. The competitive aspect, fighting to make space, what to do when in possession and what to do when you haven’t got the ball, how to play ‘one touch’ football, how to counteract the tight marking and how to win the ball back.” - Johan Cruyff

1-4-3-3: Naturliga triangler



Rondos: Träning eller lek?



Rondos: Träning eller lek?

- **Leker vi eller tränar vi?** När på träningen? Varför rondo?

Motsatsförhållande?

- **Vilka beteenden gör spelarna?** Söker tunnlar? Försvarsintensitet?

Rondos: Träning eller lek?



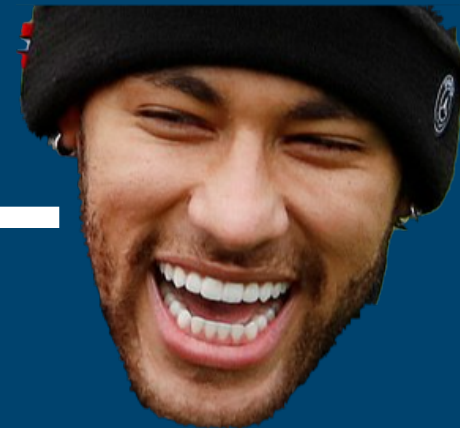
- Leker vi eller tränar vi?
- Vilka beteenden gör spelarna?

Träning	Lek
Aktiv coachning	Spelarna själva
Intensitet	Regel: tunnel ger extra
Yta: större	Yta: mindre

Rondos: Träning eller lek?

Träning

Lek



Rondos: Träning eller lek?

Vi kan träna lekfullt, men alla måste träna.



Spela vidare eller tillbaks

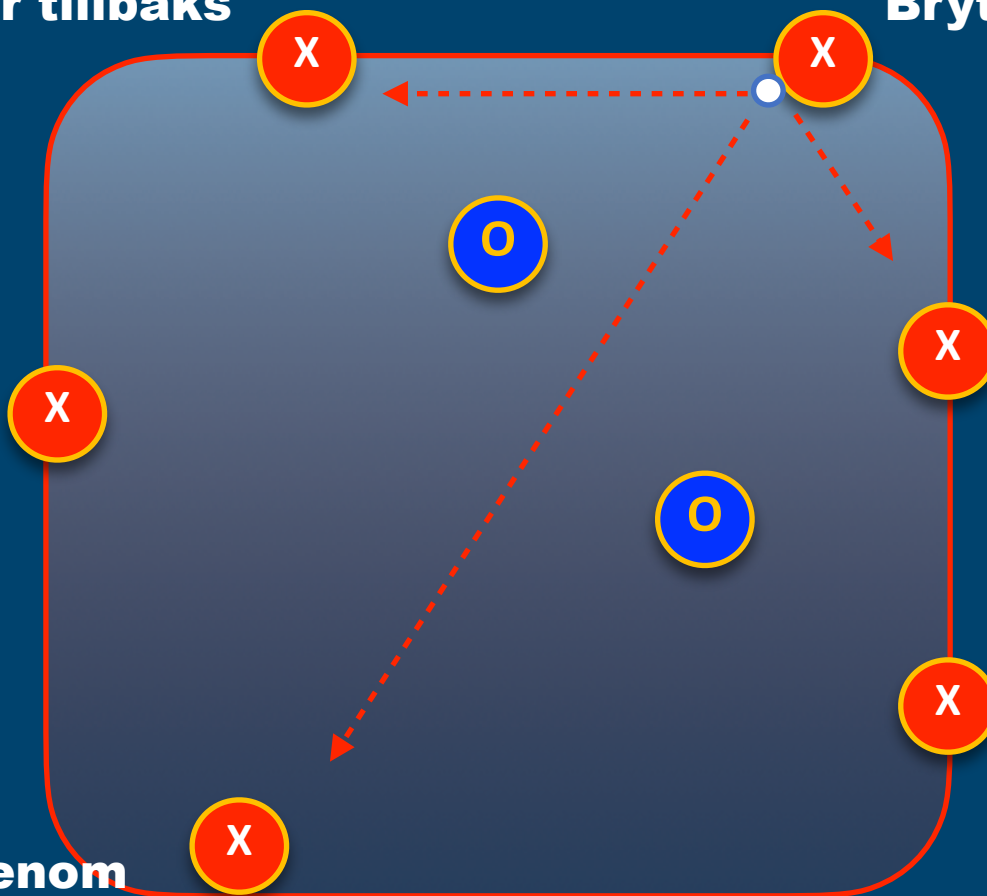
Bryta försvarslinjen

Locka över

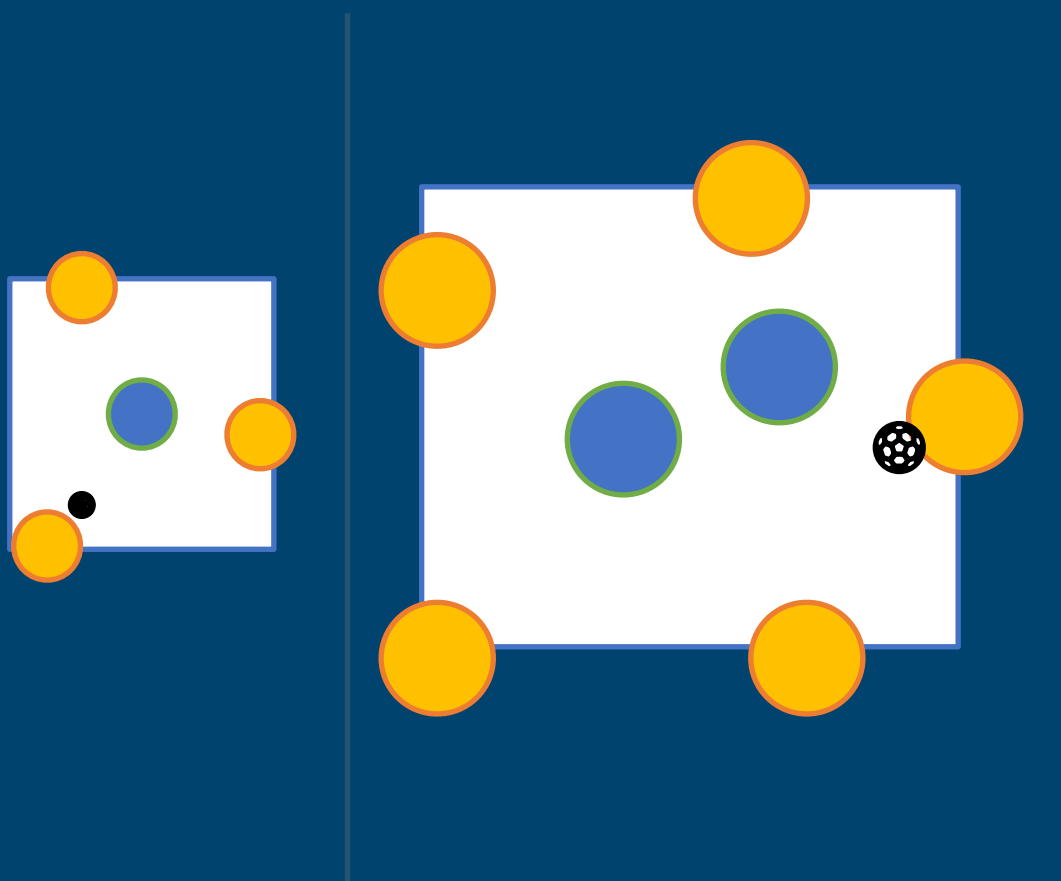
Kroppssposition

Offensiv eller defensiv fot

Spelbarhet igenom



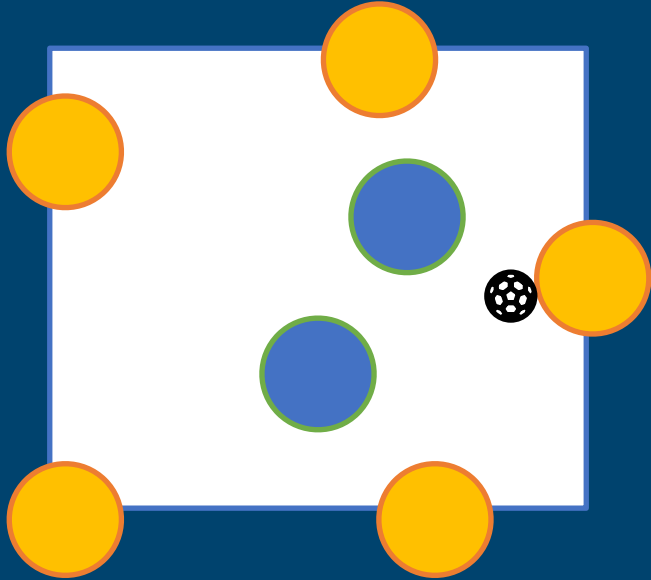
Rondos: Ytor



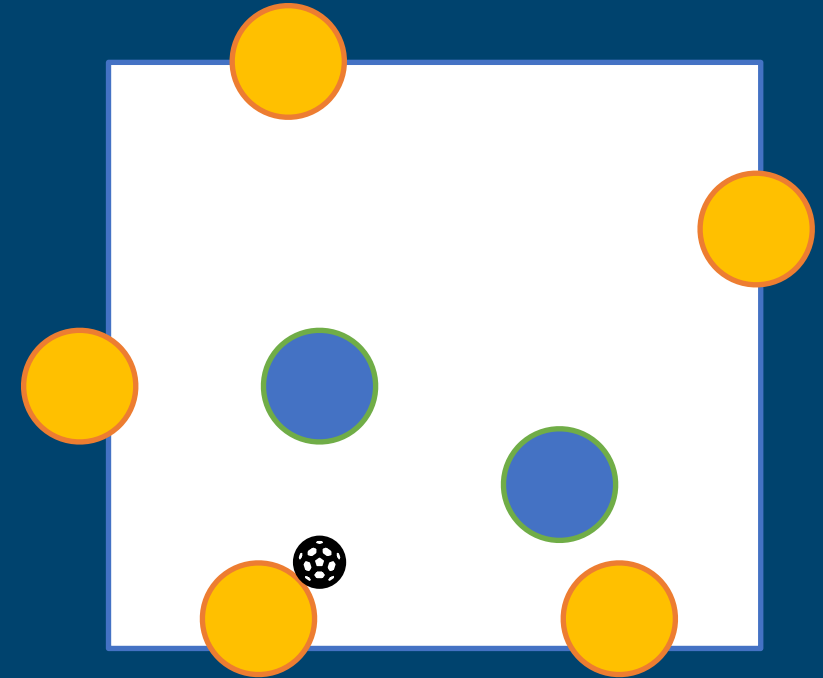
**Storlek: antal spelare &
skicklighet**

Ytor:

Samma antal, annan storlek... hur skiljer sig kraven på spelarna?



5v2, 5x5m



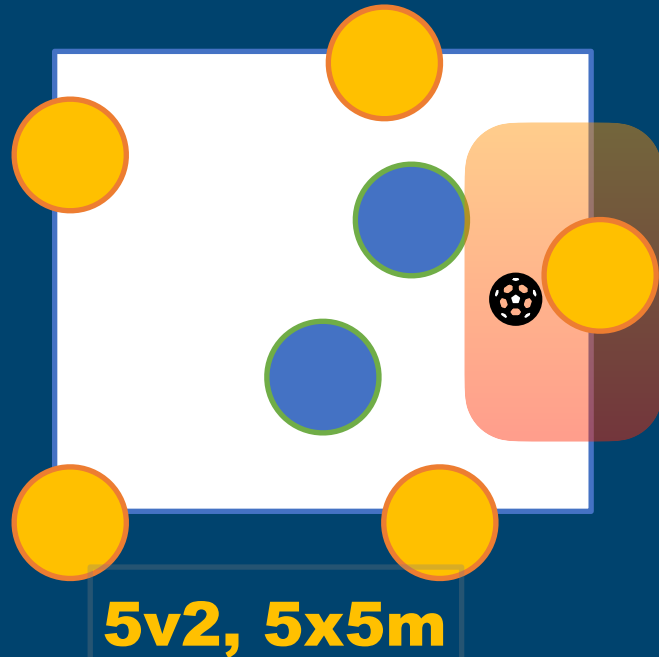
5v2, 7x7m

DISKUTERA!

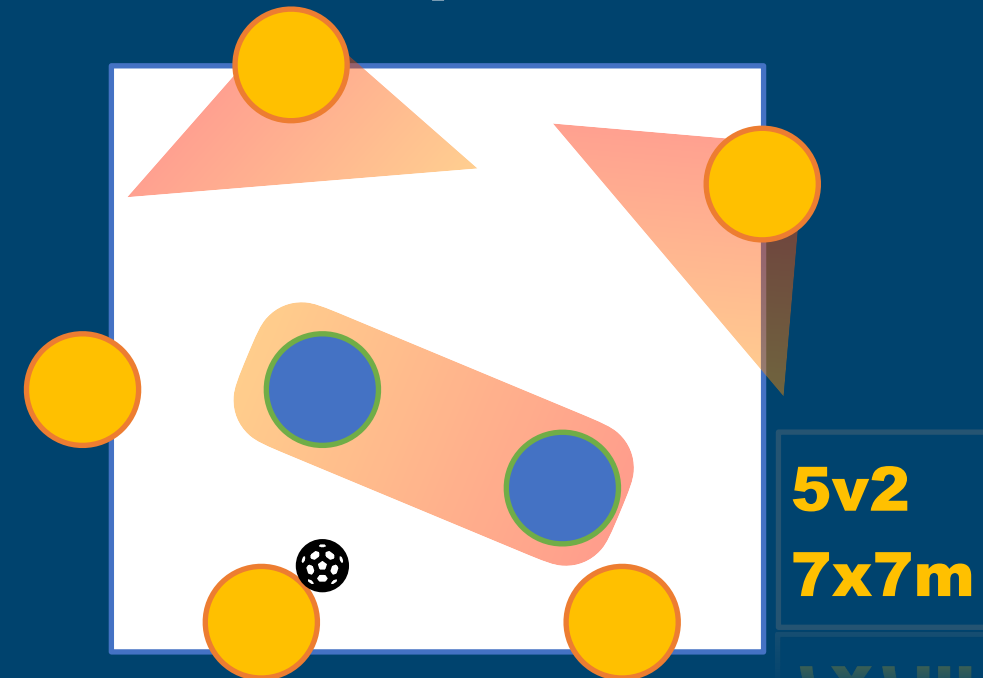
Samma antal, annan storlek... hur skiljer sig kraven på spelarna?



Mindre yta: krav på bollhållare



Större yta: krav på spelbarhet / försvar



Rondos: Yta

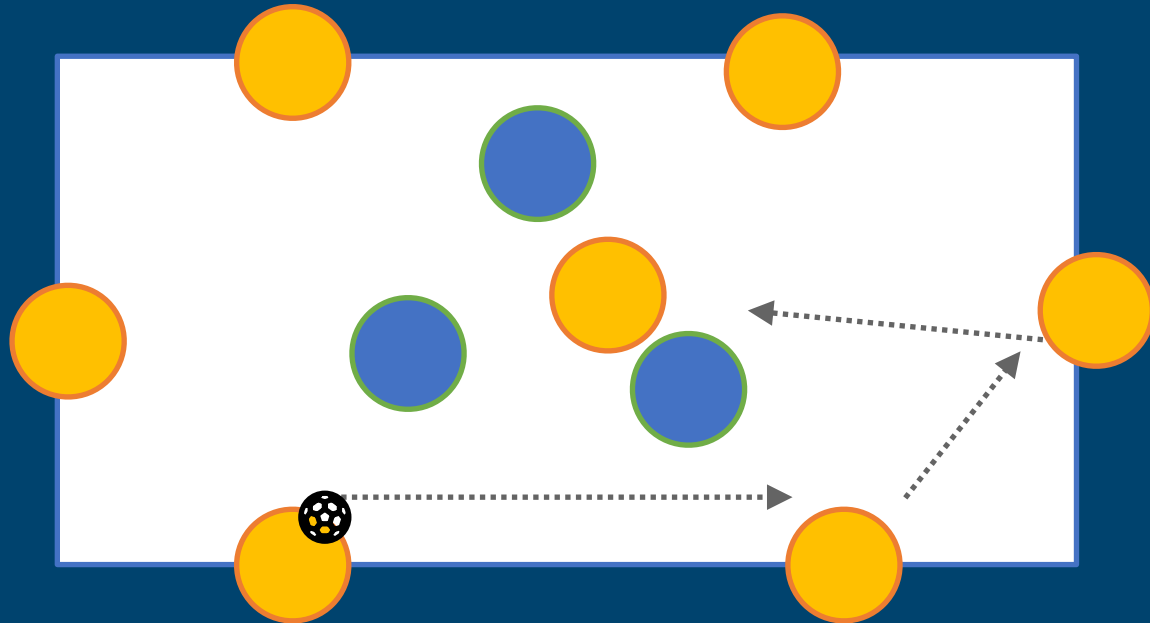
Bollhållare

Spelbarhet

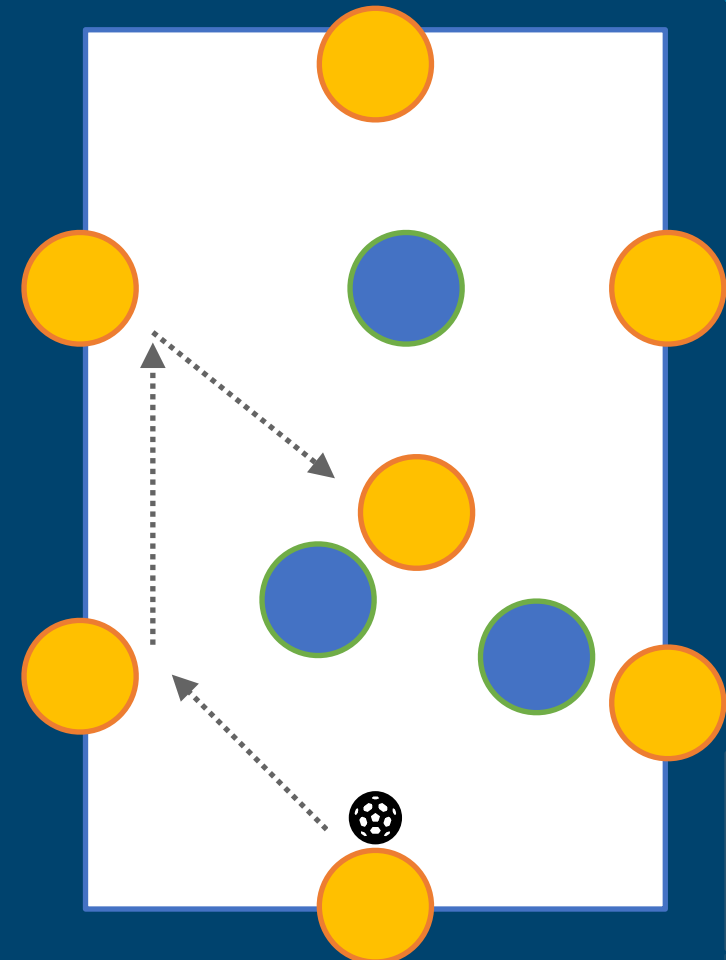


Ytor:

Samma antal, annan form... vilka passningsbeteende framkallas?



7v3, 8x16m



**7v3
16x8m**

Rondos: Regler

- **Tillslagsbegränsningar:** 1? 2? 3? 1-2-1-2?
- **Extra försvarsrundor?** Antal passningar? Passning igenom?
- **Vad krävs för att lämna mitten?** touch-brytning? Boll ut?
- **Övrigt:** första pass fri? Lever den i luften? Närmsta eller igenom?



Rondos: Nackdelar

- Statiska, bolltittande spelare
- "Tunnelseende"



Rondos: Utvecklingar



- Fler spelare
- Flera lag
- Flera ytor
- Tilläggsaktioner



Rondos: Hur ofta ?

- "Rondos every day, but each day a different rondo"
- Kopplat till filosofi !



Träningsmetodik: Rondos



"Everything that goes on in a match, except shooting, you can do in a rondo. The competitive aspect, fighting to make space, what to do when in possession and what to do when you haven't got the ball, how to play 'one touch' football, how to counteract the tight marking and how to win the ball back." - Johan Cruyff

På ett unikt sätt!

Träningsmetodik: Rondos

Frukostseminarium med StFF:s Tränarutvecklare Douglas Jakobsen



Frågor?

