



## Rondos

I spanska fotboll används rondos av samtliga lag från yngsta ungdomslag till seniorlag. Rondo betyder runt, eller går runt. Rondos är en spelövning, där ena laget har bollen med ett spelövertag, typ 3v1, 4v2, 5v2, 6v3 och det andra laget är försvarsspelare. Syftet är för bollhållande lag att spela possession fotboll och behålla bollen, så länge som möjligt. Det försvarande laget, skall så snabbt som möjligt vinna tillbaka bollen. Rondos är oftast i en kvadrat 6x6 meter, men kan ändras beroende på syfte med övningen och spelarnas kvalité. Man pratar ofta om 3 olika slags passningar i en rondo, 1st line (närmaste spelare), 2nd line (näst närmaste spelare) och killerpas (passningen som slår ut en hel lagdel) Målet är att försöka nå 15–20 pass innan brytning. Ni kan själva söka på rondo på Youtube, så hittar ni många variabler av rondo och får en bättre uppfattning om hur det funkar.

Rondo bygger på teknisk träning men kan även användas för många olika taktiska aspekter. Nu är rondos standard i de flesta akademier i Europa och används väldigt flitigt av Manchester city, Bayern München, Ajax och samtliga lag i Spanien.

Min förhoppning är att vi i **Rävåsens IK** vill få in detta som standard i vår verksamhet för att bli ett mer bollförande lag i träning och match. Vi ledare pratar ofta om att vi vill vara bollförande lag men tränar inte på att bli det. Jag hoppas att dessa rondoövningar kan inspirera någon att föra in det i träningen som standard, det räcker inte att testa rondo då och då och hoppas det skall bli bra, utan vara hängiven till rondo och tro på det långsiktigt. Byt in det istället för konditionsträningen, eller ersätt uppvärmningen, då spelare springer runt plan utan boll.

04/05 laget jobbade med detta koncept under säsongen och vi startade med rondo 4 vs 0 tills spelarna fick rätt fart på övningen, innan vi gick vidare. Det kanske ses som en för enkel övning för de flesta att spela 4 mot 0, men det är den absolut viktigaste övningen för att komma igång och göra rätt saker i passning o mottagning.

En viktig aspekt av detta är att lära spelarna mottagning på bortre fot, kroppspositionen i mottagning och distinkta passningar.

**“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/two touch soccer, how to counteract the tight marking and how to win the ball back” - JOHAN CRUYFF**

### Rondo 4 vs 0



**Organisation:** 4 spelare. Kvadrat 4x4 meter

**Anvisningar:** spela bollen i vinkel till nästa spelare

**Instruktion:** distinkta passningar, öppen kroppsposition, mottag borte fot, kom ner mot kon innan mottagning,

**Utveckling:** variera håll. Tillbaka spel och förflytta sig bakåt för mottag

### Rondo 4 vs 1



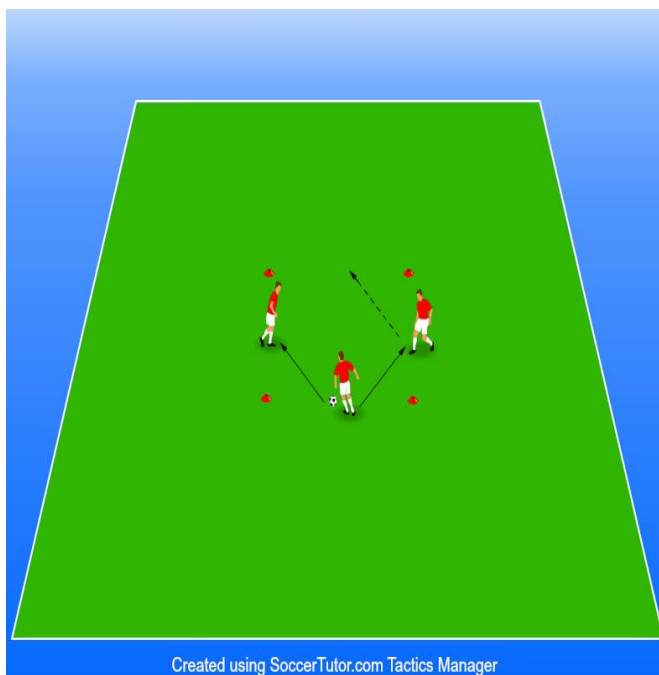
**Organisation:** 5 spelare. Kvadrat 5x5 meter. Anpassa yta efter kunnande

**Anvisningar:** Spela 4 mot 1 inne i kvadraten. Byt försvarsspelare med jämna mellanrum. Jobba alltid med 2 tillslag mottag/pass

**Instruktion:** distinkta passningar, öppen kroppsposition, mottag borte fot, kom ner mot kon innan mottagning, spelbar i 2 vinklar

**Utveckling:** begränsa antal tillslag, sätt in 2 försvarsspelare

### Rondo 3 vs 0



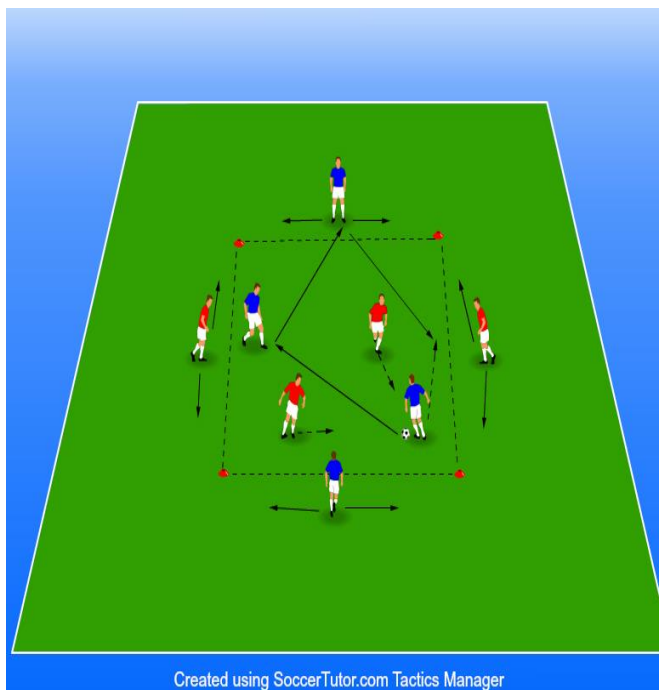
**Organisation:** 3 spelare, yta 4x4 meter

**Anvisningar:** spelare utan boll måste alltid erbjuda passningsalternativ i vinkel, aldrig rakt över. Så förflyttningar sker hela tiden, beroende på vem som har boll

**Instruktion:** distinkta passningar, öppen kroppsposition, mottag borte fot, kom ner mot kon innan mottagning, spelbar i 2 vinklar

**Utveckling:** sätt in en försvarsspelare

### Rondo 2 vs 2 + 4 väggar



**Organisation:** 8 spelare. Yta 10x10 meter. Anpassa yta efter kunskande

**Anvisningar:** Spela 2 vs 2 inne i ytan med 4 väggar som är med bollhållande lag. Väggararna jobbar aktivt mellan sina konor, för att bli spelbar i vinkel.

**Instruktion:** bli spelbar, spela bort 1: press, öppen i mottagningen, borte fot. Jobba med 2 tillslag för att bli trygg med boll när press kommer. Upp med blick, hitta ytor

**Utveckling:** sätt in en till spelare i ytan som är joker. Begränsa tillslag. Bollhållande lag får bara spela på sin färg. Byt plats med vägg när boll spelas ut till dom

## Två kvadrats rondo



**Organisation:** 7 spelare. Yta 10x10 meter. Två kvadrater med 2 meter mellanrum.

**Anvisningar:** Spela 4 mot 1 i en kvadrat och en passiv försvarare i mellangården, Bollhållande lag försöker spela bort 1: a press och hitta passning in i andra kvadrat. Därefter följer 3 spelare med och en stannar och passiv försvarare går in i den kvadraten.

**Instruktion:** rörelse, tålmod att spela bort press helt. Se tidigare instruktioner. Hög intensitet när boll flyttas till nästa kvadrat

**Utveckling:** Begränsa tillslag, passiv försvarare kan förhindra passningen över till andra kvadrat.

## Rondo 3 zon



**Organisation:** 9 spelare. 3 kvadrater 10x10 meter. Anpassa ytan efter kunnande

**Anvisningar:** spela 2 mot 1 i kvadraten och försök hitta inspel till andra kvadrat utan att motståndare vinner boll. Dvs spelet blir 6 mot 3. Byt försvarsspelare efter 2 min. Man jobbar bara i sin kvadrat, får ej träda in i en annan.

**Instruktion:** se tidigare, läs spelet, orientera sig innan boll kommer.

**Utveckling:** begränsa tillslag, Lag som tappar boll blir försvarsspelare (avancerat)

### Rondos 4 zon



**Organisation:** 16 spelare. Fyra kvadrater 12x12 meter

**Anvisningar:** spela 2 mot 1 i varje kvadrat och försök hitta samspel till de andra kvadraterna utan att försvararna vinner boll. Vinner försvarande lag boll, skall de försöka hitta passning ut till spelare på utsidan. Byt uppgifter efter 2 min. I ytan blir det spel 8 mot 4 och man håller sig i sin kvadrat.

**Instruktion:** bli spelbar i vinkel, rörelse, tålmod, spela bort press

**Utveckling:** Begränsa tillslag, snabb återerövring vid bolltapp, Bollhållare kan även använda spelare på utsidan

### Rondo 2vs3+6



**Organisation:** 11 spelare. Yta 20x10 meter

**Anvisningar** Spela 2 anfallsspelare mot 3 försvarare i ytan. Anfallande lag får använda sina väggar för att behålla boll inom laget. Vägg kan spela till annan vägg. När försvarande lag vinner boll, spelar dom 3 mot 2 inne i ytan utan att använda vägg. Byt roller efter två minuter.

**Instruktion:** Snabb återerövring vid bolltapp, Spelbar i vinkel, rörelse, hög intensitet,

**Utveckling:** Begränsa tillslag, När anfallande spelare spelar vägg byter man plats med väggen

### Rondo 4vs1 to 5vs4



**Organisation:** 9–12 spelare. Två kvadrater 10x10 meter, 30x30 meter

**Anvisningar:** spela 4 mot 1 i lilla kvadraten som är placerad centralt inuti stora kvadraten. När försvarsspelaren vinner boll, försöker denne att spela ut bollen till sina spelare i stora kvadraten och spelar då 5vs4. När de 4 försvarande vinner boll, återgår man till lilla kvadraten igen

**Instruktion:** se tidigare, läs spelet, orientera sig innan boll kommer. Snabb återerövring. Flytta boll på yta

**Utveckling:** begränsa tillslag, sätt in ytterligare spelare i stora kvadraten

### Rondo 3vs3 + 6



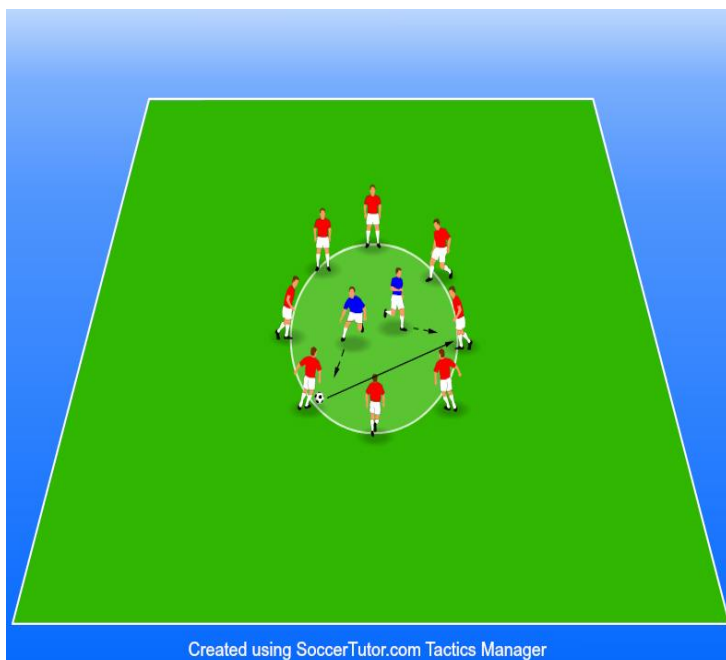
**Organisation:** 12-13 spelare. 1 rektangel 20x10 meter. Anpassa ytan efter kunnande

**Anvisningar:** spela 3 mot 3 i ytan och 6 väggar som är med bollhållande lag. Dvs spelet blir 9 mot 3.

**Instruktion:** se tidigare, läs spelet, orientera sig innan boll kommer. Hitta ytor att spela på

**Utveckling:** begränsa tillslag, bara använda vägg med samma färg, byt plats med vägg efter passning.

### Rondocirkel 8vs2



**Organisation:** 8-12 spelare. 1 cirkel 10x10 meter. Anpassa ytan efter kunnande

**Anvisningar:** Spela ex 8vs2 i cirkeln, byt uppgift efter 1 min eller byte vid bollvinst. Begränsa antal tillslag. Ex 2 touch, måste vara två. 1 touch

**Instruktion:** se tidigare, läs spelet, orientera sig innan boll kommer. Tillbakaspel, killerpass genom båda försvarsspelarna.

**Utveckling:** begränsa tillslag, Lag som tappar boll blir försvarsspelare (avancerat)

### Rondo 2v2 + 3



**Organisation:** 6-7 spelare. 1 rektangel 14x7 meter. Anpassa ytan efter kunnande

**Anvisningar:** spela 2 mot 2 + 2 jokrar på kortsidorna. Man kan även lägga till en till joker som spelar i ytan, dvs spelet blir 5 mot 2. Laget med boll försöker ha bollcirkulation från sida till sida utan att motståndare kommer åt boll

**Instruktion:** se tidigare, läs spelet, orientera sig innan boll kommer. Öppen i kropp vid mottag

**Utveckling:** begränsa tillslag, alla centrala spelare måste haft boll innan man spelar ner boll på joker kortsida

## Dubbelrondo



**Organisation:** 9 spelare. 2 kvadrater 10x10 meter. Anpassa ytan efter kunnande

**Anvisningar:** Spela 5 mot 2 i ena kvadraten. 4 spelare utplacerade vid kon och en som rör sig fritt i ytan. Håll boll inom laget. När försvarande spelare vinner boll, spelar dom in boll i nästa kvadrat. De tre spelare som spelar på mitten vänder sig om och deltar i den andra kvadraten. Byt uppgift efter 1 minut

**Instruktion:** se tidigare, läs spelet, orientera sig innan boll kommer. Snabb förflyttning in i nästa kvadrat

**Utveckling:** begränsa tillslag. Efter ex 10 pass, kan bollhållande lag spela ner boll till väntande spelare i andra kvadrat

## Rondo 4 vs 2 + 1



**Organisation:** 7 spelare. 2 kvadrater 10x10 meter. Anpassa ytan efter kunnande

**Anvisningar:** spela 4 mot 2 i kvadraten och försök hitta inspel till passiv spelare i andra kvadrat utan att motståndare vinner boll. Därefter flyttar de 2 kantsspelarna och den centrala spelaren över och fortsätter 4 vs 2 i den kvadraten. Byt försvarsspelare efter 1,5 min

**Instruktion:** se tidigare, läs spelet, orientera sig innan boll kommer. Flytta boll ofta

**Utveckling:** begränsa tillslag, måste vara visst antal pass i en kvadrat innan man får flytta boll



## Diamantrondo 2 vs 2 + 4



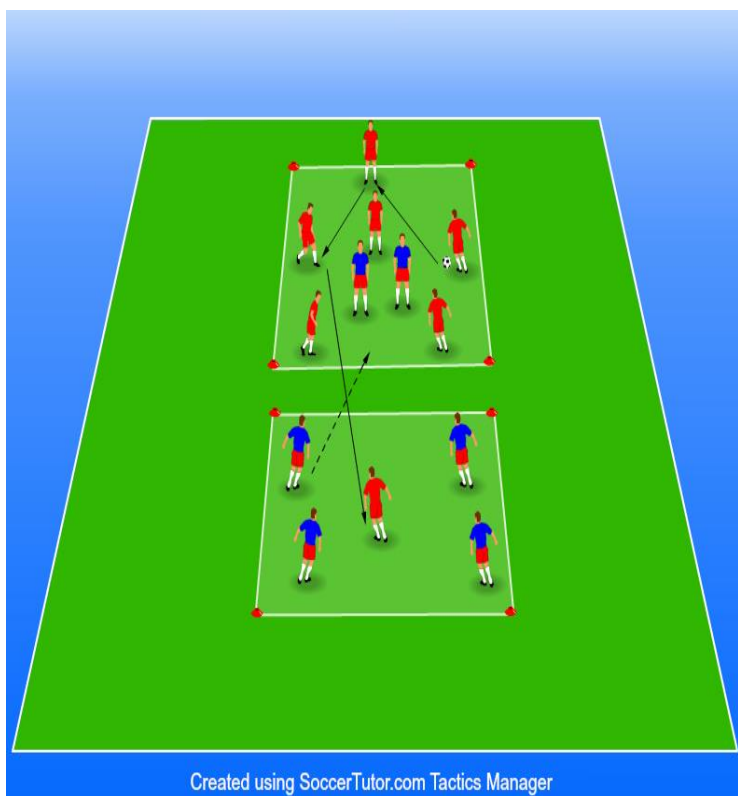
**Organisation:** 8–9 spelare. 1 diamantformad kvadrat 20x20 meter. Anpassa ytan efter kunnande

**Anvisningar:** Spela 2 vs 2 inne i ytan med fyra väggar utplacerade på kon

**Instruktion:** se tidigare. Spelbar i vinklar

**Utveckling:** begränsa tillslag, sätt in en joker i ytan, väggar måste hitta in till någon av de centrala spelarna.

## Rondo possession



**Organisation:** 9 spelare. 2 kvadrater 20x20 meter. Anpassa ytan efter kunnande

**Anvisningar:** spela 6 mot 2 i ena kvadraten och ha en spelare i den andra kvadraten samt övriga passiva försvarsspelare vid varsin kon. Målet för bollhållande lag är att spela bort press och hitta in passning till sin spelare i andra kvadrat. När detta sker, skall de passiva försvarsspelarna snabbt vinna tillbaka boll innan denne hinner spela in boll tillbaka till sina spelare o övningen fortsätter. När de aktiva försvarsspelarna vinner boll, ska de försöka spela in boll i andra kvadrat och övningen vänder och en spelare stannar och en följer med in i kvadraten

**Instruktion:** se tidigare, läs spelet, orientera sig innan boll kommer.

**Utveckling:** begränsa tillslag

