Rondo 4 gegen 2

Training

Aufbau: ein Viereck ca. 8x8 m markieren

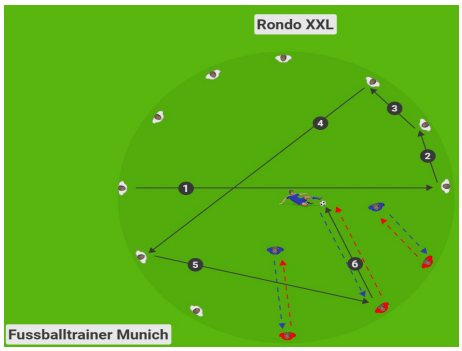
Diese Übung sieht man fast in jedem Training, natürlich zu recht!
Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob 5 gegen 2 oder 4 gegen 1,
ob mit einem, zwei oder mehreren Ballkontakten.

Als Trainer muss ich den Spielern die Übung nicht nur erklären, sondern auch immer darauf achten, dass sie richtig ausgeführt wird und das Tempo und die Ballschärfe passen!

Hier ein Paar Tipps:

- Die Hüttchen sind nur Markierungspunkte.
- Die Spieler sollen darauf achten, sich nicht in die Ecken zu stellen, weil das ihren Raum stark einengt! (90 Grad)
Wenn man an der Linie, zwischen den Hütchen steht, vergrößert sich dieser! (180 Grad)

- Der Spieler mit dem Ball sollte mindestens zwei Anspielstationen haben, optimal wären drei!
(rechts, links, Mitte)
- Da man schon allein durch die Bewegung vom Mitspieler besser wahrgenommen wird, ist es wichtig, dass man in Bewegung bleibt und sich anbietet.
Am besten zusätzlich auch noch anzeigt, wo man den Ball hingespielt haben möchte (ballfernen Fuß), nicht hinlaufen und den Raum kleiner machen!



Aufbau:
Wie in der Skizze zu sehen. (Es bietet sich an, den Mittelkreis für die Übung zu nehmen.)

Ablauf:
Wie bei einem 5 gegen 2 stehen die Spieler außen am Kreis (oder Viereck) und passen sich den Ball zu (direkt oder mit Begrenzung der Ballkontakte),ohne dass die Spieler im Kreis dran kommen.
Der Spieler, der den ersten Ball spielt, zählt die Anzahl der angenommenen Pässe.
Beim Rondo XXL gehen bei Ballgewinn von den Spielern im Kreis die Spieler rechts und links vom „Fehlerverursacher mit in den Kreis.

Dauer: ca. 15 bis 20 Minuten

Aufbau:
- Spielfeld mit zwei Toren groß/klein

Varianten:
- ohne Begrenzung der Ballkontakte
- mit Begrenzung der Ballkontakte
.