

Kina-rondo

I denna övning tränas kommunikation, rörelse, spelbarhet, skanning och passningsspel.

Syfte

Syftet med övningen är att lägga till ytterligare ett spelmoment i en klassisk 3-mot-1-rondo och därmed ge försvararen något att försvara, vilket tvingar fram ett mer önskvärt försvarsbeteende.

Namnet kommer sig av att jag först såg övningen på en [kinensisk instagramsida](#).

Förberedelser

1. Skapa kvadrater av koner där sidorna är ca 2 m
2. Dela upp spelarna i grupper av fyra och tilldela dem var sin kvadrat
3. Den äldsta börjar i mitten och ska hålla en väst i handen

Genomförande

- De anfallande spelarna ska försöka passa bollen från en spelare till en annan rakt genom kvadraten.
- Den försvarande spelaren ska dels försöka bryta passningarna och dels försöka förhindra att bollen spelas igenom kvadraten.
- Om försvararen lyckas ta bollen eller bryta en passning byter de plats.

Om det finns någon fler spelare kan denna få vara peppare, vilket är en roll innan man blir försvararen. Om försvararen bryter passningen blir anfallaren peppare, pepparen blir försvarare och försvararen blir anfallare.

Instruktioner

- "Håll ett högt tempo"
- "Rör på er hela tiden"
- "Kommunicera med kroppen"

https://www.youtube.com/embed/Z_sWxb9p-jU?si=iPKUdwKyvWHKLkFu

Revision #1

Created 2025-04-06 12:41:09 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:27:45 UTC by Mattias