

Peps rondo

I Pep Guardiolas 8 mot 2-rondon tränas en mängd olika förmågor som är avgörande för att utvecklas som fotbollsspelare. Övningen förbättrar spelarnas passningsprecision genom att kräva snabba och noggranna passningar, även under press. Bollkontroll och teknik sätts på prov eftersom spelarna måste hantera bollen snabbt och effektivt i trånga utrymmen. Spelförståelse utvecklas genom att spelarna lär sig läsa spelet, förstå var deras medspelare och motståndare befinner sig, samt fatta snabba beslut. Försvararna i mitten tränar på att sätta press, samarbeta och täcka passningsvägar, vilket utvecklar deras förmåga att försvara som en enhet. Slutligen uppmuntras kommunikation under hela övningen, där spelarna måste prata med varandra för att hitta lösningar och styra spelet.

Syfte

Syftet med 8 mot 2-rondon är att ge spelarna möjlighet att utveckla sitt bollinnehavsspel och sitt arbete både med och utan boll. Genom att ständigt spela i högt tempo med snabba beslut får spelarna lära sig att hantera pressade situationer och att hitta kreativa lösningar. Övningen skapar ett matchlikt scenario där teknik, spelförståelse och samarbete sätts på prov. Samtidigt får försvararna i mitten träna på att återerövra bollen snabbt och effektivt, vilket stärker lagets presspel. Målet med övningen är inte bara att förbättra tekniska och taktiska färdigheter utan också att ge spelarna en bättre förståelse för hur de kan bidra till laget som helhet genom kommunikation och samarbete.

Förberedelser

1. **Planstorlek:** Markera en fyrkant eller cirkel (t.ex. 10x10 meter, anpassa efter nivå).
2. **Spelare:** Samla 10 spelare – 8 i ytterpositioner och 2 i mitten med västar i händerna.
3. **Bollar:** Ha en boll till hands och gärna flera extra för snabba återstarter.
4. **Koner:** Använd gärna koner för att markera området.
5. **Instruktioner:** Gå igenom övningens upplägg och principer innan start.

Genomförande

1. Placera 8 spelare på ytterpositioner och 2 försvarare i mitten med varsin väst. Delta gärna själv i övningen och modellera hur man kommunicerar effektivt och tydligt.
2. Starta övningen – bollhållarna ska passa snabbt och hålla bollen inom laget.
3. Om en försvarare vinner bollen eller bollhållarna gör ett misstag, lämnas västen till den som gjorde misstaget.
4. Försvarare kan frivilligt lämna sin väst till en valfri ytterspelare om de blir trötta.

5. Bollhållarna har två tillslag (kan begränsas till ett för högre svårighetsgrad).
6. Bollhållarna ska försöka nå passningsmål: 5, 10, 15, upp till 30 passningar utan att förlora bollen.
7. Varje omgång varar i 2-3 minuter innan byte eller vila sker.
8. Övningen fortsätter tills tidsramen är klar eller tränaren avbryter.

Instruktioner

Allmänna instruktioner:

1. "Kommunicera hela tiden – prata om var bollen ska och ge varandra instruktioner."
2. "Behåll tempot – spelet ska vara snabbt och intensivt!"
3. "Kom ihåg passningsmålen – fokusera på att nå dem och behåll tålamod om försvararna sätter press."
4. "Var noggrann men våga! Hellre att ni försöker spela konstruktivt än att ni spelar för försiktigt."

Instruktioner till bollhållarna (de 8 spelarna):

1. "Håll bollen i rörelse – spela snabbt och precist för att göra det svårt för försvararna."
2. "Lyft blicken och skanna ytor innan du får bollen, så att du vet vad du ska göra direkt."
3. "Gör dig spelbar genom att röra dig mot fria ytor och skapa vinklar för enkla passningar."
4. "Håll lagom avstånd från bollhållaren – inte för nära, inte för långt bort."
5. "Arbeta tillsammans för att nå passningsmålen – räkna högt tillsammans vid varje passning!"

Instruktioner till försvararna (de 2 spelarna):

1. "Arbeta som ett team – en av er sätter press på bollhållaren, den andra täcker passningsvägar."
2. "Tänk snabbt och försök läsa spelet för att förutse var nästa passning kommer."
3. "Om du vinner bollen, ge din väst till bollhållaren som gjorde misstaget."
4. "Om du blir trött, lämna västen till någon på ytterpositionen och låt dem försvara."

Progression

- **Straffrunda:** När man förlorar bollen måste man först genomföra en straffrunda innan man får jaga bollen.
- **Minska ytan:** Gör området mindre för att kräva ännu snabbare passningar och rörelse.
- **Minska tillslagen:** Begränsa bollhållarna till ett tillslag per spelare för att öka tempot.
- **Fler försvarare:** Öka till 3 eller 4 försvarare (t.ex. 7 mot 3) för att höja pressen på bollhållarna.
- **Tidsbegränsning:** Bollhållarna ska nå målet (t.ex. 10 passningar) inom en viss tid.

<https://www.youtube.com/embed/Gdw62JY81eM?si=zEMtPxc7jcx-8L2L>

Revision #1

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

Updated 2026-01-08 14:27:46 UTC by Mattias