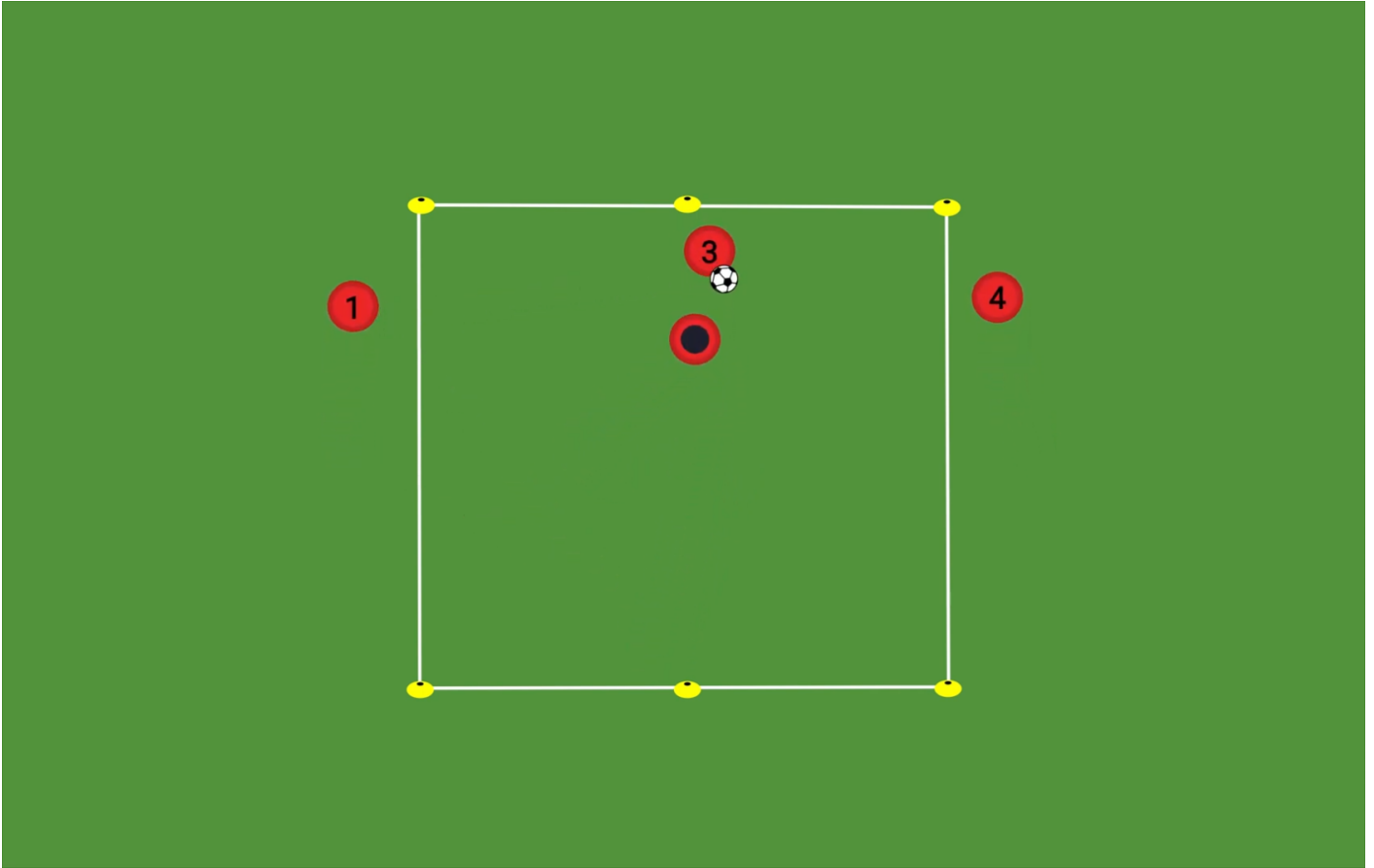


# Smuggelrondo



Denna övning utvecklar spelarnas förmåga att:

- Ta emot bollen under press
- Scanna av spelet innan mottagning för att identifiera ytor, medspelare och motståndare.
- Röra sig för att skapa passningsalternativ och behålla bollinnehavet.
- Skydda och skärma av bollen från försvarare.
- Beslutsfattande i trånga situationer.

## Syfte

Syftet är att träna progressivt passningsspel genom en central spelyta under direkt press. Anfallarna ska genom scanning och vinklade spelavstånd hitta vägar att transportera bollen mellan kortsidorna via en central länkspelare. Försvararen ska prioritera att stänga passningskorridoren och tvinga fram felvända mottagningar eller tillbakaspel.

## Förberedelser

- Markera en kvadrat på 8x8 meter (justera efter skicklighetsnivå).
- 4 spelare per yta: 2 ändspelare (på varsin kortsida), 1 mittfältare (centralt), 1 försvarare som håller i en väst (centralt).
- Bollarna placeras hos ändspelarna för omedelbar nystart.

## Genomförande

1. En ändspelare startar spelet genom att passa bollen till mittfältaren.
2. Mittfältarens mål är att ta emot bollen och spela vidare till den motsatta ändspelaren.
3. Försvararens mål är att bryta passningen eller vinna bollen från mittfältaren. Ändspelarna får inte pressas.
4. Vid lyckad transport till motsatt sida vänder spelet direkt; mittfältaren söker en ny yta för att få tillbaka bollen.
5. Vid bollvinst eller utspark byter försvararen plats med den anfallare som senast rörde bollen (rondo-princip).
6. Arbetsintervaller på 3-4 minuter följt av 1 minuts vila.

## Instruktioner

### Anfallare

- **Skanna!** Vrid på huvudet innan mottagning för att lokalisera försvararens position och ledig yta.
- **Öppna upp!** Stå med vinklad kroppshållning så att du ser både bollhållare och måltavla samtidigt.
- **Ropa!** Gör avledande löpningar för att lura försvararen. När du har utrymme att ta emot bollen, ropa "ja!"
- **Spela hem!** Passa tillbaka till startspelaren om du är felvänd och pressad för att nollställa och hitta en ny vinkel.

### Försvarare

- **Skär av!** Positionera dig mellan boll och måltavla för att stänga den kortaste passningsvägen.
- **Ligg tätt!** Krymp avståndet till mittfältaren precis innan bollen når fram för att tvinga fram ett stressat beslut.

## Progression

- **Begränsade tillslag:** Maximera mittfältaren till två tillslag för att framtvinga snabbare scanning och bättre förstatouch.
- **Minskad yta:** Krymp kvadraten till 6x6 meter för att öka kraven på teknisk precision och minska försvararens löpvägar.

- **Lagduell:** Utöka till 3 lag om 2 spelare (2v2 inne i rutan + 2 ändspelare). Detta minskar den individuella belastningen och ger spelaren en nära understödsspelare för att enklare lösa trånga situationer. Se även [Smuggelboll](#)

<https://www.youtube.com/embed/a0b1QI7Q-m8?si=V-j5jiSyCEsYbhi->

---

Revision #6

Created 2026-04-11 17:29:20 UTC by Mattias

Updated 2026-04-11 17:47:39 UTC by Mattias