

TalkTics über die Bedeutung von Rondos



Ziel des Fußballtrainings ist es, bestimmte Inhalte so spielnah wie möglich zu vermitteln, um den Transfer in den Wettkampf für alle Spieler einfach zu gestalten. Spielformen eignen sich daher hervorragend, um Elemente des komplexen Fußballspiels gezielt zu provozieren und dadurch zu verbessern. Eine der beliebtesten Spielformen ist die Rondo-Spielform, bei Kindern auch oft „Schweinchen in der Mitte“ genannt. Das Rondo findet sowohl im Grundlagentraining (Kindertraining) als auch im Hochleistungstraining (Profifußball) Anwendung und wird als Training zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit, des Spielverständnis, des Raumverhaltens, der Ballan- und -mitnahme und des Umschaltverhaltens verwendet. Im Vordergrund bei jeder Rondo-Spielform steht aber das Spiel mit dem Ball, sprich das Ballbesitzspiel und die Ballzirkulation.

Ob als kleinstmögliche Variante im 3 vs. 1 oder in einer großen Variante als 10 vs. 3: Grundsätzlich spielt im Rondo immer ein Team in Überzahl mit Ballbesitz gegen ein Unterzahlteam, welches die Aufgabe hat, den Ball zu jagen und zu erobern. Das ballbesitzende Team versucht hingegen, den Ball zirkulieren zu lassen und somit den Ballbesitz zu bewahren. Um dies zu ermöglichen, müssen sich alle Spieler des ballbesitzenden Teams kontinuierlich freilaufen, um anspielbar zu sein. Zusätzlich ist eine gute Passqualität gefragt, um eine lange Ballzirkulation zu realisieren. So schnell ist ohne großen Aufwand eine sehr spielnahe Situation geschaffen, die mehrere Elemente des Zielspiels (11 vs. 11) beinhaltet und gezielt verbessert. Die Zahlenverhältnisse der Teams können dabei beliebig angepasst (z.B.: 4 vs. 2, 7 vs. 3, 10 vs. 6 + 2) und auf den gewünschten Trainingsinhalt zugeschnitten werden.

Im Folgenden stellen wir euch fünf verschiedene Rondospiele vor, die auf verschiedene Trainingsinhalte zugeschnitten sind und variabel durchgeführt werden können. Wichtig sind vorab aber einige Grundsätze bezüglich allgemeiner Regelprovokationen des Rondos und anschließend allgemeine Coachingpunkte, die für alle Rondospiele gelten.

Regelprovokationen und Variationen

- Begrenzung auf einen Kontakt pro Spieler
→ *erfordert eine gute Vororientierung, Handlungsschnelligkeit und spieloffene Stellung*
- Zwei Pflicht-Kontakte pro Spieler
→ *erfordert einen guten ersten Kontakt in Spielrichtung*
- Drei Pflicht-Kontakte pro Spieler
→ *erfordert eine gute Ballan- und -mitnahme unter Gegnerdruck*
- Neutrale Spieler, die immer im Ballbesitzteam spielen
→ *erfordert eine hohe Handlungsschnelligkeit bei Ballbesitzwechsel der Teams*

Allgemeine Coachingpunkte

- Freilaufverhalten: Aus dem Deckungsschatten der Gegenspieler lösen und freie Räume erkennen
- Passqualität: sauberes Passspiel mit der Innenseite (Trefferpunkt des Balles, Technikcoaching)
- Ruhe am Ball: Sichere Ballzirkulation trotz Gegnerdruck, Ausspielen der Überzahl
- Handlungsschnelligkeit: Aufmerksamkeit auf Optionen lenken, bevor der Spieler am Ball ist (Wo spiele ich hin, wenn ich jetzt angespielt werde?)
- Coaching der Spieler einfordern: „Klatsch“, „Dreh auf“, „Zeit“, etc.
- Motivation der Unterzahlmannschaft: Aktives Coaching für das Team das jagt (evtl. Belohnen bei Eroberung)

5 Rondos für dein Training



Klassisches Rondo

Jeder Fußballer hat schon unzählige Male das klassische Rondo gespielt. Aus diesem Grund verzichten wir an dieser Stelle auf eine ausführliche Beschreibung der Organisation und des Übungsablaufs.

Stattdessen möchten wir euch einige Variationsmöglichkeiten des klassischen Rondos vorstellen, welche die Dynamik und Qualität des Rondos erheblich beeinflussen können. Auf diese Weise werden auch im klassischen Rondo neue Reize gesetzt, die für eine positive Entwicklung sorgen und für die Verbesserung der Leistung notwendig sind.



Varianten:

- Spieleranzahl anpassen (üblicherweise sollten es immer mindestens doppelt so viele ballbesitzende Spieler geben wie Spieler „in der Mitte“)
- Kontaktziel vorgeben
 - Z.B. 15 Pässe (= Doppelrunde)
 - Andere „Bestrafungen“ wählen, wie z.B. Hampelmänner oder Purzelbäumen, die zur allgemeinen Belustigung beitragen
- „Rekord aufstellen“: Welche Gruppe schafft die meisten Kontakte?
- Kontaktzahl variieren
 - Von freien Kontakten über maximal zwei Kontakte zu alles direkt spielen
 - Wenn ein Spieler zwei Kontakte benötigt muss der nächste Spieler direkt spielen
 - Im Team abwechselnd einen und zwei Kontakte spielen
- Pässe durch die Mitte (also durch die beiden Verteidiger) zählen dreifach
 - Eignet sich zum Trainieren des Abwehrverhaltens („Lücke schließen“)
 - Eignet sich um Trainieren des Angriffverhaltens („Lücke finden“)
- Jeder Spieler, der gepasst hat, muss eine „Auftaktbewegung“ aus dem Feld machen
 - mehr Bewegung, Automatisieren der Auftaktbewegung
- Es darf nicht zum gleichen Spieler zurückgepasst werden, von dem man den Ball bekommen hat
 - mehr Bewegung, Verlassen der Position und Raum öffnen für weitere Spieler

Allgemeine Coachingpunkte:

- Freilaufverhalten:
 - Kurze Schritte nach links und rechts, um den Passwinkel zu verbessern und anspielbar zu sein
- Offene Spielstellung bewahren, um möglichst viele Optionen zu haben
- Ruhe am Ball bewahren, nicht hektisch werden (leichter gesagt als getan!)
- Erster Kontakt weg vom Gegner, um den Gegner in Bewegung zu bringen

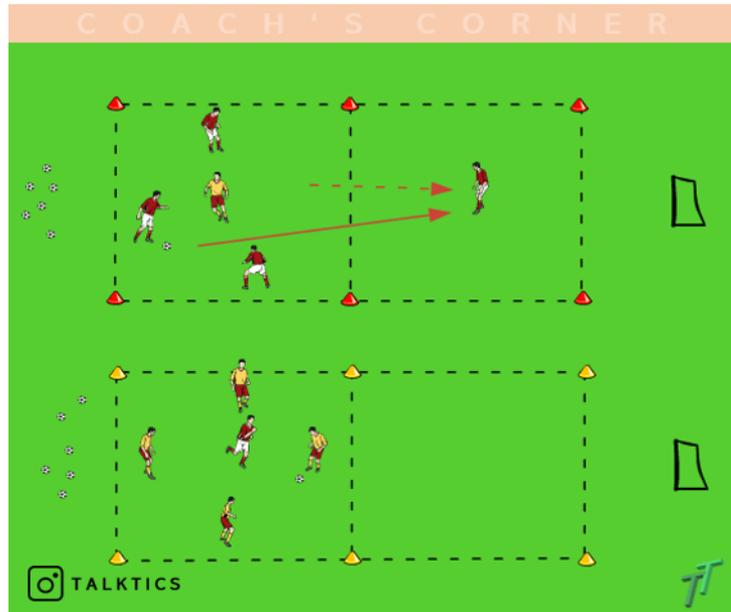


Rondowettbewerb

Organisation:

Zwei Schläuche von etwa 16 Metern Länge und 8 Metern Breite aufbauen und durch die Hütchen in zwei Quadrate teilen. Am Ende der Schläuche ein Minitor aufstellen. Einige Bälle vor den beiden Feldern platzieren. Von beiden Teams, je nach Spielerzahl und Leistungsniveau, ein oder zwei Spieler zum Verteidigen auf das gegnerische Feld schicken.

Anmerkung: Dieses Rondo kann mit allen Spielerzahlen gespielt werden, egal ob 4 vs. 1, 4 vs. 2, 5 vs. 2 etc. Die Spielerzahl sollte an das Leistungsniveau angepasst werden und in diesem Zuge muss eventuell auch die Feldgröße variiert werden.



Übungsablauf:

- Beide Teams starten im ersten Quadrat und versuchen den Ball in ihrem Team zu halten.
- Schafft ein Team es, 5 Pässe hintereinander zu spielen, ist das zweite Quadrat geöffnet.
- Durch einen Pass in das zweite Feld dürfen alle Spieler in dieses nachschieben.
- Achtung! Ein neuer Spieler muss den Pass ins zweite Feld erlaufen und spielt dann weiter.
- Auch im zweiten Feld müssen wieder 5 Pässe gespielt werden.
- Gelingt dies, ist das Minitor geöffnet und die Spieler dürfen versuchen ein Tor zu erzielen.
- Wettbewerb: Welches Team schießt zuerst ein Tor?
- *Anmerkung: Wenn ein Team einen Fehler macht (Ball ins Aus oder Ballverlust), muss das Team wieder vom ersten Feld starten.*

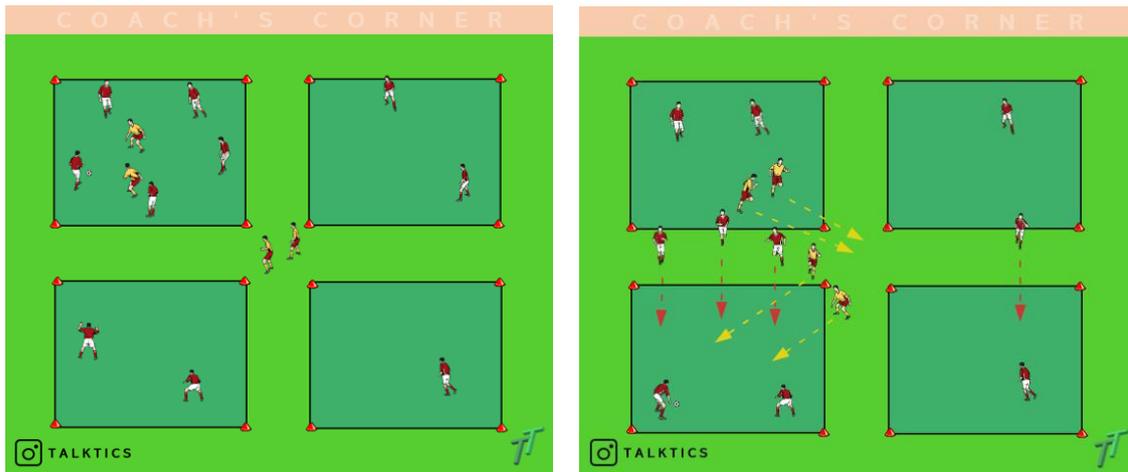
Varianten:

- Spielerzahlen variieren, Feldgröße anpassen
- Kontaktbegrenzung (alles direkt oder zwei Kontakte?)
- Kontaktziele (niedrig starten bei z.B. 4 Pässen und dann höher werden)
- Bei Ballverlust im zweiten Feld darf in diesem weitergespielt werden
- Erweitern auf drei Felder pro Schlauch (Sehr fortgeschritten!)

Besondere Coachingpunkte:

- Falls kein Tor erzielt wird nach etwa 1-2 Minuten abbrechen und neue Spieler zum Verteidigen schicken.
- Ruhe am Ball, keine Hektik trotz der Drucksituation (des Wettbewerbs)
- Motivation (bei Ballverlust direkt den nächsten Ball schnappen, nicht hadern)
- *Anmerkung: Diese Übung ist schwerer als sie aussieht. Sei dir deshalb nicht zu schade, die Anforderungen herunterzuschrauben oder trainiere direkt vom Einfachen zum Schweren.*

4-Felder-Rondo



Organisation:

Es werden vier gleich große Felder abgesteckt. Die Größe ist abhängig von der Spielerzahl und dem Leistungsniveau. Für ein 5 vs. 2 pro Feld schlagen wir etwa 12m x 12m vor. In der Mitte der vier Felder stehen vier Verteidiger. Bei 10 übrigen Spielern wird ein Feld 5-fach, die benachbarten Felder doppelt und das diagonal gegenüberliegende Feld einfach besetzt.

Übungsablauf:

- Die Übung startet in dem Feld, das 5-fach von Rot besetzt ist.
- Mit dem ersten Pass dürfen zwei Verteidiger der Mitte in das Feld laufen und versuchen den Ball zu erobern.
- Nach 5 Pässen darf das rote Team eine Verlagerung in ein benachbartes Feld (in der ersten Abbildung also unten oder rechts) spielen.
- Gelingt die Verlagerung verlassen die beiden Verteidiger ihr Feld und zwei andere Verteidiger starten aus der Mitte ins neue Feld (siehe zweite Abbildung).
- Gleichzeitig rücken drei rote Spieler in das verlagerte Feld nach, um ein 5 vs. 2 herzustellen.
- Im gleichen Moment müssen auch die übrigen Felder wieder passend besetzt werden: Nachbarfelder doppelt und diagonales Feld einfach.
- Bei Ballgewinn der zwei Verteidiger versuchen diese direkt aus dem Feld zu dribbeln, Team Rot darf den Ball wiedererobern.
- Die Verteidiger bleiben solange Verteidiger, bis sie es geschafft haben 3-mal aus dem Feld zu dribbeln. Anschließend werden vier neue Verteidiger ausgewählt.

Varianten:

- Spielerzahlen variieren im bespielten Feld: 4 vs. 1, 4 vs. 2
- Spielerzahlen variieren in den übrigen Feldern: einfach, doppelt, dreifach
- *Anmerkung: das diagonale Feld muss nicht zwingend besetzt werden (abhängig von der Spielerzahl)*
- Kontaktziel anpassen (von 3 bis zu 8 Pässen), Kontaktbegrenzung (von frei zu alles direkt)
- Wettbewerb: die vier Verteidiger bleiben für zwei Minuten in ihrer Rolle – wie viele Verlagerungen schafft das ballbesitzende Team?

Besondere Coachingpunkte:

- Spielverlagerung vorbereiten (nicht immer sofort verlagern wollen, sondern auf den richtigen Moment warten)
- Kontrolle der Feldwechsel und Feldbesetzung

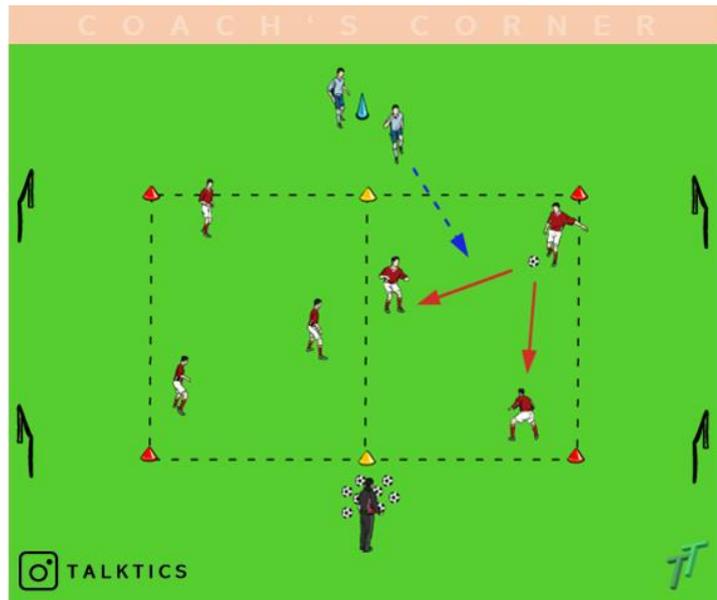


Rondo mit Spielverlagerung und Gegenpressing

Organisation:

Es wird ein großes Rechteck abgesteckt, das in der Mitte in zwei Hälften geteilt wird. Die Feldgröße hängt von der Spieleranzahl und dem Leistungsniveau ab. Zu Beginn können für das Rechteck die Maße 20m x 10m gewählt werden. Auf den beiden kurzen Zeit des Feldes werden je zwei Minitore mit 2-3 Metern Abstand aufgestellt.

Anmerkung: In unserem Beispiel wird pro Feld ein 3 vs. 1 gespielt, wobei die beiden Verteidiger (blau) für 1 bis 2 Minuten ihre Defensivrolle behalten und jeweils nur in einem der beiden Felder agieren.



Übungsablauf:

- Die beiden Verteidiger (Blau) positionieren sich am blauen Hütchen außerhalb vom Feld. Die Spielform beginnt, indem der Trainer den Ball in eins der beiden Felder spielt. Nun darf der zugeteilte Verteidiger ins Feld und versucht den Ball des 3er Teams (Rot) zu erobern.
- Das Ziel des roten 3er Teams besteht darin, 8 Pässe untereinander zu spielen. Sind diese 8 Pässe gespielt, darf der Ball in die andere Feldhälfte gespielt werden.
- Der erste Verteidiger verlässt nun umgehend seine Hälfte und positioniert sich wieder außerhalb am blauen Hütchen. Der zweite Verteidiger rennt sofort in seine Hälfte und versucht wiederum den Ball der drei roten Spieler zu erobern.
- Gewinnt ein Verteidiger den Ball, darf er schnellstmöglich auf eins der beiden Minitore abschließen. Das rote Team schaltet ins Gegenpressing um und versucht den Ball zurück zu erobern, um wieder die 8 Pässe zu spielen.
- Wird ein Ball aus dem Feld gespielt oder landet im Tor, spielt der Trainer den nächsten Ball umgehend in die andere Spielfeldhälfte.

Variationen:

- Je nach Leistungsniveau können verschiedene Parameter nach oben oder unten angepasst werden: Spielfeldgröße, Spielerzahl (z.B. 4 vs. 1, 4 vs. 2), Kontaktziele (6 oder 10 Pässe), Kontaktbegrenzungen (alles direkt, freie Kontakte)
- Wettbewerbsform: jedes Verteidigerpaar muss 2 Minuten verteidigen. Für jeden Ballgewinn mit anschließendem Torerfolg gibt es 2 Punkte. Für jede Feldverlagerung des roten Teams gibt es 1 Punkt. Wer hat am Ende der zwei Minuten mehr Punkte erzielt?

Besondere Coachingpunkte:

- Gegenpressing bei Ballverlust einfordern
- Zählen der Kontakte (kann je nach Altersklasse und Leistungsniveau auch den Spielern überlassen werden)
- kein direkter Coachingpunkt aber Aufgabe des Trainers: Einspielen der neuen Bälle

Rondo mit Feldwechsel nach Balleroberung



Organisation:

Ein großes Rechteck abstecken und in der Mitte in zwei Hälften halbieren. Für ein 5 vs. 2 pro Seite schlagen wir eine Länge von 20 Metern und Breite von 10 Metern vor. Die beiden Hälften werden mit Hütchen markiert und in jeder Hälfte stellen sich 5 Spieler auf.

Anmerkung: Wie bei jedem Rondo muss auch hier die Feldgröße an verschiedene Parameter angepasst werden: Spielerzahl, Altersklasse, Leistungsniveau.



Übungsablauf:

- Die Übung startet, indem der Trainer einen Ball auf eine der beiden Hälften einspielt.
- Ist der Ball gespielt, dürfen zwei Spieler des anderen Teams (im Beispiel Team Gelb) in diese Hälfte laufen und versuchen den Ball zu erobern.
- Team Rot versucht den Ball in der eigenen Mannschaft zu halten.
- Gewinnt ein gelber Spieler den Ball, darf er diesen schnellstmöglich zu seinen Teamkollegen der anderen Hälfte spielen.
- Schafft es Rot nicht den Ball abzufangen und der Ball landet auf der anderen Seite, versucht nun Gelb den Ball zu halten und zwei Spieler von Rot wechseln das Feld, um ebenfalls den Ball zu erobern.
- Landet ein Ball im Aus, spielt der Trainer den nächsten Ball zu der Mannschaft ein, die den Ball nicht ins Aus gespielt hat.

Varianten:

- Spielerzahl und Feldgröße variieren: auch als 6 vs. 3 oder 4 vs. 2 spielbar.
- Kontaktbegrenzung (zwei Kontakte, direktes Spiel)
- Ball ins Aus klären ist ausreichend für den Feldwechsel (weil gerade Kinder haben Schwierigkeiten den Ball sauber zu erobern und die Seite zu wechseln)
- Wettbewerb: Jede Mannschaft kriegt für 8 Pässe ohne Gegnerberührung einen Punkt. Welche Mannschaft hat am Ende der Spielzeit (z.B. 3 Minuten) mehr Punkte?

Besondere Coachingpunkte:

- Umschaltaktionen:
 - Gegenpressing bei Ballverlust einfordern
 - Schnelles Umschalten und ins andere Feld nachschieben
- Organisation und Kommunikation fordern: Wer wechselt auf die andere Seite?
- Ggf. Zählen der Kontakte und Punkte (gerne einem Spieler überlassen!)
- kein direkter Coachingpunkt aber Aufgabe des Trainers: Einspielen der neuen Bälle