

Περιεχόμενα

Η φιλοσοφία μας	5
Rondo	6
Η σημαντικότητα των Rondo	7
Τα ξεχωριστά μας Rondo	7
Πότε χρησιμοποιώ τα παιχνίδια Rondo;.....	8
Δώσε έμφαση στις λεπτομέρειες και στους κανόνες.....	8
Αριθμός παικτών και διαστάσεις Rondo	9
Δώσε κίνητρο στους αμυνόμενους.....	10
Επανάληψη - η μητέρα της μάθησης	11
Διαχωριστικά φανελάκια και η χρησιμότητά τους	12
Τι σημαίνει «x» πάσες	13
Πόντοι - αλλαγή ρόλων	13
Περιφερική όραση στο ποδόσφαιρο	14
Επικοινωνία - συγχρονισμός	15
Ταχύτητα απόφασης	16
Εκπαίδευση επικοινωνίας - περιφερικής όρασης και ταχύτητας απόφασης σε κάθε παιχνίδι Rondo	17
ΑΣΚΗΣΕΙΣ Rondo	18
ΑΣΚΗΣΗ 1 - Rondo με στόχο τη δημιουργία γραμμής πάσας και δεύτερης επιλογής για τον κάτοχο της μπάλας	20
ΑΣΚΗΣΗ 2 - Rondo ιδιοδεκτικότητας 1 - μία μπάλα στα πόδια και μία στα χέρια	22
ΑΣΚΗΣΗ 3 - Rondo ιδιοδεκτικότητας 2 - μία μπάλα στα πόδια - μία μπάλα στα χέρια και ένα μπαλόνι	24
ΑΣΚΗΣΗ 4 - Rondo ιδιοδεκτικότητας 3 - δύο μπάλες στα πόδια και μία μπάλα στα χέρια.....	26
ΑΣΚΗΣΗ 5 - Rondo με μία επαφή και διατέραση γραμμής με οδήγημα - ντρίτλα	28
ΑΣΚΗΣΗ 6 - Rondo με στόχο την υποδοχή κατεύθυνσης	30
ΑΣΚΗΣΗ 7 - Rondo με στόχο την προστασία και τον έλεγχο μπάλας.....	32
ΑΣΚΗΣΗ 8 - Rondo με στόχο τη βελτίωση αδύναμου ποδιού	34
ΑΣΚΗΣΗ 9 - Rondo με στόχο τη βελτίωση της κάθετης πάσας.....	36

ΑΣΚΗΣΗ 10 – Rondo με στόχο τη βελτίωση της κάθετης πάσας + τελείωμα – ρεαλιστική προσέγγιση	38
ΑΣΚΗΣΗ 11 – Rondo με στόχο τη διατήρηση υψηλού ρυθμού στον αγώνα	40
ΑΣΚΗΣΗ 12 – Rondo με στόχο τη βελτίωση πάσας του τερματοφύλακα.....	42
ΑΣΚΗΣΗ 13 – Rondo με στόχο την εμπιστοσύνη του τερματοφύλακα στο χτίσιμο παιχνιδιού.....	44
ΑΣΚΗΣΗ 14 – Rondo με στόχο την ανάκτηση της μπάλας και του πλάτους – βάθους των επιτιθέμενων παικτών.....	46
ΑΣΚΗΣΗ 15 – Rondo εναλλαγής φάσεων 1 – στόχος η εκμάθηση της βασικής αρχής του «Transition».....	48
ΑΣΚΗΣΗ 16 – Rondo εναλλαγής φάσεων 2 – στόχος η ανάκτηση της μπάλας και η πάσα στον μακρινό συμπαίκτη	49
ΑΣΚΗΣΗ 17 – Rondo εναλλαγής φάσεων 3 – στόχος η ανάκτηση της μπάλας και η εναλλαγή ρόλων	50
ΑΣΚΗΣΗ 18 – Rondo εναλλαγής φάσεων 4 – στόχος η άμυνα του παίκτη που έχασε την μπάλα σε διαφορετικό σημείο	52
ΑΣΚΗΣΗ 19 – Rondo «τσέκαρε πίσω - γύρω σου πριν πάρεις την μπάλα 1» – με στόχο την επικοινωνία.....	54
ΑΣΚΗΣΗ 20 – Rondo «τσέκαρε πίσω - γύρω σου πριν πάρεις την μπάλα 2» – με στόχο την επικοινωνία.....	56
ΑΣΚΗΣΗ 21 – Rondo «τσέκαρε πίσω - γύρω σου πριν πάρεις την μπάλα 3» – με στόχο την επικοινωνία.....	58
ΑΣΚΗΣΗ 22 – Rondo «τσέκαρε πίσω - γύρω σου πριν πάρεις την μπάλα 4» – προθέρμανση αγώνα.....	60
ΑΣΚΗΣΗ 23 – Rondo αλλαγής παιχνιδιού και υποστήριξης (1).....	62
ΑΣΚΗΣΗ 24 – Rondo αλλαγής παιχνιδιού και υποστήριξης (2).....	64
ΑΣΚΗΣΗ 25 – Rondo αλλαγής παιχνιδιού (3) – Ρεαλιστική Προσέγγιση	66
ΑΣΚΗΣΗ 26 – Rondo αλλαγής παιχνιδιού (4) - Πάσα διαγώνια μπροστά.....	68
ΑΣΚΗΣΗ 27 – Rondo με στόχο τη συναρμογή και 1v1	70
ΑΣΚΗΣΗ 28 – Rondo με στόχο τη συναρμογή και 2v2.....	72
ΑΣΚΗΣΗ 29 – Rondo στον κύκλο του γηπέδου με δύο μπάλες με στόχο την επικοινωνία – συγχρονισμό.....	74
ΑΣΚΗΣΗ 30 – Rondo με στόχο τη διασκέδαση – Πιασμένοι στα χέρια.....	76
Ο συγγραφέας.....	77
Επικοινωνία με FootballMind	78