

# Bollekar

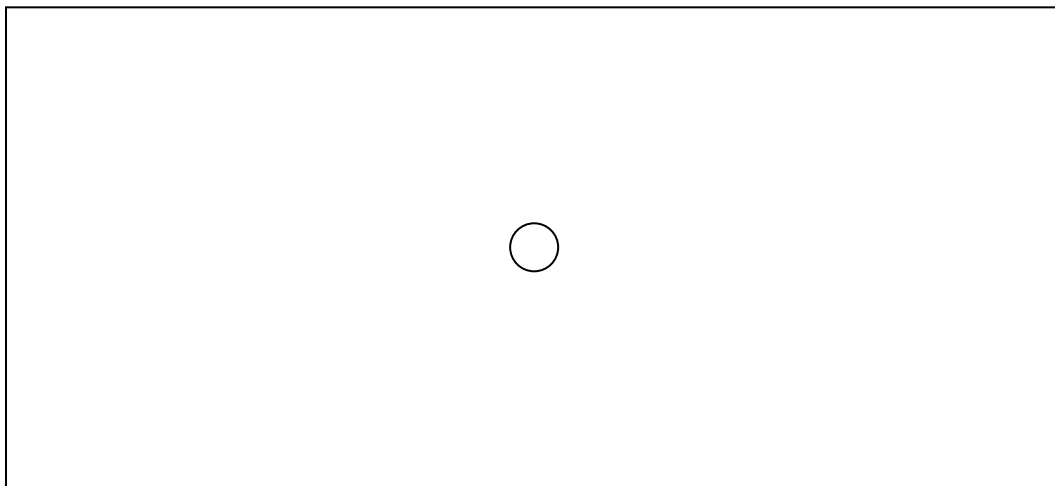


### **Indiansmyg med boll**

Lämpar sig bäst i en utrustad gymnastikhall eller ute i skogen. Ledaren/barnen sprider ut redskap som är tillräckligt stora att gömma sig bakom över hela golvet på gymnastikhallen. En av deltagarna, den så kallade "spejaren", ställer sig vid ena kortsidan (utomhus vid ett träd) med blicken fäst i väggen (trädet). De övriga deltagarna får varsin fotboll och ställer sig på andra kortsidan (utomhus en bit ifrån). Nu gäller det för deltagarna (de med boll) att ta sig så nära "spejaren" som möjligt. Men se upp! Om "spejaren" vänder sig om och får syn på någon av deltagarna bakom hindren, så får han/hon börja om från början. När Någon av deltagarna lyckats smyga sig ända fram till "spejaren" byts han/hon ut mot en ny "spejare" och leken börjar om.

### **Bollkamp/prickboll**

Lämpar sig bäst i en utrustad gymnastikhall. Deltagarna får varsin fotboll och delas upp i två lag som ställer upp på vars en sida längs salens kortsidor. I mitten av salen placeras en större boll. På signal från ledaren gäller det för lagen att med sina bollar träffa bollen i mitten så att den rullar över till motståndarnas sida. Vinner gör det lag som får mitten bollen att rulla över hela vägen till motståndarlaget. Man kan även tidsbegränsa leken och förlorar gör då det lag som efter slutsignalen har mittenbollen på sin sida.



### **Attack fotboll!**

En variant av fotboll, alltså behövs två lag, en fotbollsplan, en fotboll och två mål. Lagen ställer upp på led längs ena långsidan. Ledaren står mellan leden och håller fotbollen i händerna, säger ett nummer, t.ex. 2 och kastar ut fotbollen på planen. Då rusar de två första från varje lag ut på planen och försöker göra mål. Säger ledaren 3 rusar således de tre första ur varje led ut och spelar. När ena laget gjort mål eller om bollen kommer utanför planen springer spelarna tillbaka och ställer sig sist i sina led. Ledaren tar upp bollen, säger en ny siffra så fortsätter leken. Det går även att säga "Attack fotboll!" då ska alla spelare ut på planen.

## **Ekorrar**

Kul lek tex ute i skogen. Alla deltagare utom en väljer ett träd som sitt bo. Det måste tydligt framgå vilka träd som är bon och vilka som inte är det. Den som inte har något bo säger åt de övriga: "Alla ekorrar byter bon! Då gäller det för alla ekorrar att snabbt byta bo! Den som blir utan bo får stå i mitten och leken börjar om

## **Jägarboll**

Leken börjar med en tagare som med hjälp av en mjukboll ska träffa de andra deltagarna. Alla som blir träffade (huvudträff är inte giltig!) blir också tagare. Alla som tar utmärks med ett lemband. När det är fler än en tagare får bollen inte transporteras springande utan måste passas till de andra tagarna. Bollen får ej heller röra vid marken för att en bränning ska gällas. Leken pågår till det bara återstår en som blir vinnare!

En variant på denna lek är att dela upp deltagarna i två lag. Gymnastiksalen delas upp i två spelplaner. På vardera planhalvorna finns från början en jagare från ett lag tillsammans med resten av motståndarlaget. Alla som blir tagna går över till andra spelplanen och hjälper till med att bränna ut motståndarna. Det lag som lyckats bränna över alla motståndare först har vunnit! Krångligt? Japp, men kul! :)

En tredje variant är att dela upp deltagarna i fyra lag med olika färger. Deltagarna rör sig fritt i salen tills lekledaren säger en färg, tex röd, då gäller det för det röda laget att bränna så många av de andra färgerna man hinner under en förutbestämd tidsperiod, tex 1 minut. När tiden är ute räknar man ihop hur många det röda laget lyckats bränna och leken fortsätter med att de andra lagen också får tävla.

## **Killerboll**

Alla sprider ut sig i en sal eller ett visst område. Sedan så kastas en boll in. Alla kan sedan bränna sina kamrater genom att kasta bollen på dem. Huvudet är skydd. Om en person fångar bollen bränns istället den som kastar. Bollen får inte studsas innan den träffar någon, då gills inte bränningen. När man blivit bränd får man sitta och vänta tills den personen man blivit bränd av blir bränd och då får man komma in igen. Spelet fortsätter tills alla är brända av en person. Man kan även kasta in fler bollar. (Bollen ska vara mjuk).

## **Plåstertagen**

Med hjälp av en mjukboll ska en tagare försöka träffa de övriga deltagarna. När någon blir träffad markeras det genom att man håller sin hand där bollen träffat. Man har två chanser på sig, sen tar ju händerna slut, den tredje gången får man sätta sig vid sidan och vila till nästa omgång. Den som lyckas stanna kvar till sist har vunnit.

## **Scoutbrännboll**

Samma princip som vanlig brännboll, fast utan slagträn eller koner och man använder en fotboll. Deltagarna delas upp i två lag. Ett lag börjar som utelag, ett som innelag. Utelaget sprider ut sig på spelplanen, innelaget ställer sig på ett led framför utelaget. Förste man i innelaget tar några steg fram, tar upp fotbollen och kastar ut den så långt han förmår över utelaget. När bollen är kastad springer han runt sitt lag så fort han kan, för varje varv sprunget runt laget tilldelas en poäng. Utelaget försöker fånga den utkastade fotbollen så kvickt man kan. När någon lyckats ta upp den, samlar sig utelaget på ett led efter personen med bollen. När alla i utelaget står bredbent på led, ska förste man försöka rulla bollen mellan benen på alla sina lagkamrater ner till den som står sist i ledet. Sisteman fångar upp bollen, springer fram till brännplattan, lägger ner bollen och säger BRÄND!!! Då måste löparen från innelaget sluta springa runt sitt lag och ställa sig sist i ledet. Nästa man från innelaget kliver fram, tar upp bollen, kastar, springer osv... Efter utsatt tid byter lagen sida.

## **Rusräknerutten**

Till denna lek behövs en boll.

Dela upp deltagarna i två lag och låt ena laget ställa sig i ring med några meter mellan varje deltagare. Det andra laget ställer sig på ett led en bit ifrån ringen. Den första i "led-laget" ropar "NU" och springer runt "ring-laget", tillbaka och nuddar den sista i det egna ledet. Sista man i ledet ropar "STOPP" då den löpande får kroppskontakt.

"Ring-laget" ska försöka hinna med många bollpass som möjligt runt i ringen från det att "led-laget" skriker "NU" till "STOPP"

Bollpassen räknas och byte sker när alla i "led-laget" sprungit. Det laget som har lyckats med flest bollpass har segrat!

## **Krabbfotboll**

Deltagarna delas in i två lag. Varje lag har ett mål (modell större bandymål). I krabbfotboll får man inte springa upprätt utan måste förflytta sig genom att gå på alla fyra (händer och fötter) med ryggen mot golvet. Det går utmärkt att spela med en badboll annars fungerar en mjukboll bra. Poäng för varje mål.

## **Sno en boll/skydda din boll**

Alla deltagarna rör sig inom ett ganska litet, väl markerat område med vars en boll vid fötterna. En person är utan boll. När leken börjar ska personen utan boll försöka ta en av sina kompisars boll. Man får endast använda sina fötter på sedvanligt fotbollsmaner. Den som blir av med sin boll får försöka ta någon annans. Borde kunna fungera lika bra med basket och innebandy.

En variant är att låta en person vara jagare vars mål är att peta ut de övriga deltagarnas bollar utanför det markerade området. Om bollen kommer utanför området kan man antingen vara utslagen eller få hämta sin boll och vara med igen.

### Quick innebandy eller fotbolls uppvärmning

Vanlig tafatt men de jagade har vars en innebandyklubba och ett par bandybollar ligger utspridda i salen. När man blir tagen ställer man sig bredbent och blir befriad när kamraterna skjuter en boll mellan benen. Fungerar med fotboll också, fast utan klubborna då förstås :).

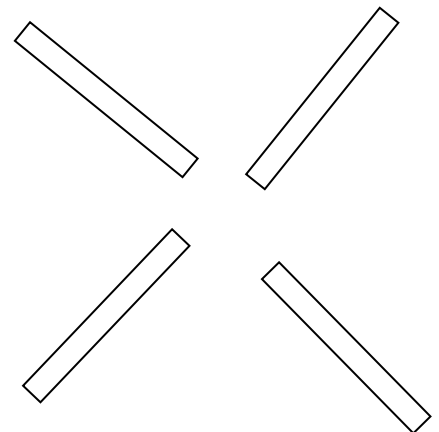
### Armkroks-stafett

Dela upp deltagarna i två lag och i varje lag två och två. Gör upp en startlinje som lagen ställer sig på led bakom. Ställ upp två koner några meter framför lagen. Förste par i varje lag ska rygg mot rygg kroka ihop armarna. När startsignalen går, ska paret gå fram, runda stolen och gå tillbaka till nästa par i led som fortsätter likadant. Det lag som blir först i mål vinner.

### Bänkkarusell

Fyra bänkar placeras ut enligt bilden. Varje deltagare har en egen boll som hela tiden studsas. Karuselen ger möjlighet till olika variationer. Karusellen kan byggas ut och kombineras med andra redskap

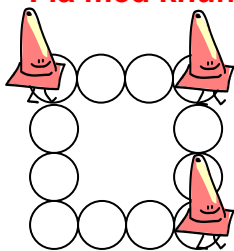
1. Löpning över bänkarna, studsa boll mellan bänkarna
2. Löpning över bänkarna, studsa bollen på bänkarna
3. Gå på bänkarna, studsa bollen på golvet
4. Gå på bänkarna, studsa bollen på bänkarna



### Spegel med boll

Lämpar sig bra både utomhus och inomhus. En av deltagarna, den så kallade "spegeln" ställer sig vid ena kortsidan med blicken fäst i väggen (utomhus bort från deltagarna). De övriga deltagarna får varsin fotboll och ställer sig på andra kortsidan (utomhus en bit ifrån). Nu gäller det för deltagarna (de med boll) att ta sig så nära "spegeln" som möjligt. Men se upp! När "spegeln" vänder sig om och ropar spegel måste alla deltagare frysa till is. Den som rör sig får börja om från början.

## Fia med knuff/Fotbollsfa



Bygg upp en Fia spelplan med ca fyra rockringar på varje sida.

Ställ upp koner på en bänk, lika många koner som du har lag

Dela in klassen i lag/mindre grupper på 3-4 personer. Grupperna ställs på ett led bakom linjen. Varje lag har en boll och en kon som de skall träffa. För varje gång de kastar måste de springa och hämta sin boll och ge den till följande person i laget. När de kastar ner sin kon skall de ställa upp den på bänken, returnera bollen sen får de flytta fram ett steg på spelplanen.

Varianter:

Om de hamnar på samma ruta som en motspelare knuffar de tillbaka den spelaren till sitt hembo.

När man kommer till något av hörnen av fiaplanen kan man ha olika uppdrag som laget skall genomföra tex armhävningar, situps, bollövningar

## Flerbollsspel

Lämpar sig bra både utomhus och inomhus. Deltagarna delas in i två lag. Tänk på att **inte** ha för många spelare i varje lag (max 4 mot 4) – spela i så fall på ett antal mindre planer. Låt fantasin flöda och välj ut ett antal idrotter som skall representeras (exempel basket, fotboll, handboll och innebandy. Varje spelare får sedan endast använda sig av de regler som den egna idrotten tillåter.

Exempel vid 4 mot 4 spel där regler från två idrotter används:

Ställ två fotbollsmål under (eller bredvid) basketkorgarna.

Spelare 1 och 2 använder sig av basketregler medan spelare 3 och 4 använder sig av fotbollsregler. Ifall spelare 1 passar till spelare två fortsätter de spela basket. Ifall spelare nummer 2 passar till spelare 3 övergår man till fotbollsregler. Osv. osv.

Ett basket mål kan exempelvis räknas som två fotbollsmål.

## Stående pinnen

Lämpar sig bra både utomhus och inomhus. Deltagarna delas in två och två där varje deltagare har varsin pinne och varsin boll. Personerna ställer sig en bit ifrån varandra och håller pinnen lodrät så att den vidrör golvet. En av deltagarna räknar sakta till tre, varpå båda deltagarna släpper sin egen pinnen och försöker fånga kompisens pinne före den faller till golvet. Börja utan boll och lägg därefter sin en boll i leken.

## Utveckling av uppgiften

Öka avståndet

Använd boll (i händerna, i fötterna eller byt boll på mitten)

Öka antalet deltagare (spring i en cirkel)

## Analyschema

Vad tränas?            Lite        Medel    Mycket

### Fysiskt

Finmotorik (hand/fot)			
Grovmotorik			
Balans			
Styrka-, uthållighet			
Styrka-, maximal			
Kondition			
Snabbhet			
Reaktionsförmåga			

### Psykiskt/mentalt

Hantera problem			
Bearbeta information			
Ta initiativ och beslut			
Tolka Kroppsspråk			
Egen kommunikation			
Kreativitet/fantasi			

### Socialt och emotionellt

Jagkänsla, självtillit			
Grupployalitet			
Samarbete			
Ärlighet/fairplay			
Hantera känslor			
Visa hänsyn/respekt			
Vänta (på sin tur)			
Ansvar			
Hantera konflikter			
Möta nya situationer			