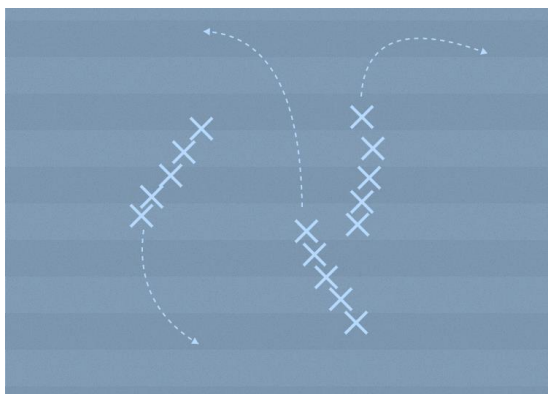




Bollkul – förslag på olika lekar

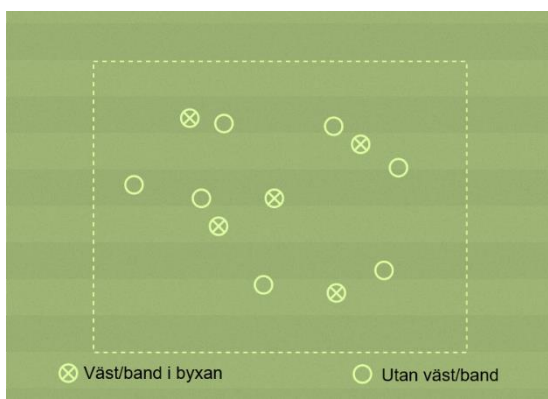


Tusenfotingen

Organisation, Hela gruppen/station

Anvisningar, Dela in barnen i grupper om tre eller fyra. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Variant: Lägg till att varje spelare har varsin boll. Variera mellan olika bollar samt om ni använder händer eller fötter för att förflytta bollen.



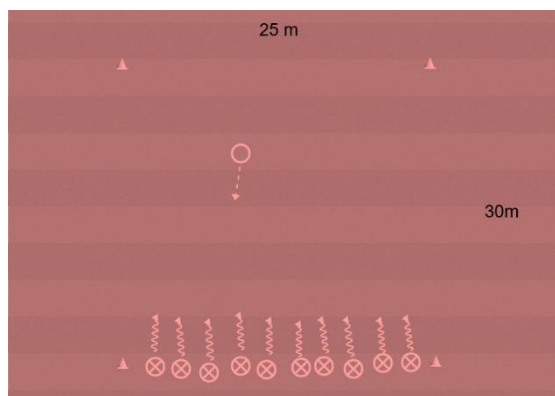
Svansleken

Organisation – Hela gruppen/station

Anvisningar - Ungefär hälften av deltagarna får en väst att sätta som svans i byxan, resterande har ingen väst. Alla deltagare sprider sedan ut sig på aktivitetssytan. När leken startar ska deltagare utan väst försöka sno en väst av någon som har en. Om en deltagare lyckats sno åt sig en väst så sätter man västen i byxan och försöker sedan undvika att någon tar det.

Variant: Svansleken kan varieras på många sätt. Här följer några exempel.

- Lägg till en boll
- Hoppandes på ett ben
- Spring på alla fyra (händer och fötter)
- Kräftgång

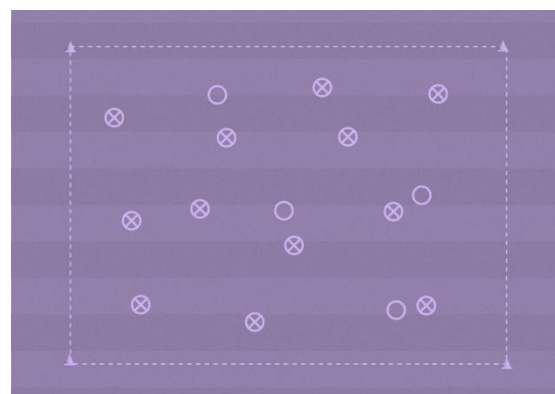


Vem är rädd för

Organisation - Hela gruppen/station, koner, bollar och västar.

Anvisningar - Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna säger *vem är rädd för...* Övriga spelare svarar *inte jag*.

Progression: *Med boll.* Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.



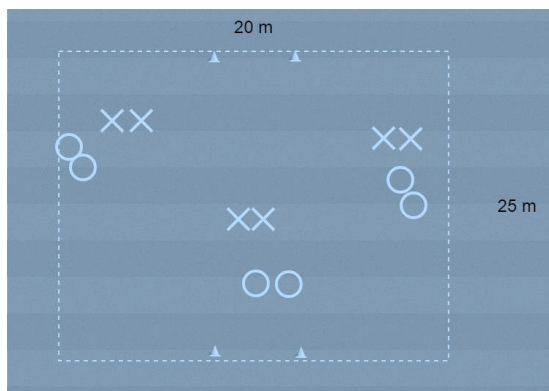
Behålla bollen

Organisation – Hela gruppen/station, bollar, koner, västar.

Anvisningar - Alla utom några spelare har varsin boll. Spelare utan boll ska försöka erövra bollen från spelarna med boll. Försvare som erövrar boll behåller bollen så länge de kan. Anfallsspelare som tappar boll blir försvarsspelare och försöker erövra en boll så fort de kan.

Variera mellan olika bollar samt om ni använder händer eller fötter för att förflytta bollen.

Variant – Använd bara vänster hand/fot, höger hand/fot, springa på alla fyra och driv bollen med händerna. Arbeta korta arbetsperioder. Kanske barnen kommer på fler varianter, fråga.

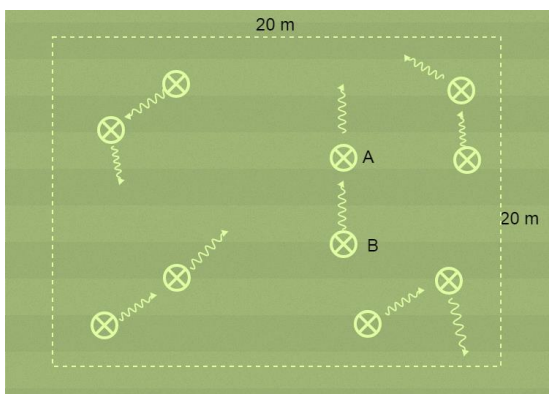


Parspel

Organisation - 8-12 barn, 2 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 3 par mot 3 alternativt 2 mot 2 par där varje par håller varandra i händerna.

Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.



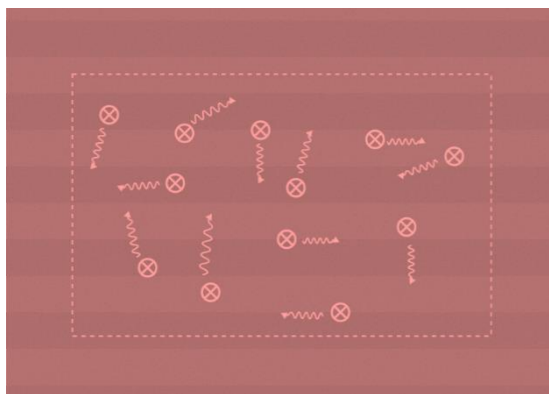
Tjuv och polis

Organisation - Hela gruppen, yta 25-30 x 25-30 meter, koner, bollar och västar.

Anvisningar - Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.



Rätt antal kroppsdelar i marken

Organisation - Hela gruppen/station, koner och bollar.

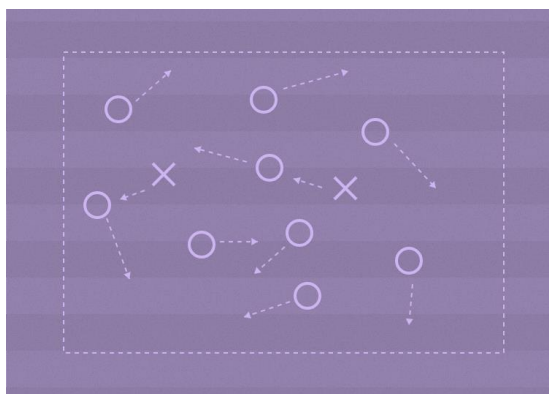
Anvisningar - Barnen driver (insida, utsida och variera med vilken fot) omkring i ytan med en boll var. Alternativt med händerna. När tränaren ropar en siffra stannar barnen bollen och gör det siffran symboliserar.

Använd 1, 2, 3, 4 eller 5.

Ett - betyder att man stannar med en fot i marken.

Två - att man till exempel ska ha en fot och en hand i marken.

Barnen kan använda olika kroppsdelar - händer, fötter, bakdel, huvud, armbågar etcetera.

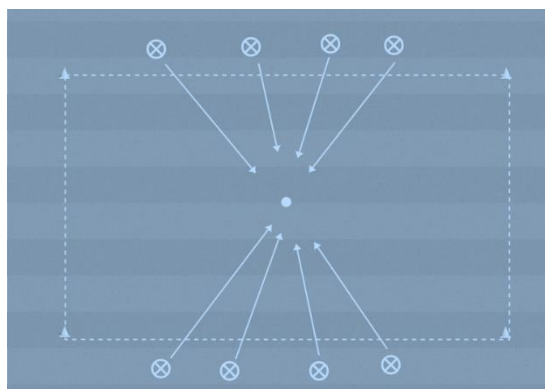


Kull

Organisation - Hela gruppen/station, koner och västar.

Anvisningar - En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Varianter - Den som blir kullad kurar ihop sig som en sten och blir "befriad" om en kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken. Byt jägare ofta och be barnen komma med fler förslag på hur man blir befriad.

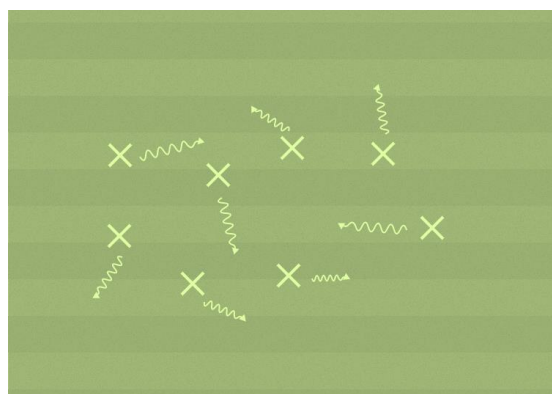


Prickboll

Organisation – Hela gruppen/station, bollar och koner.

Anvisningar - 2 lag med lika många spelare i varje på varsin långsida. En boll mittemellan de två lagen. Det gäller för lagen att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

Varianter: Rulla, kasta eller sparka bollen.

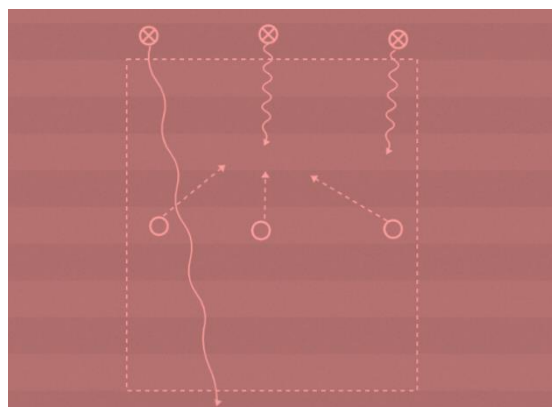


Bollkoordination

Organisation, Hela gruppen/station, 1 boll per spelare.

Anvisningar

- Spelarna **kastar och fångar** bollen med båda händerna över huvudet, i brösthöjd, i knähöjd och så nära marken som möjligt.
- Spelarna **rullar iväg bollen** med händerna och stanna den med pannan, magen rumpen, knät.
- Spelarna **studsar bollen** med höger hand, vänster hand, varannan hand.
- Lägg till att de **studsar bollen** och gör hoppsteg samtidigt.
- Be spelarna komma med förslag.

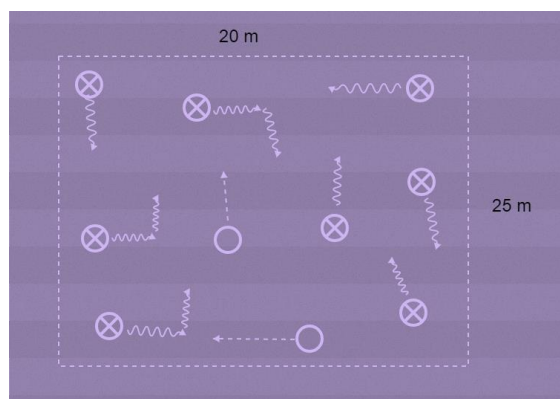


Räkör och krabor

Organisation, Hela gruppen/station, bollar.

Anvisningar, Hälften av spelarna är räkör. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig drivandes med boll från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkör som blir av med sin boll blir krabor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

Progression: Krabborna ska nu hoppa på ett ben istället. De tar räkorna genom att nudda vid dom. Byt ben mellan varje omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll. Räkorna studsar nu bollen med händerna från den ena kortlinjen till den andra.

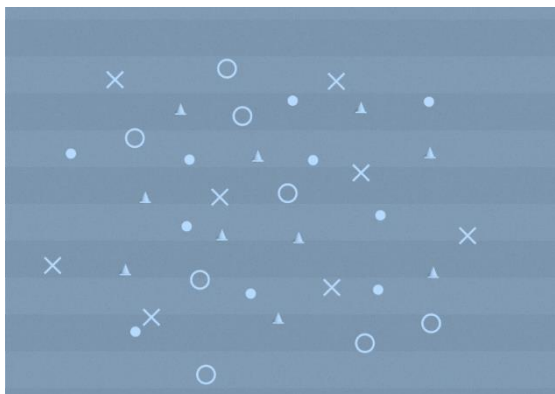


Rävorna och bönderna

Organisation, Hela gruppen/station, bollar och koner.

Anvisningar, Rävorna har varsin boll och springer lösa i hönsgården. Bönderna (2-3st) utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården "bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Varianter: Handboll, innebandy eller fotboll.



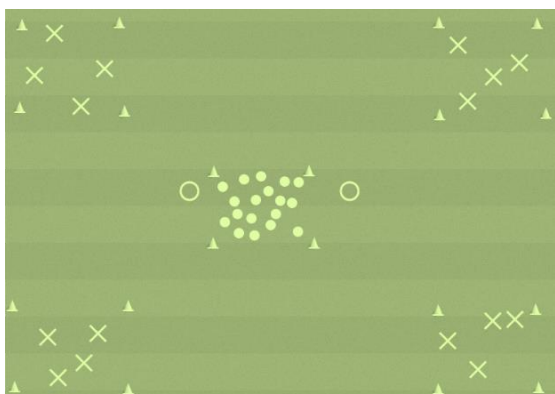
Toppar och dalar

Toppar Dalar

Organisation – Hela gruppen/station, små koner som går att använda både som en topp och en dal om man vänder på dem samt västar. **X** är de med västar och **O** är det ovästade laget.

Anvisningar - Halva lagethar västar och de andra är ofärgat. Det ena laget har i uppgift att springa omkring och se till att så många koner som möjligt är toppar och det andra laget ska se till att så många koner som möjligt är dalar.

För att ge våra barn så många olika rörelsemönster som möjligt så kan vi förändra övningen. Be barnen gå krabbgång, springa baklänges, åla som en mask osv. Be gärna barnen komma med förslag på olika rörelser.

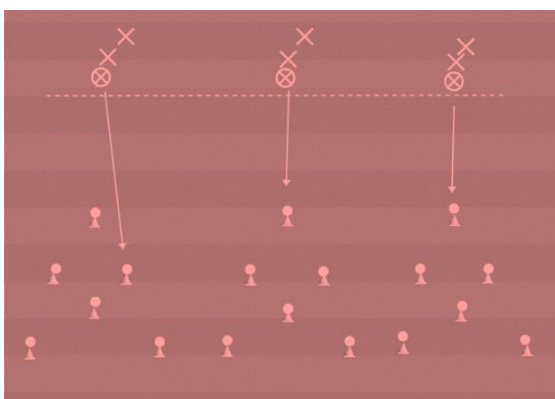


Tom och Jerry

Organisation - Koner, bollar och västar.

Anvisningar - Fyra lag, med varsitt bo i hörnen av planen, i mitten av planen ligger bollar, västar, vattenflaskor etc. De fyra lagen (Jerry) ska försöka hämta så mycket bollar och grejer som möjligt från mitten av planen där två vaktar (Tom). De barn som blir tagna blir Tom. Gör övningen någon minut för att sedan se vilket lag som samlat på sig mest grejer (får max ta en grej åt gången). Hämta bollarna med fötterna och övriga grejer med händerna.

Beroende på hur många ni är så anpassa hur många bon som känns lämpligt samt om det behöver vara fler Tom som jagar.



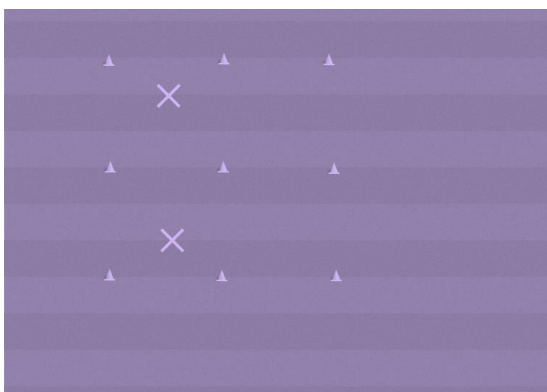
Bowling stafett

Organisation - 3 spelare/lag, bollar och koner.

Anvisningar - Placera minst 6 bollar på koner i en triangel. Spelarna står bakom en linje och ska försöka rulla sin boll på bollarna på konerna. Varje lag har 2 bollar så laget får både kasta och hämta sina egna bollar. Laget som först får ner alla sina bollar från konerna vinner. Om det inte finns tillräckligt med bollar så kan ni även använda vattenflaskor som "käglor".

Förslagsvis kör ni flera omgångar, förslag på varianter:

- Rulla bollarna
- Kasta bollarna
- Passa bollarna
- Målvaktsutsparkar (korta)

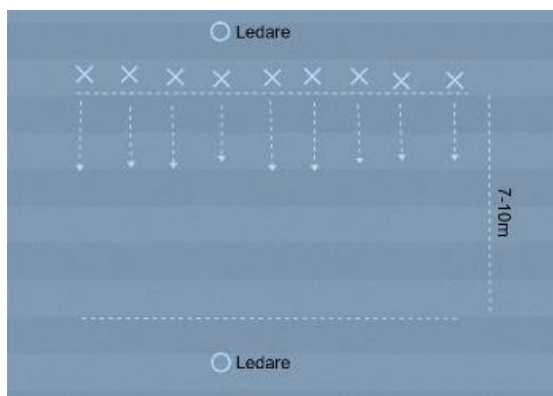


Spegeln

Organisation – Hela gruppen/station, bollar och koner.

Anvisningar, Dela in barnen i par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Barnen står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Variera genom att göra leken både med och utan boll. Variera tempo i övningen så att ni jobbar med riktningförändringar i olika fart.

Varianter: Lägg in att man bara får hoppa jämfota eller på ett ben osv. Med boll kan ni variera genom att ha den vid fötterna och i händerna. Ex studsa bollen samtidigt som ni förflyttar er. Be gärna barnen komma med förslag. **Byt uppgift och kompis ofta. Arbeta i korta arbetsperioder.**

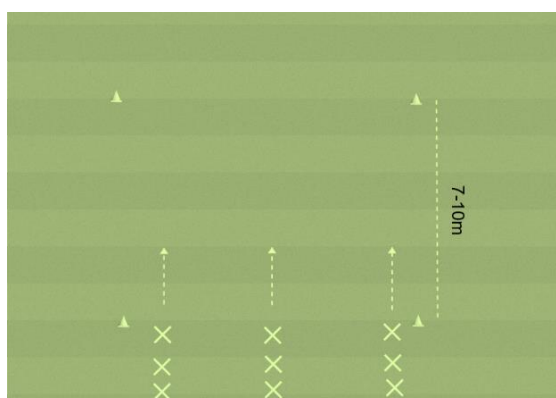


Reaktionsförmåga och koordination.

Organisation – Hela gruppen/station, koner.

Anvisningar – De aktiva ställer sig bakom den ena linjen. På given signal från ledaren gäller det att snabbt och smidigt ta sig till den andra linjen och sedan jogga tillbaka.

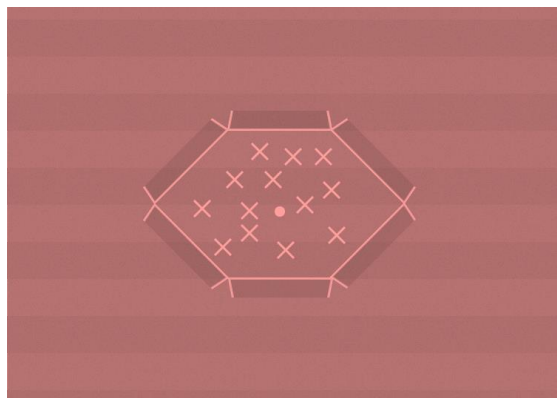
Exempel på startpositioner, stå med näsan mot mållinjen, stå med näsan från mållinjen, ligga på mage, ligga på rygg, upphopp jämfota, sitta osv. Be gärna barnen komma med förslag på startpositioner.



Tjuvstarter

Organisation – Hela gruppen/station, koner.

Anvisningar, Deltagarna fördelar sig jämt i tre led. De som står främst i varje led är de som kör tillsammans. Den som står först i mittenledet är den som tjuvstartar och det är även den som bestämmer hur starten sker, t ex ligga på mage, sitta, stå eller göra en kullerbytta mm. Så om den i mitten bestämmer att vi ska ligga på mage och starta så lägger sig alla tre som är främst i varje led sig ner på mage. Den i mitten startar först och de andra får starta på reaktion. Man ska försöka vara först upp till mållinjen mellan konerna. Löpsträcka ca 7-10m



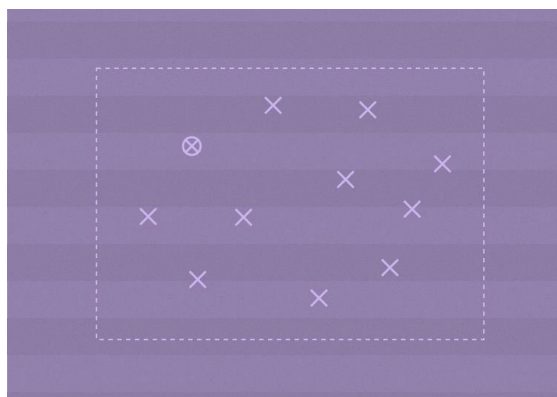
Gagaboll

Organisation - Gagaboll har egentligen ingen begränsning vad gäller antal spelare utan alla som får plats i "rinken" är med i spelet.

Anvisningar - Spelet startas genom att alla säger ordet GAGABOLL samtidigt och en boll sätts i rullning. Nu gäller det att inte bli träffad av bollen på kroppen under midjan.

Man får bara slå bollen med handen (kan slå flera gånger). Blir man träffad under midjan eller om man skjuter ut bollen över sargen åker man ut och får kliva av planen och vänta tills nästa omgång. Vinner gör den som är sist kvar på banan. Reglerna kan varieras och barnen är ofta kreativa!

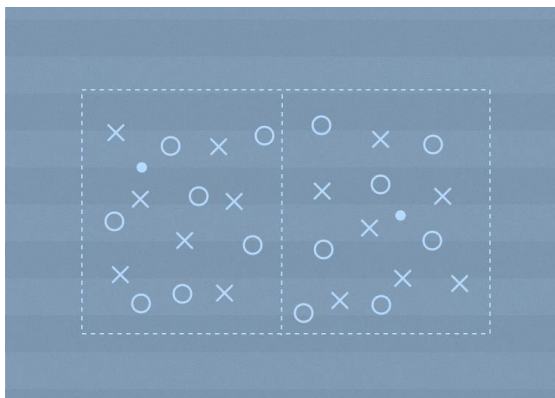
Du behöver en till två bollar med bra studs och någon typ av inhägnad rink.



Jägarboll

Organisation –

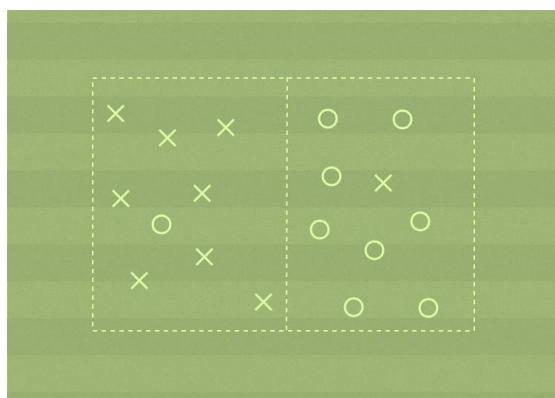
Anvisningar - Leken börjar med en tagare som med hjälp av en mjukboll ska träffa de andra deltagarna. Alla som blir träffade (huvudträff är inte giltig!) blir också tagare. Alla som tar utmärks med ett lemband/väst. När det är fler än en tagare får bollen inte transporteras springande utan måste passas 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 och i nästa omgång blir den tagare.



Jägarboll två planer variant 1

Organisation - Två lag ex. ett rött och ett blått, och två planer, lika många röda och blå på båda planerna och en boll på varje plan.

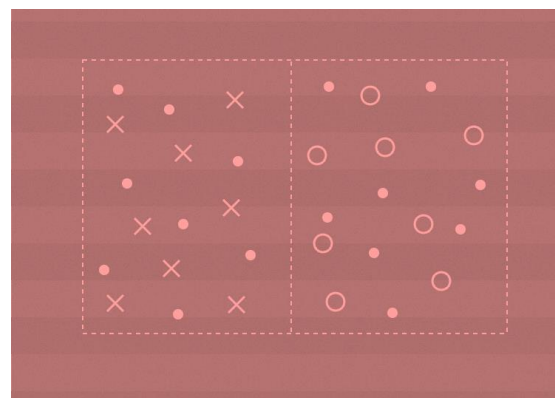
Anvisningar - De med samma färg på planhalvan samarbetar och försöker träffa motståndarna med bollen. Blir man träffad av bollen går man över till den andra spelplanen och hjälper de med samma färg som en själv. Målet är att tömma den egna planhalvan på motståndare.



Jägarboll två planer variant 2

Organisation - Dela upp deltagarna i två lag. Gymnastiksalen delas upp i två spelplaner.

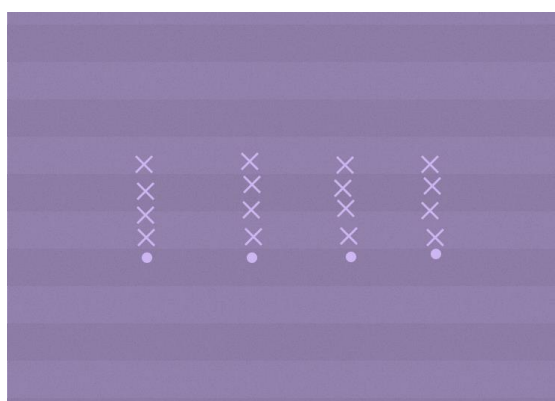
Anvisningar - På vardera planhalvorna finns från början en jagare från ett lag tillsammans med resten av motståndarlaget. Alla som blir tagna går över till andra spelplanen och hjälper till med att bränna ut motståndarna. Det lag som lyckats bränna över alla motståndare först har vunnit! Krångligt? Japp, men kul!



Håll golvet rent

Organisation – Deltagarna delas in i två lag. Lagen ställer sig på varsin halva av gymnastiksalen. Ett flertal bollar sprids ut över hela spelplanen. Använd gärna mjukbollar.

Anvisningar - På signal springer alla iväg och kastar, inte sparkar, över bollarna från den egna planhalvan till motståndarnas, en boll i taget. Det lag som först lyckats tömma sin planhalva eller har minst antal bollar kvar efter en viss tid har vunnit.



Bollstafett

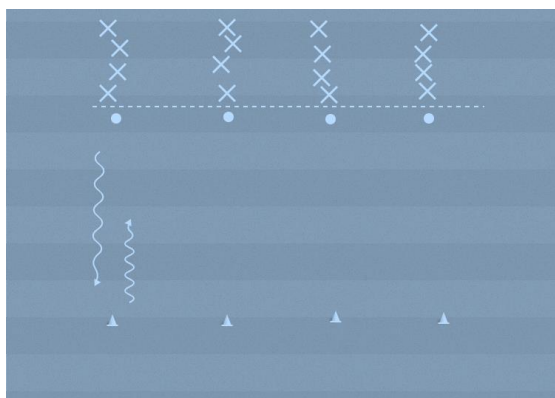
Organisation – Hela gruppen uppdelat i olika lag.

Anvisningar - Deltagarna bildar en tunnel genom att stå med benen isär, på led, tätt efter varandra. Förste man i ledet har en boll. När leken startar rullas bollen bakåt genom bentunneln. Siste man i ledet tar bollen springer fram och ställer sig främst i ledet och upprepar proceduren. När alla rullat bollen sätter sig laget ner.

Variant 1 är att skicka bollen till varje deltagare över huvudet istället för att rulla den längs golvet mellan benen.

Variant 2 är att skicka bollen till varje deltagare i sidled i midjehöjd, vartannat håll åt höger och vartannat håll åt vänster.

Be barnen komma på fler varianter.



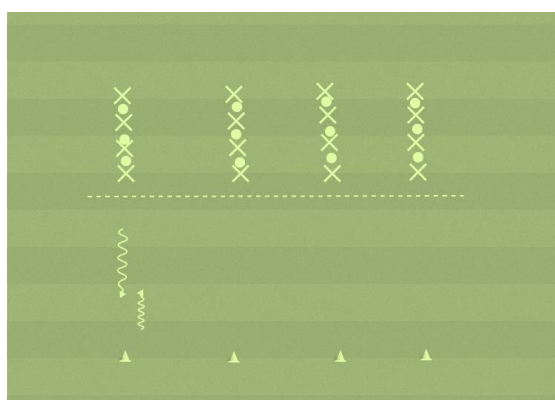
Bollstafett

Organisation – Hela gruppen uppdelat i olika lag.

Anvisningar - Här gäller det att förflyta sig en sträcka med en boll.

1. Studsa bollen
2. Driva bollen
3. Fäst bollen mellan knäna och hoppa jämfota
4. Krypande, knuffa en boll med huvudet

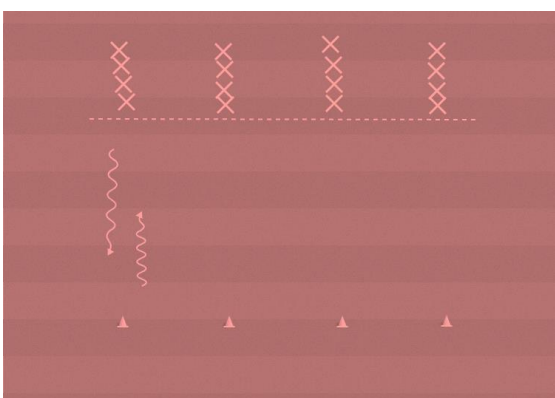
Be barnen komma på fler varianter.



Stafettormen

Organisation – Hela gruppen uppdelat i olika lag.

Anvisningar - Dela in barnen i lag med fyra barn i varje lag och ställ lagen på led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och "sätta fast" bollen igen.

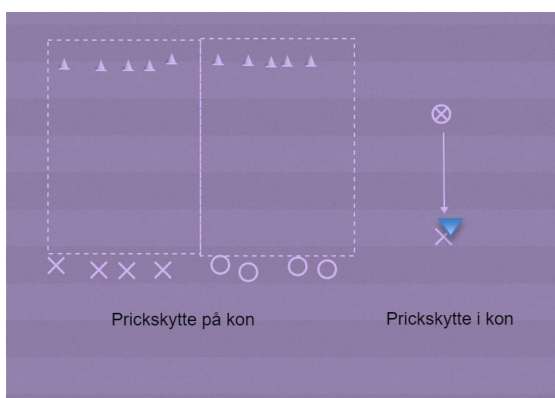


Tågstafett

Organisation – Hela gruppen uppdelat i olika lag.

Anvisningar – Dela upp barnen i flera lag. Första barnet springer och rundar konen och sen tillbaka till laget och tar nästa barn i handen. De två rundar konen och hämtar nästa barn och så vidare.

När alla barnen är kopplade till tåget släpper den som var först i ledet tåget och stannar vid utgångsläget, nästa varv släpper den andra och så vidare. Det lag som är färdigt först vinner.



Prickskytte på kon

Organisation – Hela gruppen/station.

Anvisningar - Dela in barnen i två lag och ställ dem några meter ifrån varandra. Varje lag får sedan ställa upp en handfull koner på en rad. Målet är därefter att försöka pricka koner med hjälp av en boll, variera mellan att skjuta med händerna eller fötterna. Det lag som först lyckas vält alla koner har vunnit.

Prickskytte i kon

Organisation – Hela gruppen/station.

Anvisningar – Vi delar in barnen i par. Den går ut på att den ena personen ska hålla en upp och ner vänd kon i handen. Den andre personen håller i en tennisboll och står några meter bort. Målet är nu att försöka kasta bollen i konens håll. Personen som håller i konen får givetvis flytta på sig och försöka fånga bollen!

Testa kasta på olika sätt samt med både höger och vänster hand.