



LEK - BOLLKUL-5VS5-7VS7

Övrigt - Lek

32 övningar. Nivåer: 1, 2, 3

Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - kompis kom och hjälp
- 2 Lek - förstenad på tid
- 3 Lek - bollstafett
- 4 Lek - röd och blå
- 5 Lek - alla bär alla
- 6 Lek - Sidleds hoppande apa
- 7 Lek - Vem är rädd för...?
- 8 Lek - stafett Zick - zack
- 9 Lek - Tusenfotingen m fl.
- 10 Lek - Krabbgång
- 11 Lek - Björngång
- 12 Lek - kullek
- 13 Gul och blå
- 14 Doppboll 5 mot 5
- 15 Stafett - Springa och driva
- 16 FS - Spelarna väljer valfri lek
- 17 FS - Bollstafett
- 18 FS - Bollstafett
- 19 FS - Stafett över - under
- 20 FS - Bollstafett 2
- 21 FS - Fotbollskubb
- 22 FS - Tom och Jerry
- 23 FS - Rädd om fötterna
- 24 Inte nudda boll

- 25** Lek - stafettormen 9-12 år
- 26** Lek - spegeln
- 27** Lek - framåthoppande apa
- 28** Lek - bakåthoppande apa
- 29** Lek - skorpionvändning
- 30** Lek - Grodhopp
- 31** Lek - stafett över - under
- 32** Lek stafett, tafatt



LEK - KOMPIS KOM OCH HJÄLP

Vad?

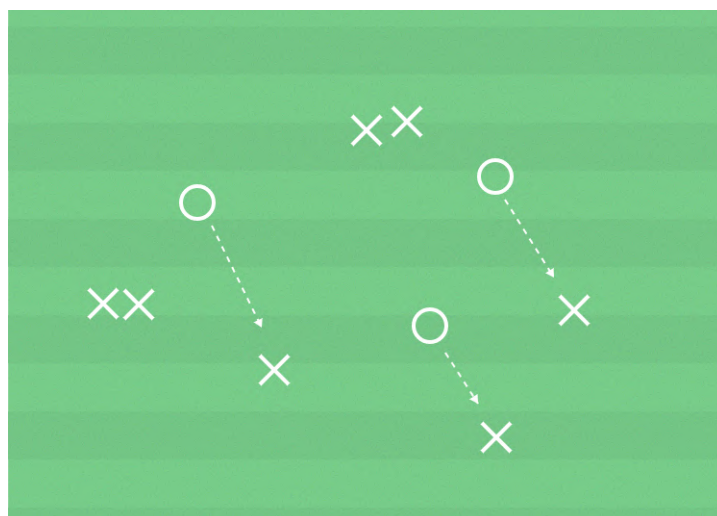
Lek

Anvisningar

Två till tre barn har var sin väst i handen och är jägare. De ska kulla de övriga som kan undgå att bli kullade genom att ta en kamrat i handen och bilda par.

Jägarna kan "räkna ut" ett par som håller varandra i händerna - slå fem slag på deras ryggar - och paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare.

De som blir kullade blir nya jägare.



LEK - FÖRSTENAD PÅ TID

Vad?

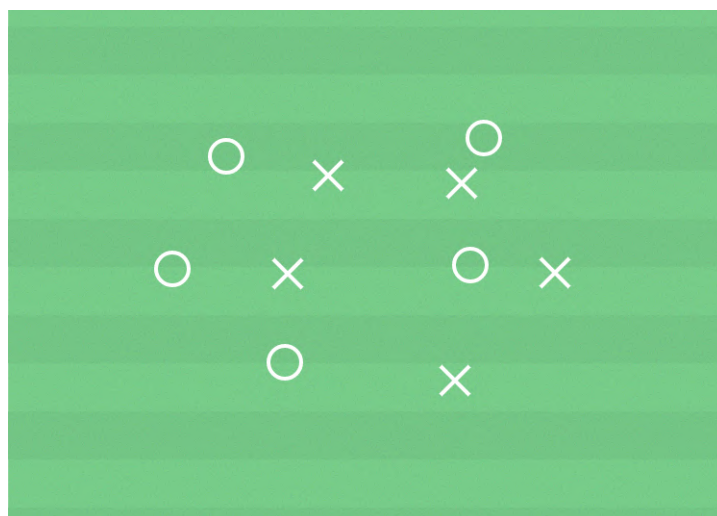
Lek

Anvisningar

Dela in barnen i två lag.

Det ena laget ska kulla - förstena - det andra laget. De som blir kullade visar att de är förstenade genom att stå med armarna rakt ut eller i den ställning som de hade när de blev kullade.

Kamraterna i laget kan "uppväcka" dem genom att röra vid dem. När alla är förstenade byter lagen uppgift. Vilket lag lyckades förstena alla motståndarna på kortast tid?



LEK - BOLLSTAFETT

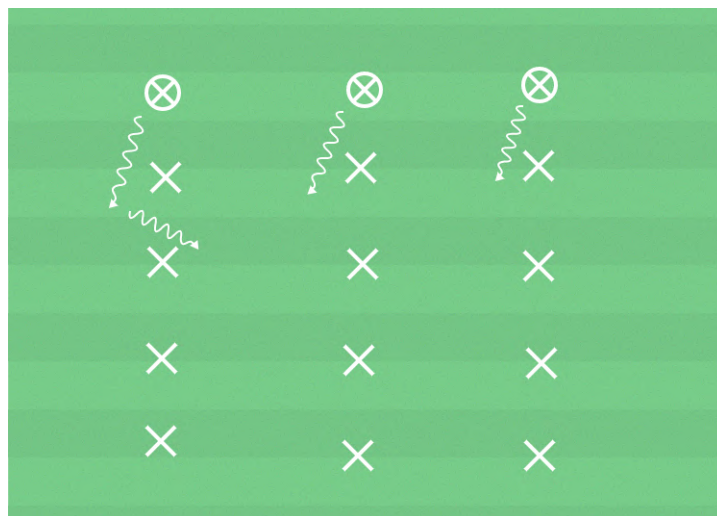
Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste spelare ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



LEK - RÖD OCH BLÅ

Vad?

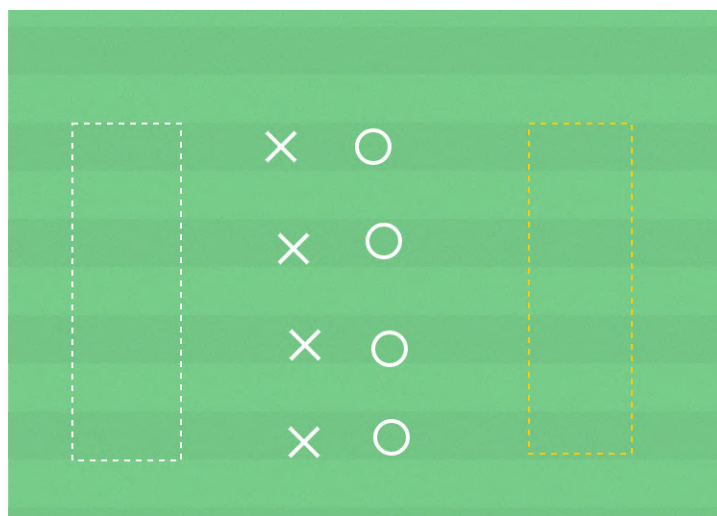
Lek

Anvisningar

Dela in barnen i två lag med fyra barn i varje lag. Lagen ställer sig på två linjer och med ansiktena mot varandra. Båda lagen har var sitt bo bakom sig.

Om tränaren ropar röd ska det blåa laget snabbt försöka springa till sitt bo, och det röda laget ska kulla så många blåa som möjligt. Röda laget får en poäng för varje kullad blå. Ny uppställning och nytt rop.

Efter lika många löpningar för båda lagen summeras antalet kullade.



LEK - ALLA BÄR ALLA

Vad?

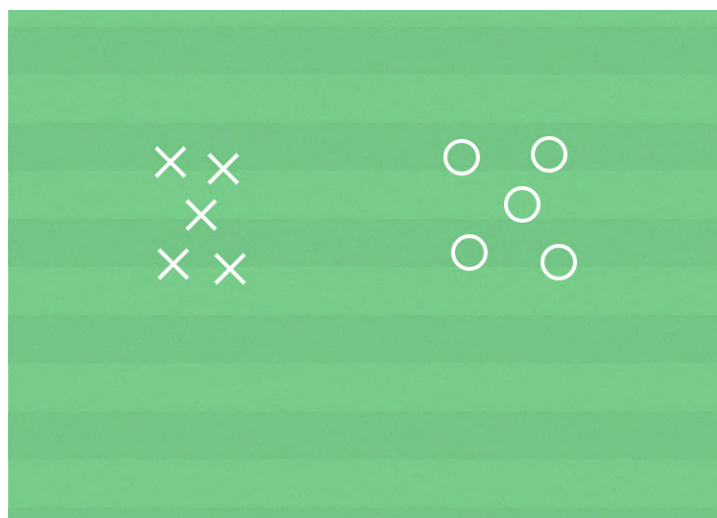
Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med minst fem barn i varje lag.

Fyra barn ska bära det femte, runda konen framför laget och ta sig tillbaka till utgångspositionen. Den som blir buren ska bäras horisontellt med magen uppåt och vara ganska spänd så att han eller hon blir lätt att bära.

När alla har blivit burna är stafetten slut.



LEK - SIDLEDS HOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination

Organisation

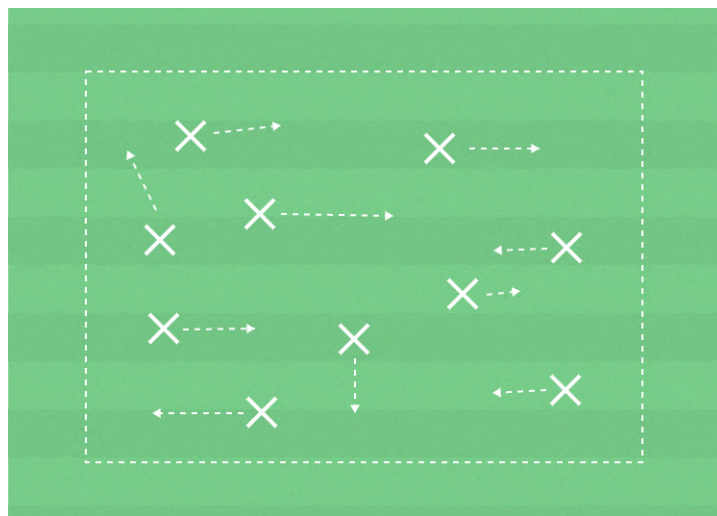
Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken och med något delade ben. Sätt båda händerna vid sidan om ena benet, lyft båda benen och gör ett hopp i sidled.

Upprepa åt samma håll.

OBS - filmen innehåller fyra olika lekar.



LEK - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

Vad?

Lek

Anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar "Vem är rädd för Emma?", och gruppen svarar "Inte jag!".

Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.



LEK - STAFETT ZICK - ZACK

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med sex i varje lag. Barnen ställer sig på armlängds avstånd inom respektive lag. Det sista barnet i laget springer zick-zack mellan kamraterna och ställer sig först i kön. Då startar nästa och så vidare. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

Variant

Barnen driver en boll med fötterna eller studsar den med händerna.



LEK - TUSENFOTINGEN M FL.

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

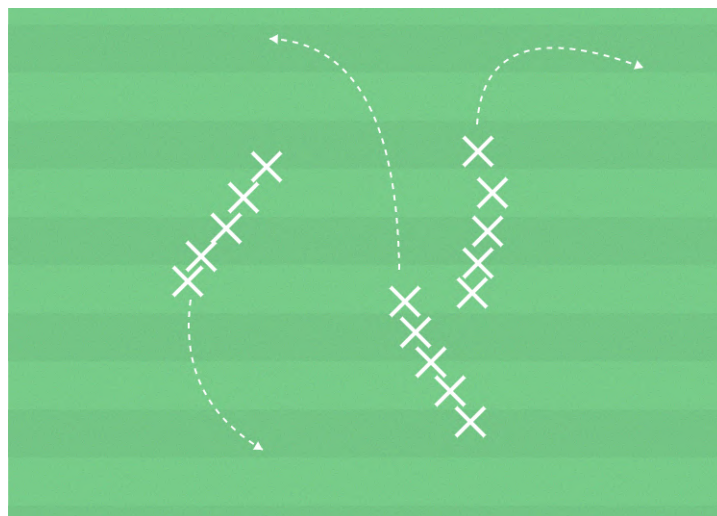
Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Blandade övningar

Sitt på marken och håll om knäna, rulla framåt och bakåt.

Sätt händerna i marken och sparka upp benen så högt som möjligt.

Sätt händerna i marken nära fötterna och gå "handpromenad" framåt och bakåt.



LEK - KRABBGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

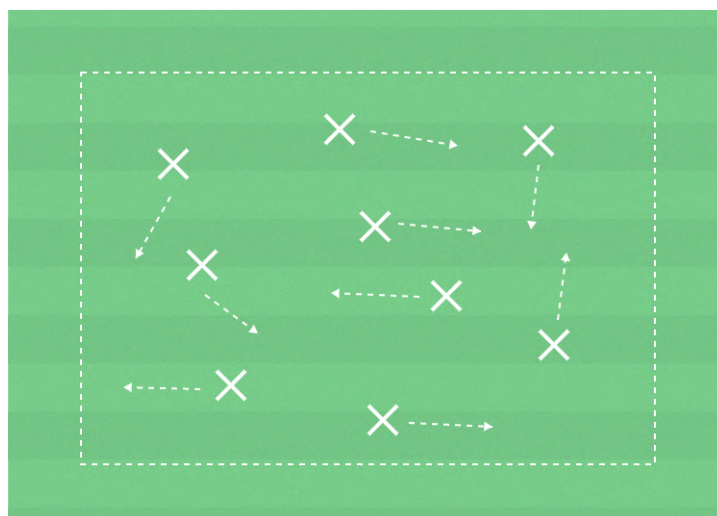
Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Stå på alla fyra med raka armar och böj lätt i knäna och höftleden.

Lyft upp bröstet och rikta blicken uppåt. Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.



LEK - BJÖRNGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

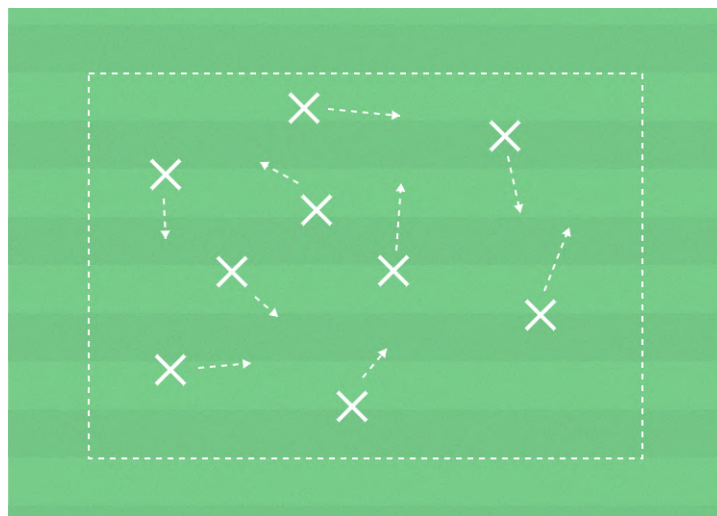
Anvisningar

Stå på alla fyra med händer och fötter i marken.

Ha raka armar och böj cirka 90 grader i knäna och i höftleden.

Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.



LEK - KULLEK

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

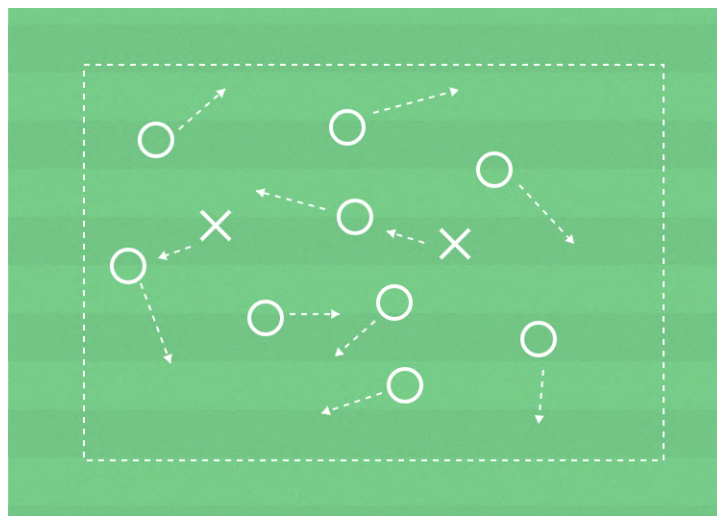
Anvisningar

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

Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.



GUL OCH BLÅ

Vad?

Lek

Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

Hur?

- Agera snabbt på signal.
- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.
- Driv med vristen eller utsidan av foten.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

Anvisningar

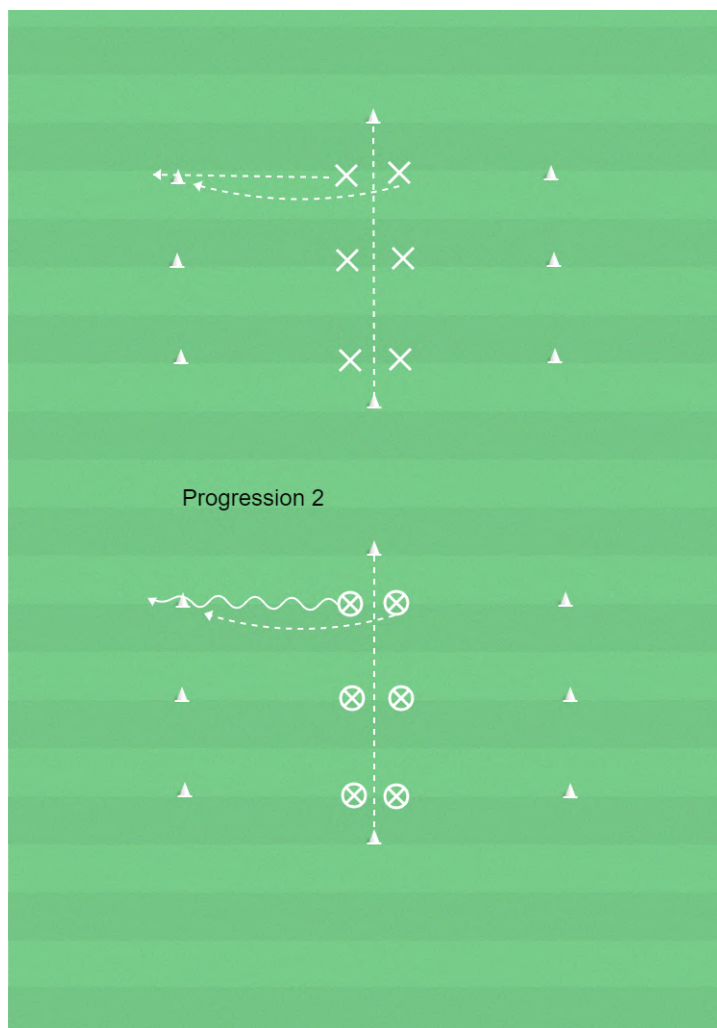
Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

Progression 1 - Byt håll:

När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

Progression 2 - Med boll:

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.



DOPPBOLL 5 MOT 5

Vad?

Lek

Varför?

För att träna på att fånga och kasta bollen som målvakt

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Kasta med pendelarmen över huvudet och styr bollens riktning med fingrarna.
- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.

Försvarsspel:

- Bryt passningar.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Ta bollen bort från motståndaren när du har erövrat den.

Organisation

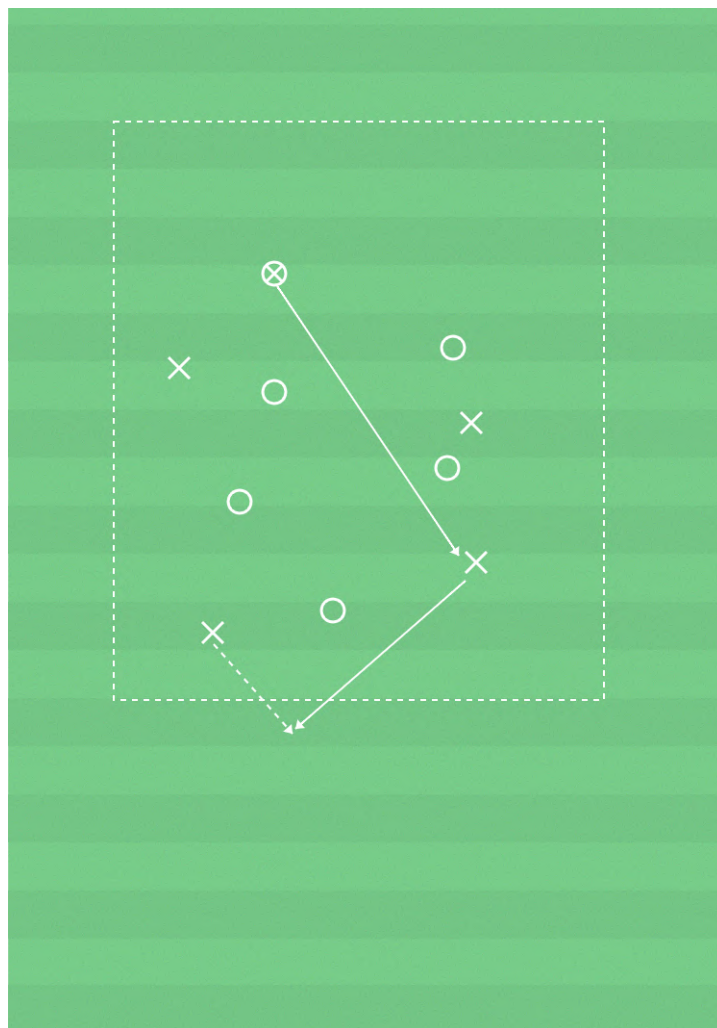
Spelare, bollar, yta 20x15, västar

Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom motståndarnas kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare. 2 lag med lika många i varje.

Progression - byt spelriktning

Genom att byta spelriktning blir mållinjen längre och det blir lättare att göra mål.



STAFETT - SPRINGA OCH DRIVA

Vad?

Lek

Varför?

Springa, driva och vända för att ta sig framåt till fria ytor så fort som möjligt.

Hur?

Utan boll:

- Starta med korta steg och öka succesivt steglängden.
- Korta ner stegen inför vändning och vänd tvärt.

Med boll:

- Driv med vristen eller utsidan av foten
- Titta upp mellan tillslagen

Organisation

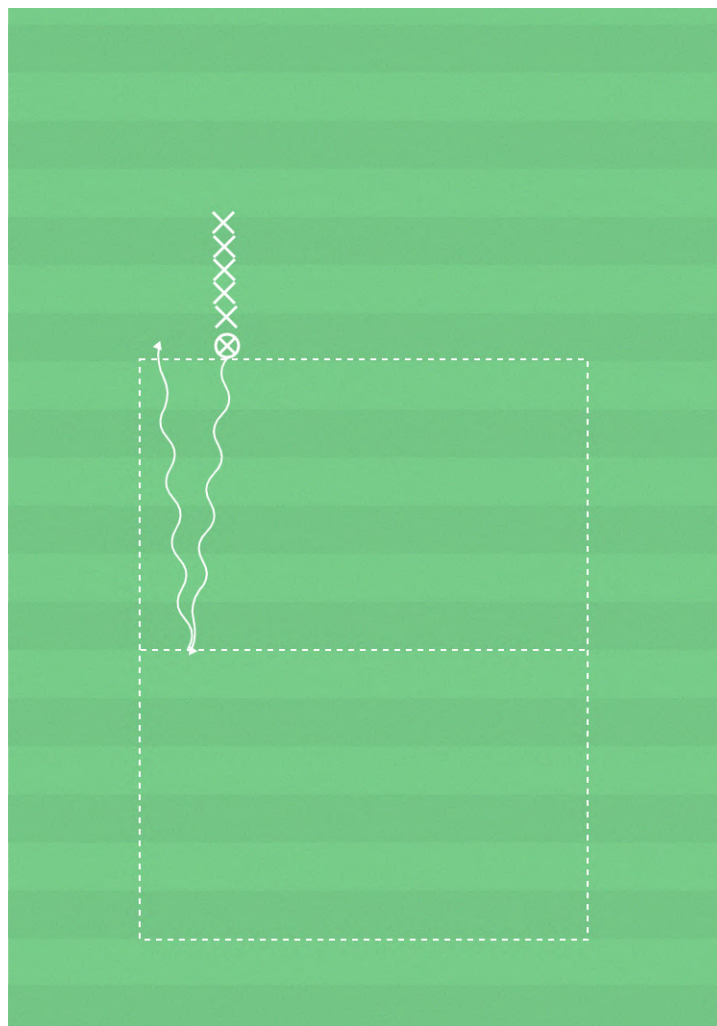
Spelare, bollar yta ca 15x15 m

Anvisningar

Uppgiften är att springa/driva så fort som möjligt. Spelarna står i ett led. Den första springer till en linje och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare har genomfört övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid. Det gäller för laget att försöka slå sin föregående tid.

Progression - med boll

Övningen genomförs genom att driva bollen fram och tillbaka.





FS - SPELARNÄ VÄLJER VALFRI LEK

Vad?

Lek

Hur?

Barnen väljer en valfri lek.

FS - BOLLSTAFETT

Vad?

Lek

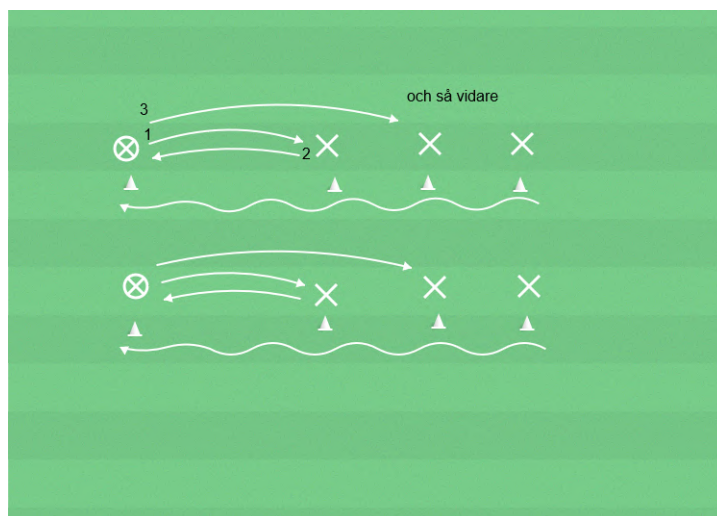
Organisation

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste spelare ska stå.

Anvisningar

Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



FS - BOLLSTAFETT

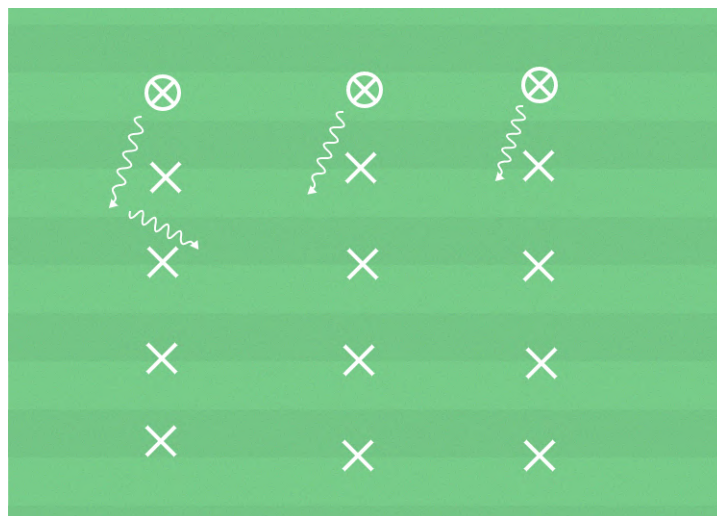
Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste spelare ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



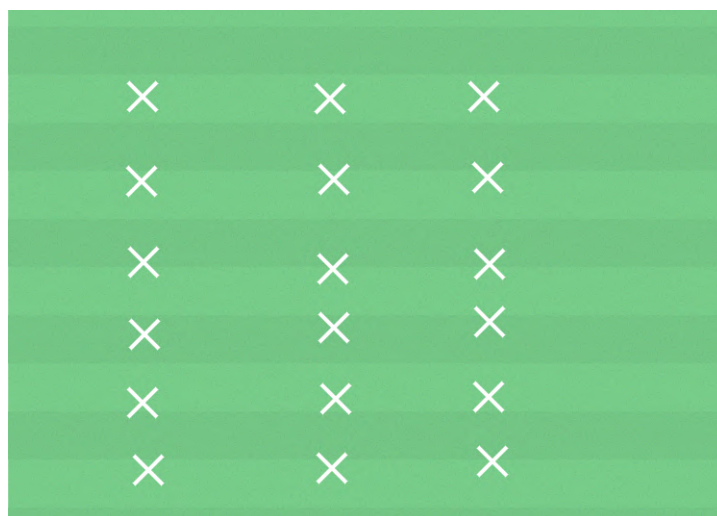
FS - STAFETT ÖVER - UNDER

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med sex barn i varje lag. Barnen ställer sig på cirka två meters avstånd ifrån varandra. Vartannat barn ställer sig bredbent och vartannat som bock. Den siste i varje lag kryper under och hoppar över sina kamrater. När den som började är längst fram börjar nästa. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.





FS - BOLLSTAFETT 2

Vad?

Lek

Varför?

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter. Lek kan även användas som förberedelseträning.

Organisation

Det här är en bollstafett med fyra till sex spelare i varje lag.

Anvisningar

Spelare A kastar bollen till sina lagmedlemmar i tur och ordning. De kastar tillbaka bollen till A.

Sista barnet tar bollen och springer fram till A:s startplats. A ställer sig framför B, och alla flyttar ett steg bakåt. Stafetten är klar när alla i laget står på sina ursprungliga platser.

Variant

Som en variant kan deltagarna sparka bollen på volley eller passa den längs marken.

FS - FOTBOLLSKUBB

Vad?

Lek

Varför?

Precision vid skott, passning och igångsättning för målvakt är viktiga delar i anfallsspelet.

Hur?

- Sikta med stödjefoten.
- Träffa mitt på bollen med spänd fot.
- Rulla ut bollen genom att låsa bollen mellan handen och underarmen och kliv fram med motsatt ben i ett utfallssteg.

Organisation

2-8 spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), konor.

Anvisningar

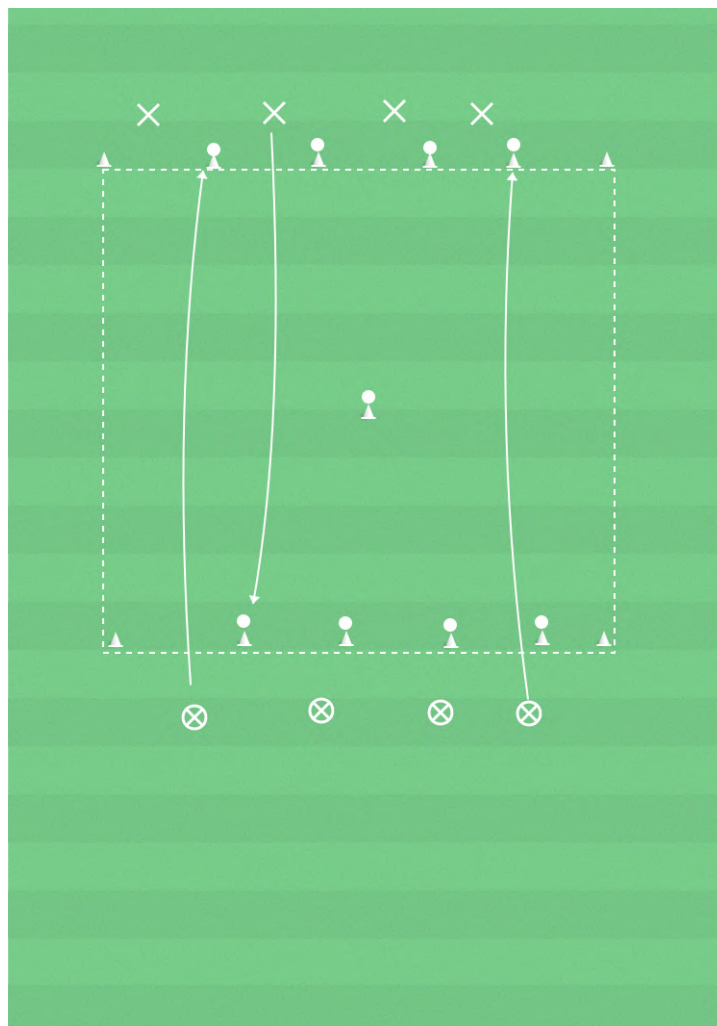
Spelarna delas in i två lag med lika många i varje. Lagen står bakom varsin linje med bollar på konor. Mitt emellan lagen ligger en boll på en kona (kungen). Det gäller att pricka motståndarnas bollar enligt vanliga kubbregler. Det lag som skjuter ner kungen efter att först ha skjutit ner alla motståndarnas bollar vinner.

Stegring 1

Spelarna rullar bollarna istället för att skjuta.

Stegring 2

Spelarna kastar bollarna som ett målvaktsutkast.



FS - TOM OCH JERRY

Vad?

Lek

Varför?

Driva är ett effektivt sätt att transportera bollen framåt i planen.

Hur?

- Samarbeta i laget genom att tex springa åt olika håll.
- Orientera dig i alla riktningar när du springer eller driver.
- Tempoväxlingar och riktningsförändringar.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), konor, västar.

Anvisningar

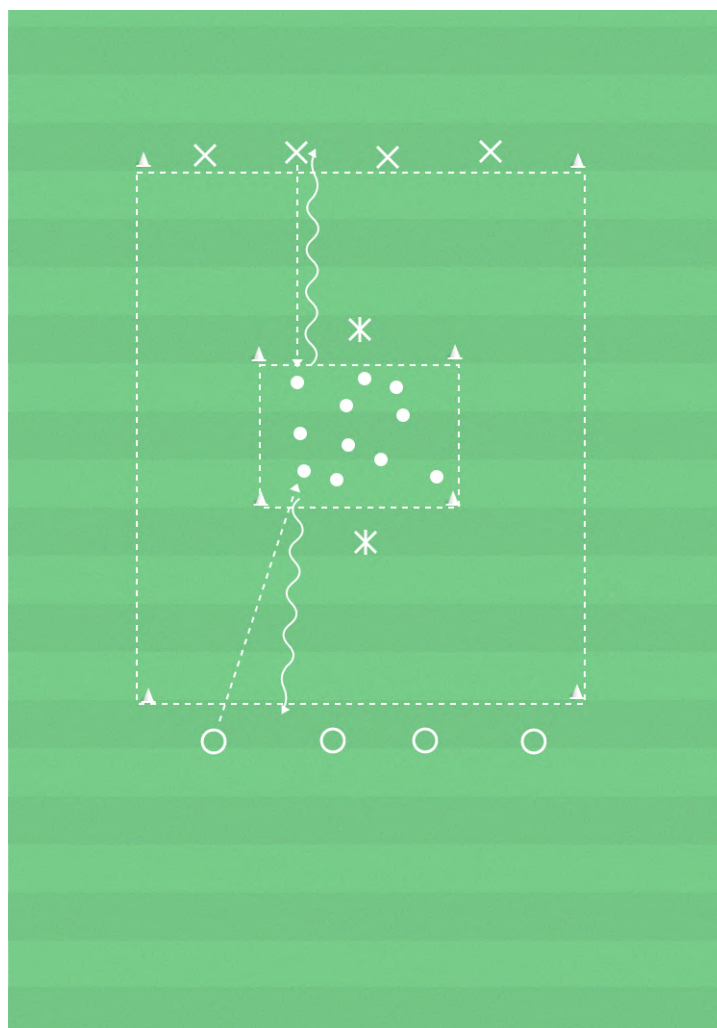
Alla bollar ligger i mitten av ytan, En eller två spelare är katten Tom som vaktar bollarna. De andra spelarna är musen Jerry som har en väst som svans bak i byxan och delas in i två lag.

Det gäller för Jerry att hämta bollarna i mitten och ta de tillbaka bakom sin linje utan att bli tagna av katten Tom. Man blir tagen genom bli av med svansen.

Om man blir tagen får man lämna tillbaka en av lagets bollar till ytan i mitten. Man kan inte bli tagen bakom sin linje eller i ytan där bollarna ligger. Det lag som har flest bollar när bollarna i mitten ytan är slut vinner.

Stegring

Spelarna får inte ta upp bollarna i händerna utan måste driva tillbaka.



FS - RÄDD OM FÖTTERNA

Vad?

Lek

Varför?

Precision i passning och skott är viktigt vid anfallsspel och avslut.

Hur?

- Sikta med stödjefoten.
- Träffa mitt på bollen med spänd fot.

Organisation

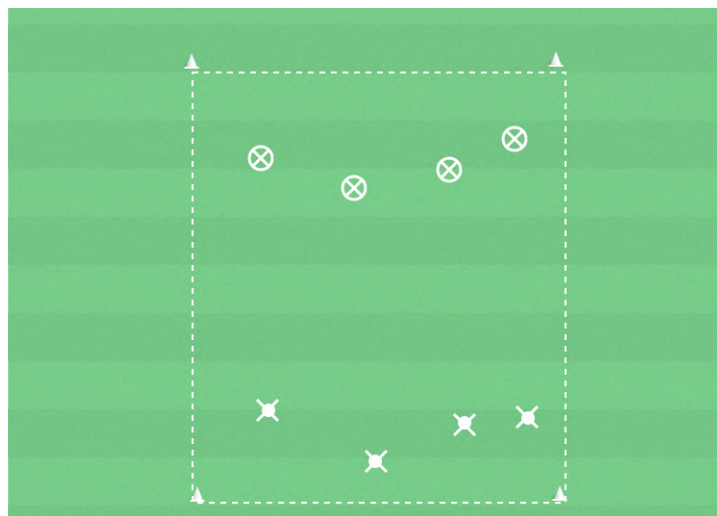
Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), västar, koner.

Anvisningar

Två lag med lika många i varje. Spelarna har var sin boll.

Det gäller att pricka en motståndare från knät och neråt med sin boll. Spelare som blir träffad ställer sig bredbent med bollen över huvudet.

Träffade spelare kan bli räddade genom att en lagkamrat kryper mellan benen på dom. Spelare som kryper kan inte bli tagen. Det lag som först har alla motståndare tagna samtidigt vinner.



INTE NUDDA BOLL

Vad?

Lek

Varför?

För att träna på koordination.

Hur?

Spelare utan boll:

- Orientera dig i alla riktningar när du springer.
- Undvik bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.

Spelare med boll:

- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.
- Bredsidor utefter marken - träffa mitt på bollen med spänd fot.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).

Anvisningar

Alla spelare på ena kortsidan. Ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna får bara använda breddsidan och träff räknas bara från knät och neråt.

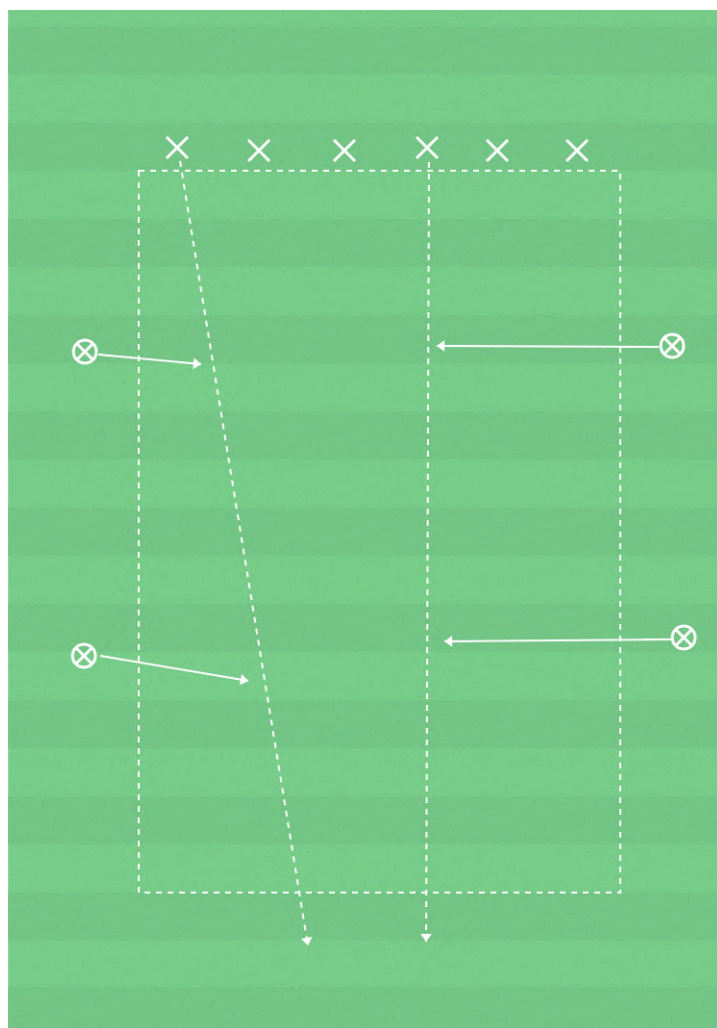
Spelare som blir träffad är med ledarna och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills alla spelare blivit träffade.

Progression 1 - Rulla bollen:

Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.

Progression 2 - Eget val:

Spelarna väljer om de passar eller rullar bollarna.



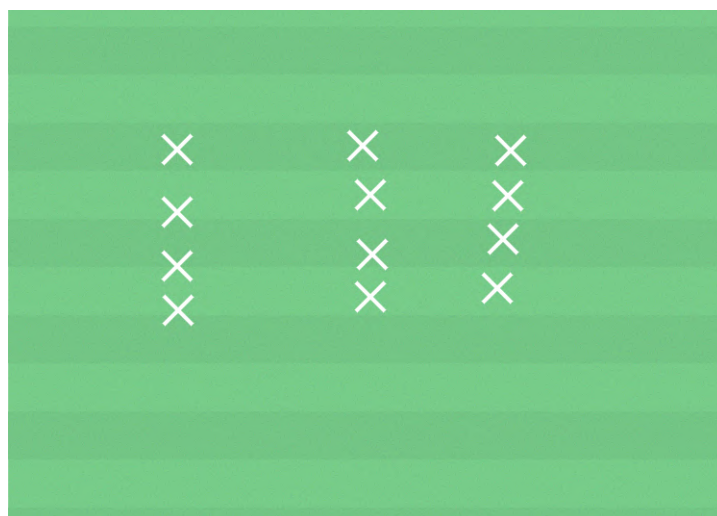
LEK - STAFETTORMEN 9-12 ÅR

Vad?

Lek

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.



LEK - SPEGELN

Vad?

Lek

Varför?

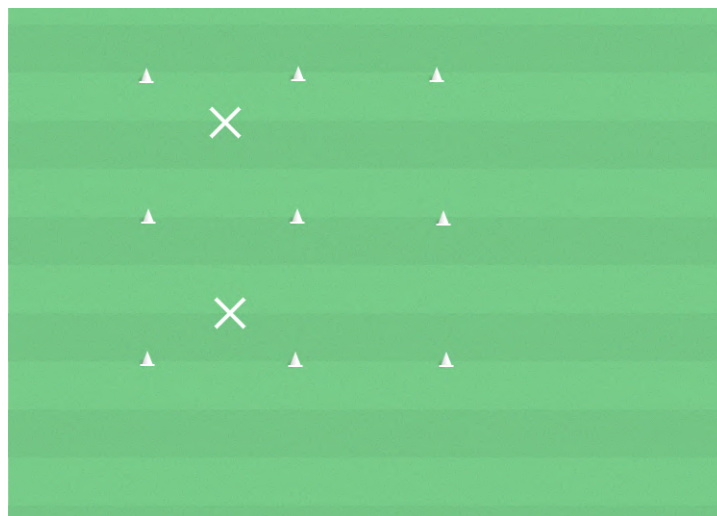
Träna koordination.

Organisation

6 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Dela in sex barn i tre par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. 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. Byt par efter 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter barnen uppgift.



Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra spelbyggbygnad - markera.

LEK - FRAMÅTHOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

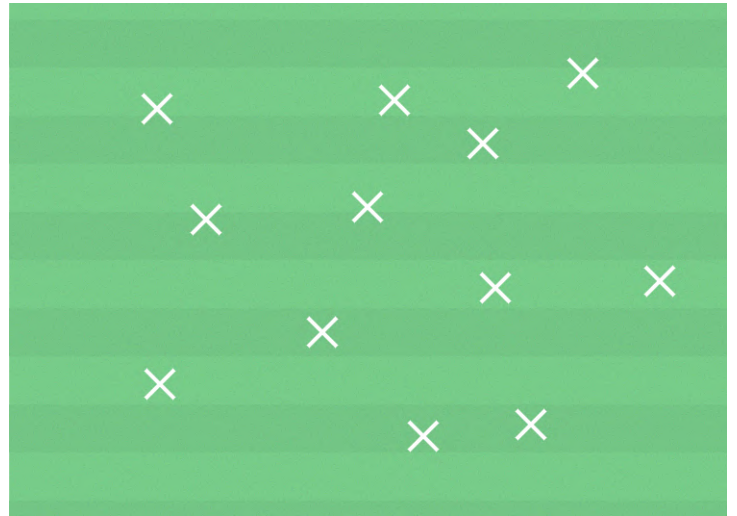
Organisation

Obegränsat antal barn

Anvisningar

Sitt på huk med fötterna nära varandra. Flytta fram händerna och sätt dem med axelbredds avstånd i marken. Hoppa jämfota framåt med fötterna.

Upprepa övningen.



Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera.

LEK - BAKÅTHOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

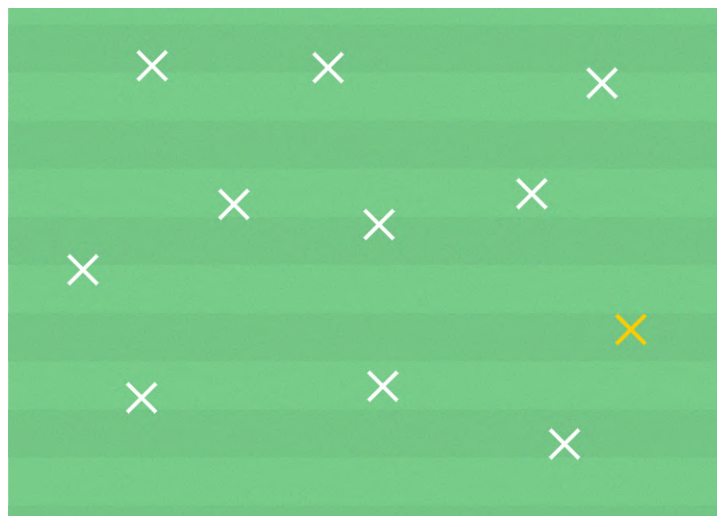
Organisation

Obegränsat antal barn.

Anvisningar

Sitt på huk med fötterna nära varandra och med händerna snett framför kroppen. Håll kvar händerna i marken och hoppa bakåt med fötterna. Sätt händerna närmre fötterna och upprepa.

Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera.



LEK - SKORPIONVÄNDNING

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

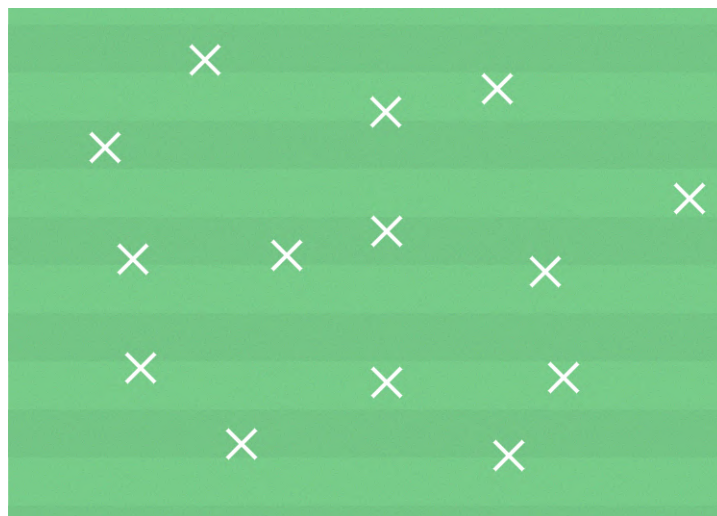
Organisation

Obegränsat antal barn.

Anvisningar

Stå på alla fyra med något böjda armar och ben. Lyft det ena benet och sträck det uppåt-bakåt. Lyft sedan motsvarande arm från marken och rotera kroppen så att magen vänds uppåt. Återgå till utgångsläget och upprepa åt andra hållet.

Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera.



LEK - GRODHOPP

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

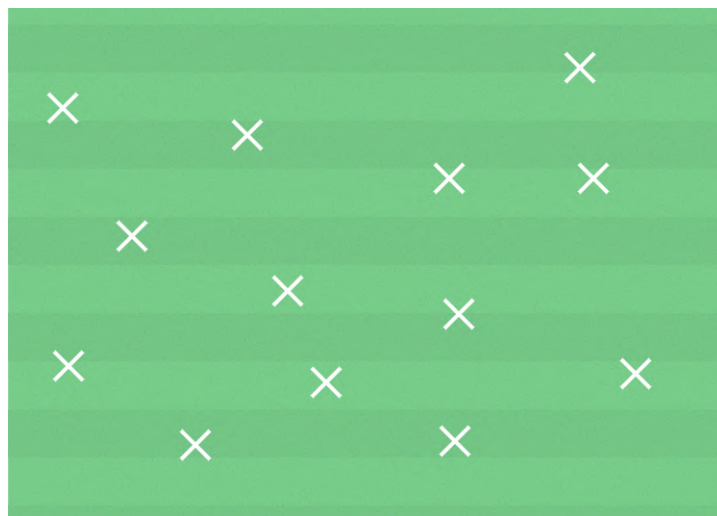
Organisation

Obegränsat antal barn.

Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken framför fötterna. Flytta fram händerna något och sparka snabbt upp hälarna mot sätet. Upprepa övningen.

Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera



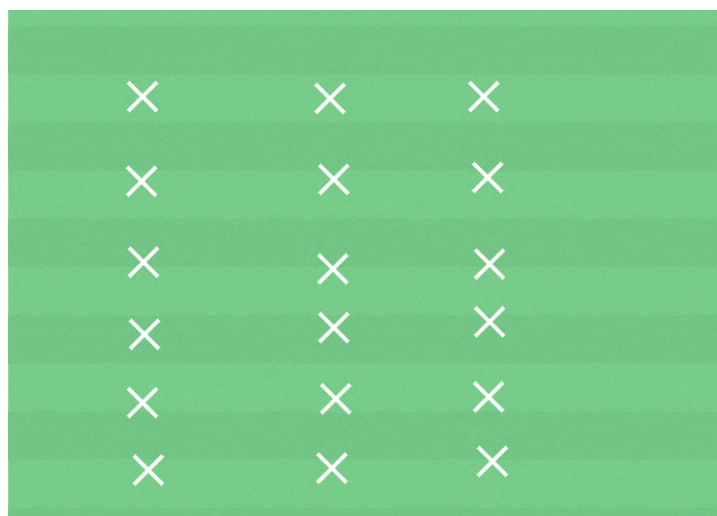
LEK - STAFETT ÖVER - UNDER

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med sex barn i varje lag. Barnen ställer sig på cirka två meters avstånd ifrån varandra. Vartannat barn ställer sig bredbent och vartannat som bock. Den siste i varje lag kryper under och hoppar över sina kamrater. När den som började är längst fram börjar nästa. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.



LEK STAFETT, TAFATT

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i två lag med fem barn i varje lag.

Barnen i röda laget står på ett led och barnen i blåa laget rör sig fritt i en yta vid sidan om. Det första barnet i röda laget springer ut och kullar med en skumgummiboll någon i blåa laget.

Kullaren springer därefter in och lämnar över bollen till nästa barn i röda laget som nu springer ut för att kulla. Leken håller på tills alla i röda laget varit ute och kullat någon i blåa laget. Du tar tiden. Därefter byter lagen uppgift.

Laget som behövde kortast tid vinner.

