

Bollkul

Lekar, spel & tävlingar

Kasta boll på tränaren

Redskap: Mjuka "kastbollar"

Genomförande: Alla barnen kastar boll på stackars tränaren som blåser i pipan när det är nog.

Syfte: Om man börjar med vanliga fotbollar så kan tränaren överdriva ojämdet, och välja att övergå till mjuka "kastbollar". *Fotbollar spelar man bara med fötterna om det inte är avblåst.*

4:a koner

Redskap: 4st koner, en fotboll per barn

Genomförande: Konerna numreras och placeras ut i halvcirkel på lämpligt avstånd. Tränaren ropar tex "Alla med namn som börjar på E driver bollen till 1:an"

Syfte: Bollteknik

Fotbollsstafett

Redskap: Många fotbollar

Genomförande: Fotbollarna placeras ut efter en tänkt mittlinje. Barnen delas in i 2 lag och ställer sig på var sin kortlinje. Vid signal springer de till mitten, hämtar en boll och driver den till sin kortlinje. Det lag som har flest bollar placerade på kortlinjen vinner.

Syfte: Tävlingsmoment, Bollteknik

Fotbollskull

Redskap: En fotboll per barn

Genomförande: Alla springer omkring och driver en boll. Någon är jagare. De som blir tagna tar upp bollen och ställer sig bredbent. Kamraterna kan befria de tagna genom att skjuta tunnel mellan benen på dem.

Syfte: Samspel, bollteknik

Borgen

Redskap: 3st mjuka "kastbollar"

Genomförande: Barnen delas in i 2 lag. Ena laget ställer sig i ring med ryggen mot centrum och håller varandra i händerna. Andra laget placerar en spelare i mitten av ringen och försöker kasta bollar över borgmuren in till denne. När alla bollar är inom cirkeln har andra laget erövrat borgen och vunnit tävlingen.

Syfte: Samspel, tävlingsmoment

Tappa svansen

Redskap: En mjuk "kastboll"

Genomförande: Barnen delas upp i 2 grupper. Ena gruppen ställer sig i ring med ansiktet mot centrum och med liten distans till varandra. Andra gänget ställer sig som en orm inom ringen och lunkar omkring i snirkliga banor. Barn i ringen försöker kasta bollen på svanssen. När siste man i ormen blir träffad lossnar tippen och denne ställer sig bland de andra i ringen. När ormen bara består av bara ett barn avbryts leken.

Syfte: Samspel

Match, 3 bollar, alla mot ett mål

Redskap: 3st fotbollar, 1 mål

Genomförande: Alla spelar och försöker skjuta mål med 3 fotbollar samtidigt. En tränare står i mål. Andra tränaren spelar ute. Båda försöker dra isär spelet genom att fördela bollarna.

Syfte: Matchträning, tävlingsmoment, bollteknik
