

Förslag på lekar

- Kör varje lek i cirka 10 min.
- **Alla barn ska ha varsin boll under hela passet.**
- Ni får komma på egna lekar men det viktiga är att det blir så lite vänta som möjligt för barnen.
- Bestäm nästa övning medan den aktuella övningen håller på.
- Det är viktigt att ni visar övningarna och inte bara berättar hur de går till.

Lekar med boll:

1. Följa John med boll

- Ledaren är John och springer/går först.
- Barnen ska härma ledarens rörelser: springa med boll, gå på tå, hoppa som en groda med boll i hand, snurra runt, krypa, studsa bollen och gå, studsa bollen och spring, gå på knä och flytta bollen med händerna, dra bollen framåt med sulan, gå framåt med bollen mellan fötterna mm.
- För att underlätta övningen ropar någon ledare som **EJ ÄR** John övningarna.
- Låt fantasin flöda och kom på fler övningar.

2. Trafikljuset med boll i hand

- Ledaren ropar färger:
 - **Grönt** = spring fort.
 - **Gult** = gå långsamt.
 - **Rött** = stå stilla.
- Variation: lägg till fler färger (blå = hoppa, lila = snurra) mm.
- **Barnen håller bollen i händerna under denna övning.**

3. Bollutforskning

- Barnen får varsin boll.
- Uppgifter:

- Rulla bollen runt kroppen.
- Rulla den mellan benen.
- Balansera den på händerna.
- Sitta på bollen.
- Studsa bollen i marken.
- Håll i bollen och stå på ett ben.
- Hoppa och håll i bollen.
- Kasta upp bollen och försök fånga den.
- Ligg ner och rulla bollen på magen.
- Balansera bollen på knät.
- Balansera bollen på huvudet.
- Kasta upp bollen och försök nicka den.
- Inget rätt eller fel – upptäcka och testa!
- Låt fantasin flöda och kom på fler övningar.

4. Skattjakt

- Bollarna är skatter.
- Barnen ska rulla/driva sin boll till skattkistan.
- Kan göras flera gånger med olika ”skattkistor”.
- Skattkistorna = en fyrkant som byggs upp av koner.

5. Bollstoppen

- Ledaren ropar: ”Spring med bollen!” → barnen driver bollen.
- När ledaren ropar: ”Stopp!” ska alla stanna och sätta foten på bollen.
- Kan varieras med att hoppa jämfota vid stopp, sätta sig på bollen, sätta händerna på bollen, lägga sig på bollen mm.

6. Bollens viloplats

- Lägg ut 2 till 3 mål eller en fyrkant av koner som ”sängar”.
- Låt barnen flytta runt bollen med fötter, händer eller någon annan kroppsdel.
- När ledaren ropar: ”Bollen är trött!” ska barnen flytta bollen till ett mål eller konerna och ”natta” den.
- Sen körs leken om igen.

7. Skattjakt 2.0

- Kona upp två kvadrater.
- I ena kvadraten ligger det koner och västar dvs skatter.
- Barnen står vid kvadraten utan skatter och ska driva sin boll till andra sidan och hämta en kon eller väst och ta skatten tillbaka till sitt hem.
- Leken fortsätter tills att alla skatter hämtats.
- Tänk på att barnen driver bollen med fötterna under hela övningen och plockar skatterna med händerna.
- Dela så att ledarna står vids varsin skatt och påminner barnen om vad som ska göras.

8. Dansstopp med boll

- Kona upp ett område där barnen ska dansa/driva boll.
- Barnen driver/dansar när musiken spelas och stannar när musiken stoppas.

9. Svansjakten

- Alla barn har en väst instoppad som svans och driver boll samtidigt.
- Målet är att försöka ta andras svansar utan att tappa kontrollen på sin egen boll.
- Får man sin svans tagen hämtar man bara en ny och fortsätter.

10. Färgjakten

Lägg ut koner i olika färger.

Barnen driver boll fritt och när ledaren ropar:

- “Röd!”
- “Blå!”
- “Gul!”

ska barnen snabbt driva till rätt färg.

Variation:

- använda höger/vänster fot
- sitta på bollen vid konen
- göra ett hopp innan man fortsätter

11. Färgjakten

- Lägg ut ringar/fyrkanter som ”öar”.
- Barnen driver runt när musik spelas.
- När musiken stoppas måste alla snabbt till en ö med sin boll.

12. Fånga svansar och hattar

- Sprid ut västar och koner runt planen.
- Barnen driver boll och ska hämta en väst eller kon i taget och ta tillbaka till sitt hem.
- Ett hem är ett konat område eller ett mål.

13. Fotbollsflyget

Ledaren ropar:

- Starta - Barnen tar ut armarna som ett plan och gör sig redo
- Flyg snabbt – Barnen springer med boll i ett konat område.
- Nödlandning - Barnen slänger sig på bollen.
- Landa – Barnen sätter sig på bollen försiktigt.

