

AIF FÖRSLAG PÅ LEKAR LS/FS



Namnboll – Alla barn står i en ring och lämnar i tur och ordning över en boll till varandra samtidigt som man säger sitt namn så att alla hör. I fotbollsskolan kan man efter ett par gånger göra samma sak fast barnen passar varandra samtidigt som de säger namnet på den som ska få passningen. (Eller om ledaren säger vem de ska passa till – lite svårare)

Zooboll – Följa John med boll och gå som olika djur och härma deras läten.

Jorden och månen – Rulla bollen (månen) runt kroppen (jorden) sittandes och sedan ståendes

Bollstopp – Alla dribblar runt med boll. När tränaren säger Stopp! så skall de sätta sig på bollen (hitta på egna varianter!)

Ägg(boll)jakten – Alla barnen "hönsen" på ena sidan planen. Alla bollar i ett hörn av planen. Ha fler bollar än spelare. Vid motsatt hörn av fältet är ett mål kallas "korgen". Blås i visselpipan och låt "hönsen" börja flytta sina "ägg". Målet med spelet är att få alla "ägg" i korgen så snabbt som möjligt. De är alla på samma lag, och är inte tillåtet att ta en boll från en annan spelare. Se om barnen kan göra uppgiften snabbare och snabbare.

Haj och småfisk -Lär barn med boll att skydda den från en motståndare och lär barn utan boll att ta den från en motståndare. Använda konor för att skapa en kvadrat 15x15m. En spelare, Hajen, börjar utanför kvadraten utan boll. Alla andra spelare, småfisken, börjar inuti torget med en boll. När tränaren skriker, "Hajen blir hungrig!" börjar hajen löpa runt utsidan av torget och småfisken börjar driva runt inuti kvadraten. När tränaren skriker, "Haj-attack!" kommer hajen in i kvadraten och har 30 sekunder på sig att skicka ut så många bollar som möjligt utanför. Den fisk som får sin boll utsparkad måste gå ut ur kvadraten och stanna ute tills tränaren ger kommandot "Stopp!" Välj en ny haj och spela tills alla spelare har fått vara haj en gång. Man kan även ha fler hajar samtidigt.

Zonboll – Fem linjer med konor 5m bredd placerade med 3-5m mellanrum (beroende på barnens ålder). Barnen är i varsitt lag och det gäller att sparka in sin boll i motståndarnas zon. Bollar som motståndarna sparkar in i den egna zonen får man driva tillbaka till startlinjen och använda själv för att försöka vinna poäng. Kör ca 1 minut och räkna sedan bollarna i zonerna och kör på nytt igen.

Eldboll – Gör fyra kvadrater ca 10x10m. Barnen i fyra lag. Alla bollar in i kvadraterna. När tränaren visslar börjar man kasta över bollarna till de andra lagens kvadrater, det gäller att bli av med alla bollar – De brinner nämligen!! Kör ca 1 minut och räkna sedan bollar.

Svårare variant är att man ska använda fötterna för att få över bollarna.

Svansjage – Alla barn får en väst som svans och sätter den bak i byxlinningen, sedan gäller det att fånga så många svansar som möjligt på två minuter. Alla får jaga, även de utan svans. Lämpligt område storlek straffområdet.

Trollboll – Kona upp ett område 10x10m (eller använd mittcirkeln) Detta är trollens borg. Två ledare är troll, barnen är riddare som ska hämta drakägg (bollar) som trollen stulit från draken (målet). Trollen försöker fånga riddarna när de ska ta äggen, blir man tagen så förstelnas man och måste tinas upp genom att en kompis tunnlar en boll mellan benen. När draken fått tillbaka alla sina ägg är leken färdig. Trollen blir förstelnade om de blir tunnlade!