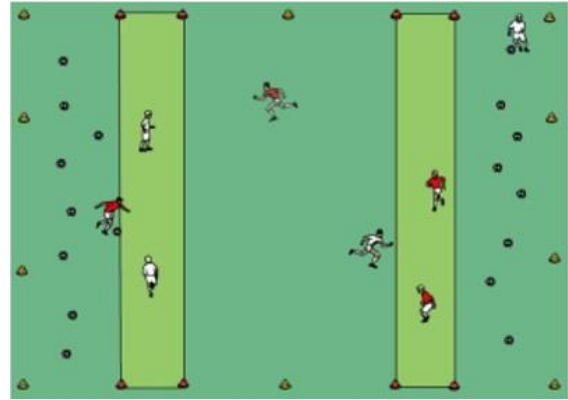


### LEK 1 ALT. UPPVÄRMNING

**Syfte:** Lek, koordination, driva boll

**Instruktion:** (A) spelare (lag) skall försöka hämta bollar på andra sidan. I mitten (B) står två andra spelare som försöker nudda de spelare som försöker ta sig igenom zonen. När de lyckats att ta sig över och hämtat en boll (C) så skall de ta sig tillbaka utan att bli nuddade. De spelarna i zonen får inte gå utanför sin zon. Bli någon spelare fångad/nuddad så måste spelaren lämna tillbaka bollen och starta om från A

**Organisation:** 6-14 spelare, många bollar och konor, ytan kan varieras

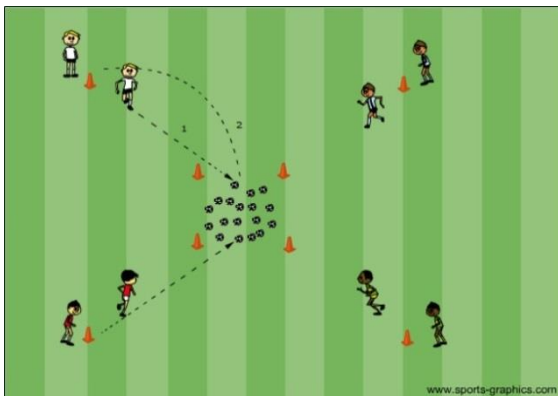


### SKATTJAGE

**Syfte:** lek, bollkontroll, driva, tävla

**Organisation & Anvisning:** Spelarna delas upp i två lag. Målet är att samla så många bollar som möjligt i sin "borg". Man samlar bollarna från motståndarnas "borg". Två spelare patrullerar sin egen borg medan resterande spelare jagar bollar. Om spelarna som patrullerar sin borg "kullar" motståndarna måste motståndaren hem till sin "borg" innan han får gå ut på skattjakt igen. Man vinner genom att man har fler bollar än motståndarna när tiden är slut.

**Variationer:** Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v. Genom att ha fler patrullerande vakter blir det svårare att ta sig igenom deras försvar på dit och hemvägen. Kan göras med konor. Bollar/konor kan bäras tillbaka med händerna.



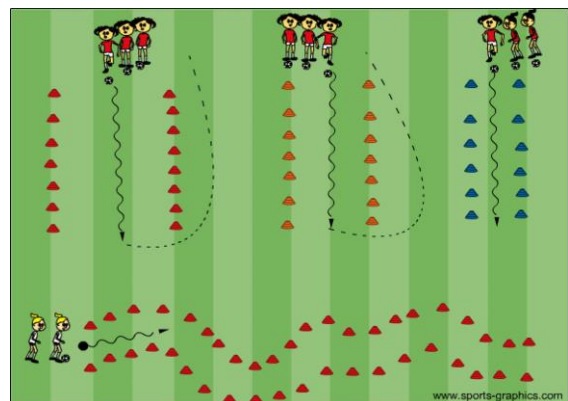
### LEK 6 ALT. UPPVÄRMNING

**Syfte:** Driva, springa, koordination

**Instruktion:** ROBIN HOOD - Varje spelare skall hämta boll i Slottet och driva bollen tillbaka (BARA EN I TAGET) den till Sherwood-skogen. När bollarna är slut vinner det lag som har flest bollar i slottet. Det kan vara fler lag, undvik köer.

**Organisation:** 8-12 spelare, bollar, konor.

Använd konor om det inte finns bollar



### Driva – bollkontroll för de små

Driv bollen genom olika storlekar av gångar. Låtsas att de går på en bro högt upp i luften och de får inte tappa ner bollen.

Ex 2. Använd två lika stora gångar. Efter hand minskas ytan. Kan förlängas eller kortas ner. Undvik köer.