

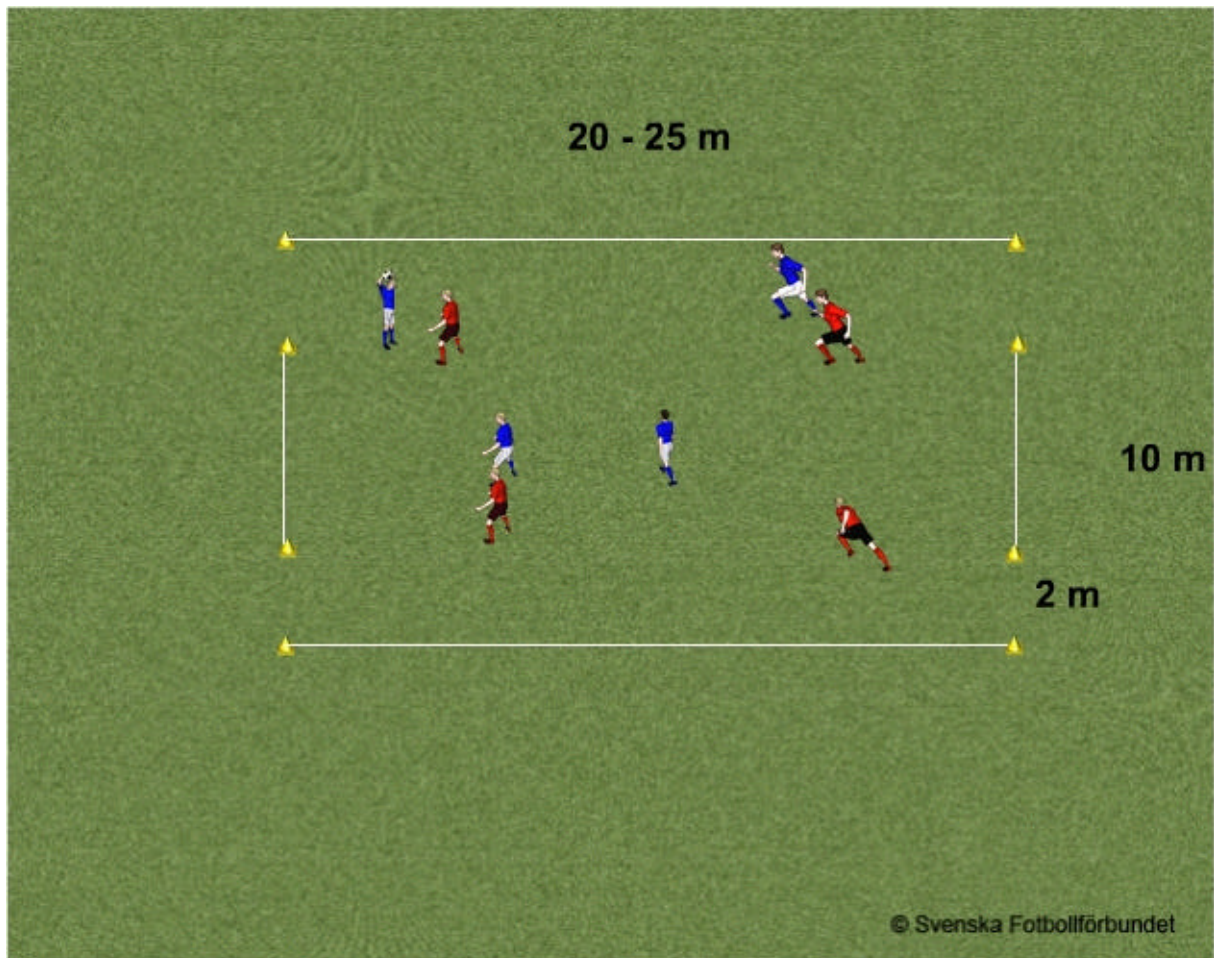
Doppboll

Organisation

2 lag med 4-6 spelare spelar mot varandra.
Större yta vid flera spelare.

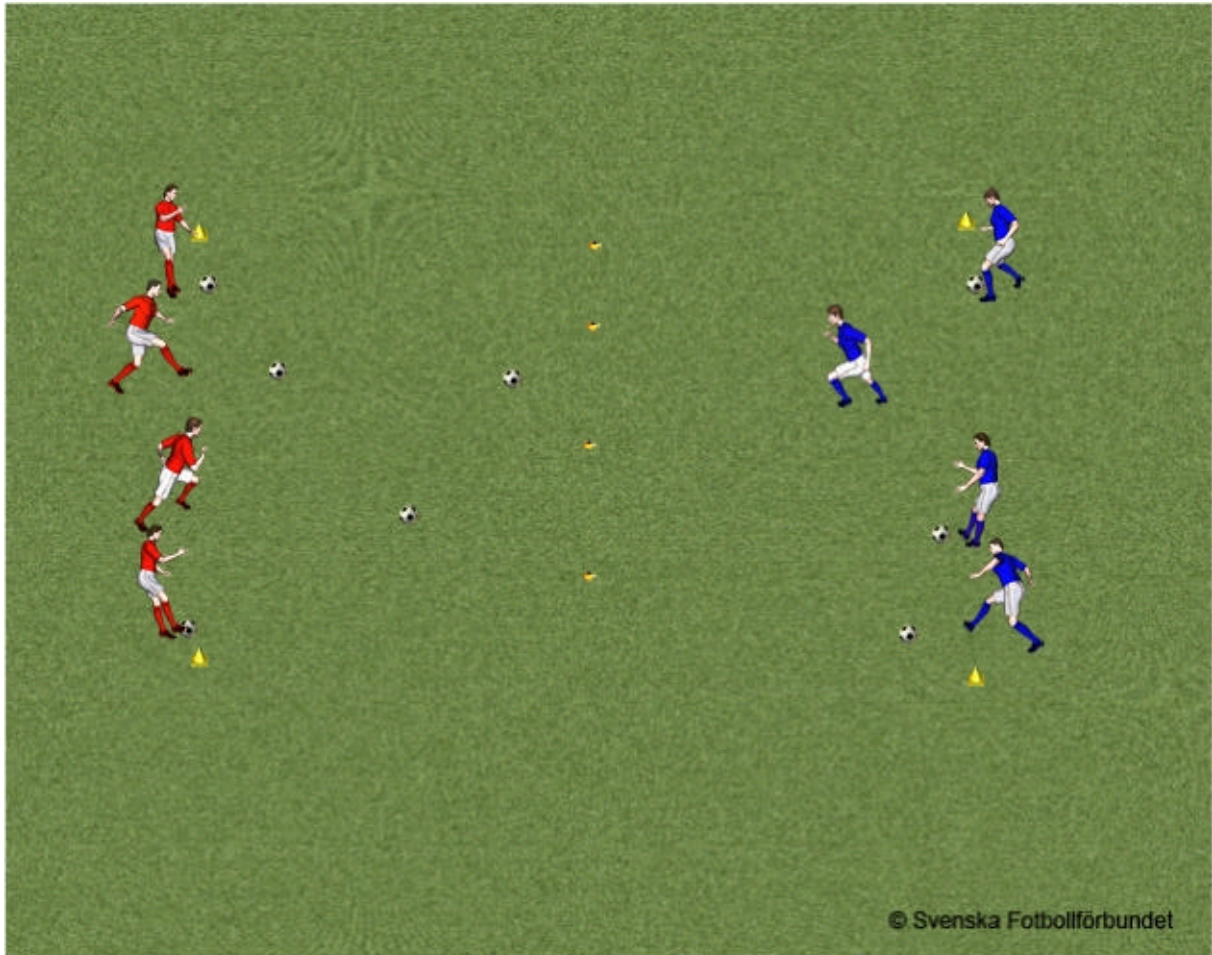
Anvisningar

Passning sker med händerna. Spelarna måste "doppa" bollen i marken före ny passning. Spelarna får inte springa med bollen. Brytning får enbart ske vid passning. Mål görs med nick, dock inte efter eget uppkast.



Expressboll

Expressboll: 2 lag på varje linje. Varje spelare har en boll. Leken går ut på att sparka så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område. Bollar som ligger på eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarna. Det lag som har minst antal bollar kvar på eget område, när du ger signal, har vunnit.



Guld och Silver

Organisation

4-10 spelare på mållinjen.

Skytten står 11-16 meter ut (avståndet anpassas till skicklighet).

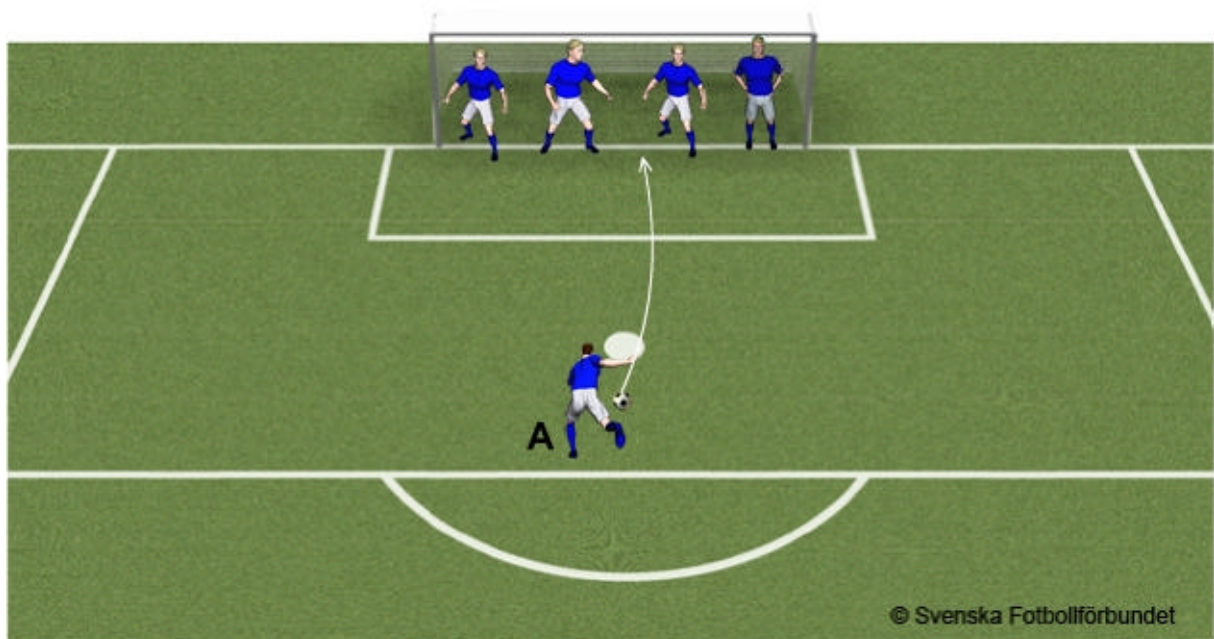
Anvisningar

A skjuter mot mål. Skjuter spelaren över eller vid sidan av målet, eller om någon i målet räddar, är skytten ute.

Gör skytten mål, åker den spelare ut som stod närmast den plats där bollen gick in.

Skjuter spelaren så att skottet räddas, men inte greppas, ska skytten in i mål och ställa sig "sist", till exempel vid den vänstra stolpen. Sedan är det den spelares tur som står "först", till exempel vid den högra stolpen, att skjuta och så vidare.

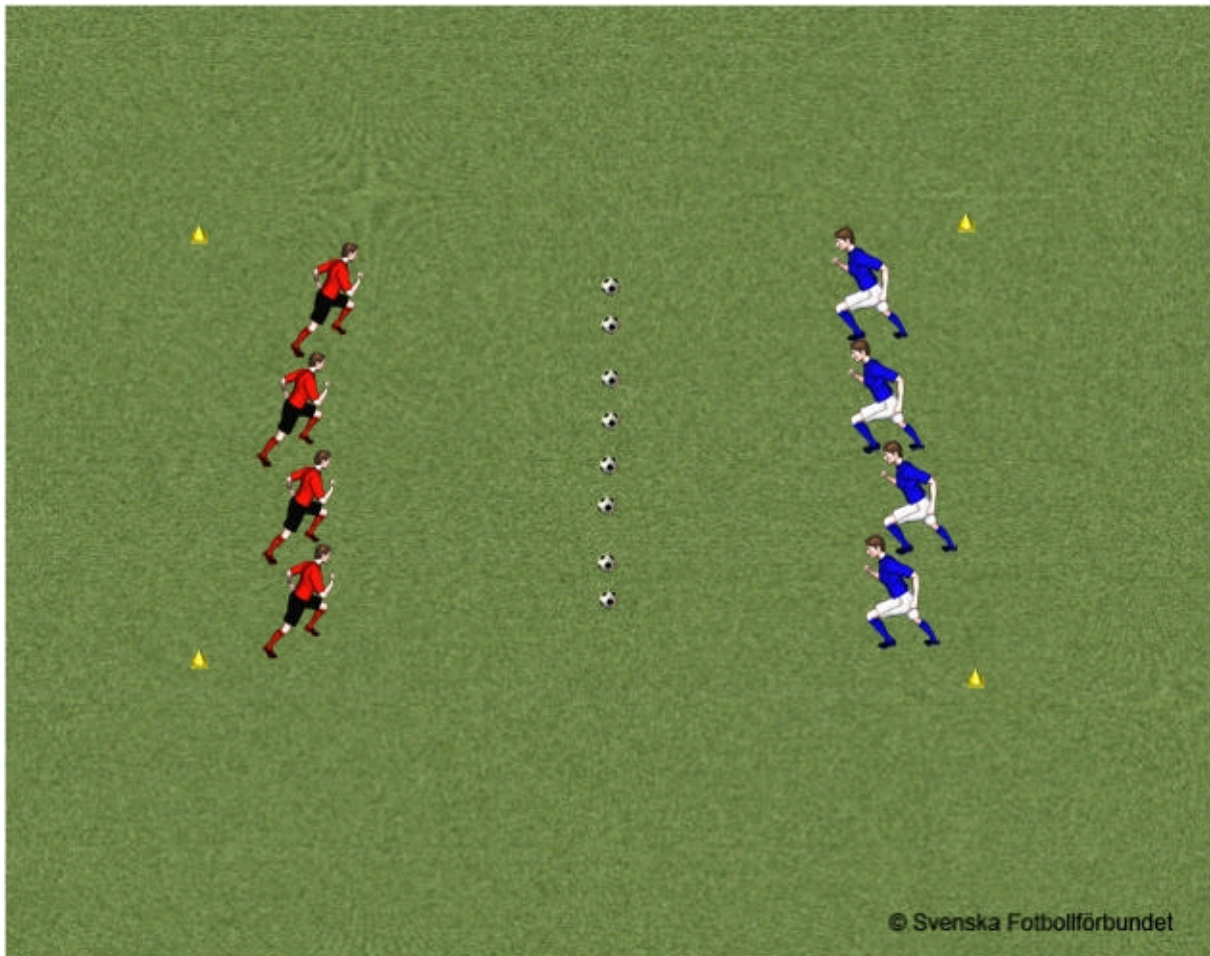
Med eller utan retur (alternativt retur på ett tillslag).



Hämta bollen

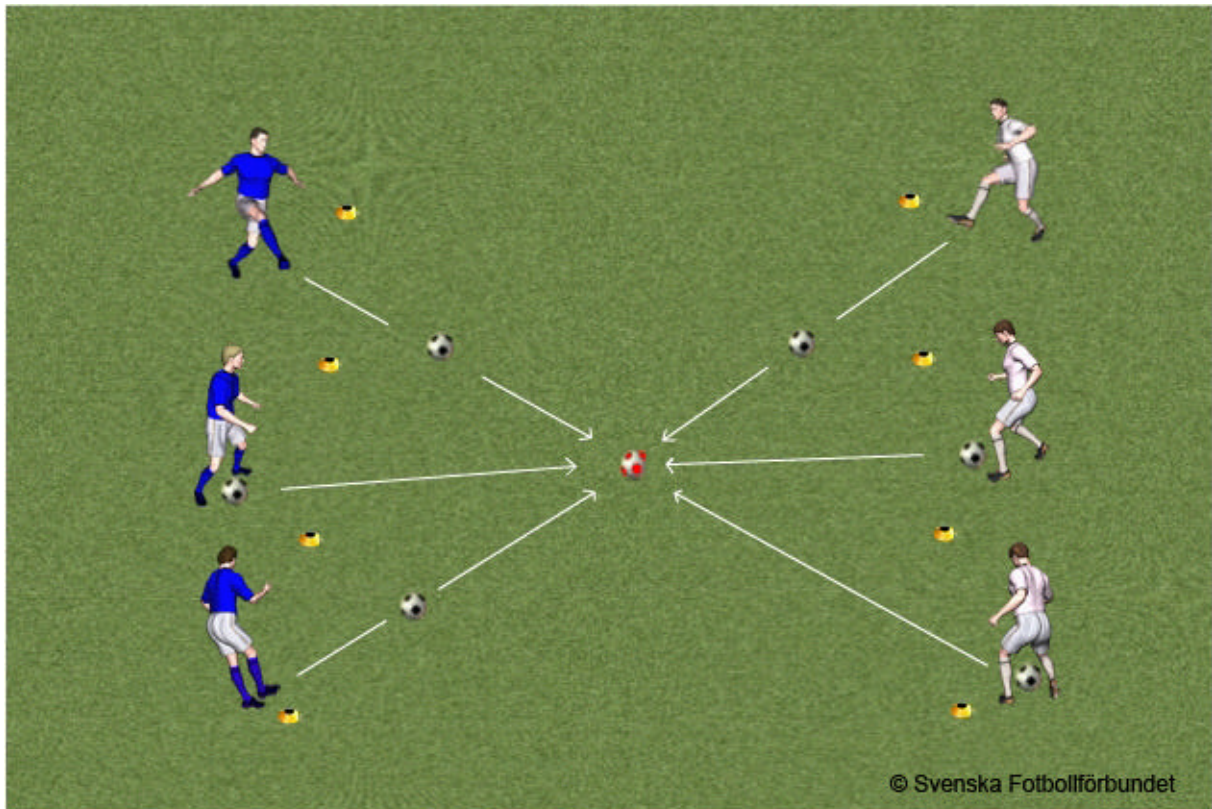
Hämta bollen: Två lag står på var sin linje. Inom ett område mellan lagen placeras bollar – en boll per spelare. Vid signal springer varje spelare och hämtar en boll, driver den tillbaka till sin linje och sätter foten på bollen. Det lag där alla spelarna först står stilla med foten på bollen har vunnit.

Variation: Dribbla runt en kon bakom linjen och sedan tillbaka till linjen.



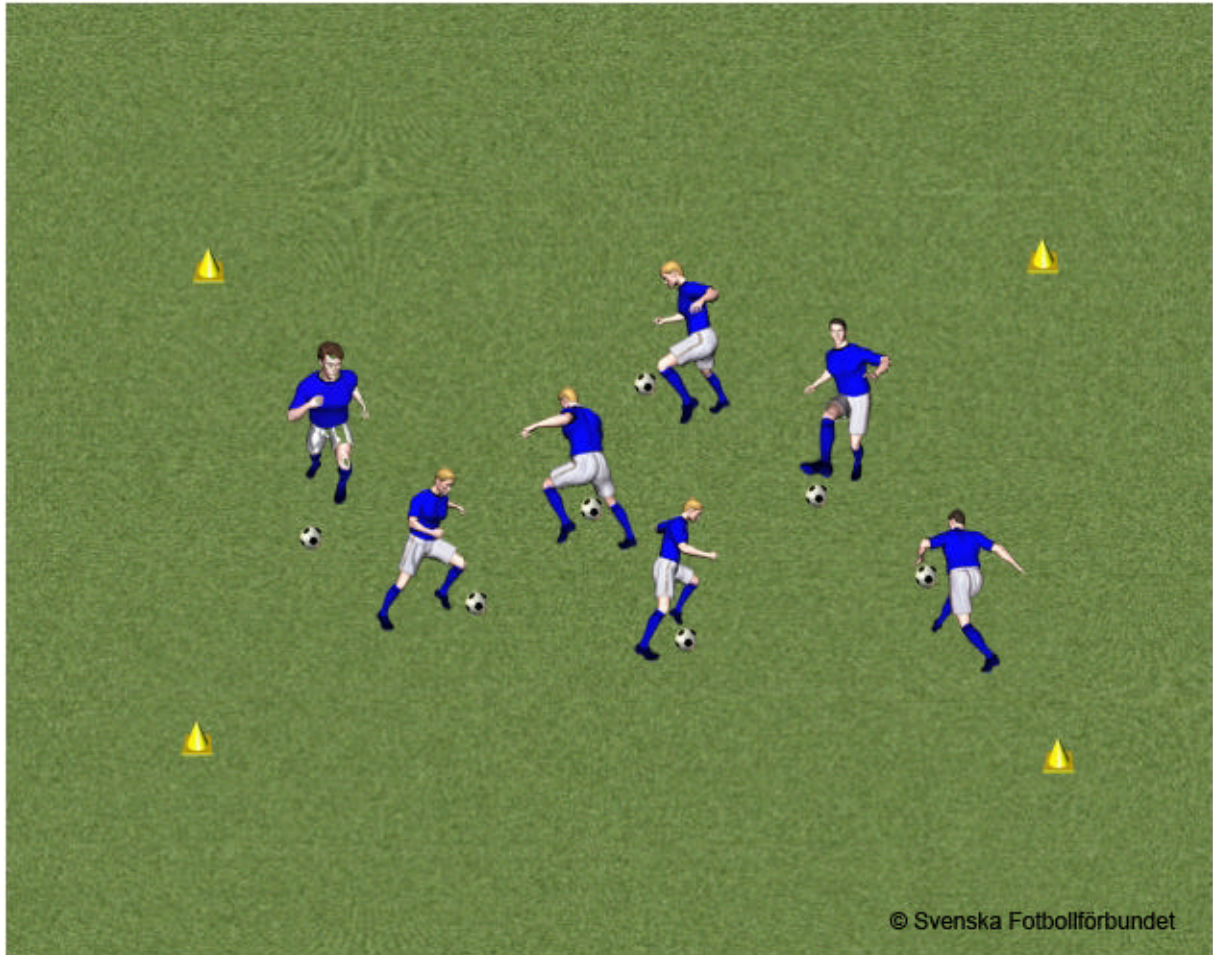
Prickboll

Varje spelare har en boll. Alla försöker träffa en viss bestämd boll i avvikande färg i mitten så att den rullar över det andra lagets linje. Man får hämta bollar inom sitt eget område men bara skjuta bakom egen linje. Poäng när bollen rullar över det andra lagets linje. Övningen kan varieras genom att man lägger två bollar i mitten.



Träffboll

Börja med att alla driver runt i kvadraten en stund. Bygg på med att alla spelare har var sin boll som de driver runt inom ett begränsat område samtidigt som de räknar hur många gånger de kan träffa kompisarnas bollar.



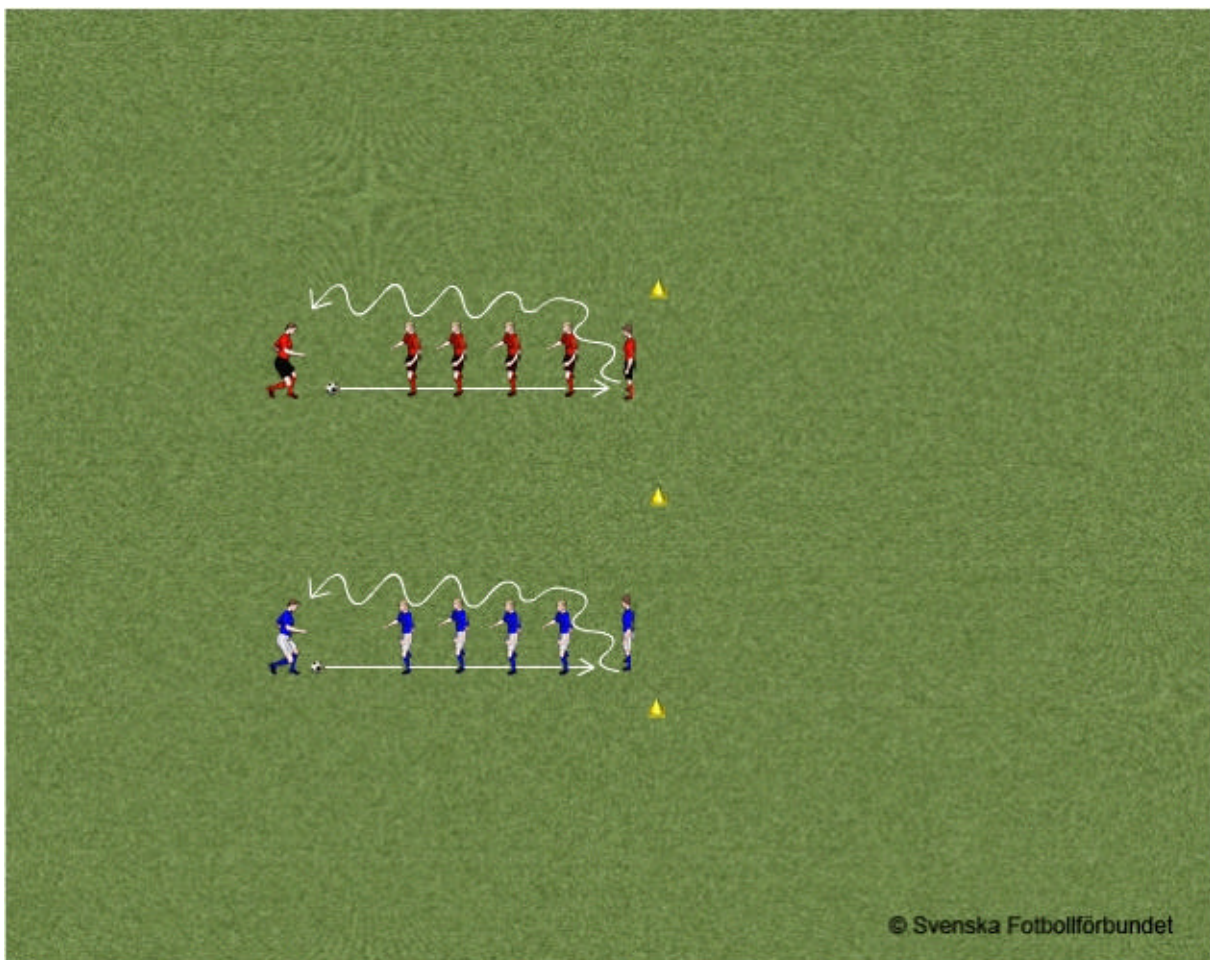
Tunnelboll

Organisation

5-6 spelare i varje lag.
Sätt ut en kon där siste spelare ska stå.
Bestäm avstånd mellan spelarna.

Anvisningar

Den spelare som står främst passar bollen mellan fötterna på sina medspelare. Dessa ska stå med benen brett isär. Om bollen "fastnar" på vägen får någon av spelarna hämta bollen och spela den vidare i tunneln. Bollen måste passera hela tunneln. Siste spelare driver bollen fram så denne blir först och så vidare.



Konskogen

Varje spelare har var sin boll. Dribbla häller och buller runt konerna. Vid signal - stanna vid en kon.



Het potatis (För de yngre)

Anvisning: Kasta en potatis i taget, från kastrullen till tallriken. Potatisen måste hamna på tallriken innan en ny potatis får kastas. De lag som först fyllt tallriken vinner.



Ormen

Anvisning: Ormen, från början två spelare som håller varandra i händerna, jagar spelarna som driver bollen. När ormen "kullat" någon växer ormen till tre. När en fjärde blir kullad delas ormen upp i två ormar som jagar....



Mer lekar att bryta av med:

- **Svarte Man**
- **Leksaksaffären**
- **Hav, Skepp och Land**

- Björnen sover

En klassisk lek!

Barnen ställer sig i en stor ring och håller varandra i händerna. Ett barn väljs ut som björnen och ska ligga i mitten av ringen och sova. Nu ska ringen gå runt och alla sjunga:

Björnen sover, björnen sover
i sitt lugna bo.

Han är inte farlig,
bara man är varlig.

Men man kan dock, men man kan dock
honom aldrig tro.

När barnen sjungit sista ordet vaknar björnen och rusar upp för att försöka fånga någon som då också blir björn och bägge björnarna lägger sig i mitten. Leken fortsätter så tills alla barnen har varit björn.

- Du duger!

Barnen sätter sig i en ring. Ett av barnen kastar t ex en boll till någon annan och säger: Du duger!

Denne frågar: Till vad? Den som kastat svarar t ex "hoppa på ett ben", "hoppa groda", "slå kullerbytta", "spela apa" o s v. Alla försöker hitta på så löjliga eller roliga saker som möjligt som den andre ska göra.

Ju snabbare leken går, desto roligare blir den.

- Frankenstein säger!

En av deltagarna utses till Frankenstein och ställer sig framför de andra. När Frankenstein säger t ex " Frankenstein säger: hoppa på ett ben" och samtidigt visar rörelsen, lyder alla och hoppar på ena benet. Om Frankenstein istället säger t ex "Hoppa på ett ben " och visar detta, men utan att först säga " Frankenstein säger", ska alla stå stilla.

Den som inte gör som " Frankenstein säger" - eller den som rör sig när man ska stå stilla, är ute ur leken. Man fortsätter tills det bara finns en deltagare kvar på golvet. Denne får vara "Frankenstein" nästa omgång.

Följa John

En deltagare utses till John. De andra deltagarna ställer sig på led efter John. Nu ska de andra deltagarna följa John och göra exakt som han gör, t ex gå på knän, hoppa, krypa under en stol, sjunga en sång etc. När John kommit tillbaka till den plats han började får näste man i ledet vara John.

Bollstå

Gör upp en spelplan. En deltagare utses till bollrullare. Deltagarna får röra sig fritt inom spelplanen men när bollrullaren ropar Bollstå måste de stå alldeles stilla. Om bollen träffar så är man tagen och blir själv kastare. Leken fortsätter tills alla är tagna.