Upprop och närvaro (~5 min)

Uppvärmning (~5-10min)

* Spring fram och tillbaka mellan 2 linjer, variera med plocka äpplen från marken, sidohopp, springa baklänges, spark i baken.
* 1,2,3 rött ljus: Barnen står på en linje bredvid varandra. 1 Ledare står på andra sidan och ropar 1,2,3, RÖTT LJUS, när rött ljus ropas ska alla stå helt blixtstilla, rör man sig får man börja om från linjen, först att passera trafikljuset (ledaren) har vunnit.

Bollövningar i 4 grupper (~20-30 min)

**Station 1**

Räkor och krabbor:

Märk ut 2 linjer på lagom avstånd.

Hälften av spelarna är räkor.

De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig drivandes med boll från den ena linjen till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska sitta i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

**Station 2**

Skott på mål:

Barnen turas om att skjuta på mål. Antingen med ledare eller barn i mål.

**Station 3**

Pricka ledaren:

Gör upp en lagom stor kvadrat. Barnen tar var sin boll och ställer sig i kvadraten. Nu ska de försöka pricka ledaren med bollen som också måste befinna sig i kvadraten. Blir ledaren prickad av en boll vinner barnen. Ledaren försöker hålla sig i rörelse så mycket det går.

Fråga ifall något barn vill bli den som ska undvika att bli prickad.

**Station 4**

Kasta och sparka boll:

Barnen ställer sig i en ring. Kasta bollen till grannen som sen kastar till nästa granne osv. Alternera med att kasta och passa med foten.

Avslutande lek: (5-10min)

Stafettormen:

Dela in barnen i samma lag som vid föregående grupper och ställ lagen på led.Barnen håller bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och ”sätta fast” bollen igen.



Avslutning:

Samlas i ring , fråga vad som var roligast, samla in saker.