

Upprop och närvaro (~5 min)

Uppvärmning (~5min)

- Spring fram och tillbaka mellan 2 linjer, variera med plocka äpplen från marken, sidohopp, springa baklänges, spark i baken.

Bollövningar i 4 grupper (~20-30 min)

Station 1

Inte nudda boll

Gör en liten plan med konor. Alla spelare på ena kortsidan. Två ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna (mycket löst och rullande längs med marken...) när de springer över. Barnen får försöka hoppa och springa för att undvika att bli träffade. Eventuellt kan man testa att byta så att två ledare ska försöka gå över planen och barnen ska försöka träffa ledaren i stället.

Station 2

Skottövning

Driv bollen i slalom mellan tre-fyra konor och skjut därefter på mål. Kan varieras med att barnen springer utan boll i slalom och skjuter på liggande boll när sista konan har passerats, alternativt att barnen ska skjuta på rullande boll från ledare. Ledare eller om någon vill, ett barn står i mål i denna övning.

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

Driva boll runt kvadrat

Ställ ut fyra konor i en kvadrat. Låt barnen stå i kö vid en kona. Först i kö får en boll och driver bollen runt kvadraten. Vid kvadratens tredje kona ska spelaren försöka passa bollen till den första i kön som fortsätter på samma sätt. Om det inte blir för rörigt kan man ha flera barn med boll i gång samtidigt i denna övning.

Match: (15-20min)

En eller två planer med mål. Samma grupper som övningen innan.

Avslutande lek: (5-10min)

Kom alla mina kycklingar

Avslutning:

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