

Bollen fast mellan pannorna. Sidförflyttning. Se nr



Bollen fast mellan ryggarna. Se nr



Bollen mellan händerna. Se nr



Utgångsläge för armhävningar. Bollen spelas mellan A:s och B:s händer.



B ligger på rygg - A är uppgivare. Den liggande reser sig till sittande och returnerar bollen med huvud, händer, i variation.



B står bredbent - A rullar bollen mellan benen på B vilken snabbt vänder sig om, kastar sig och fångar bollen.



B sitter - A kastar bollen vid sidan - B fångar bollen genom att "rulla" i sidled och kastar tillbaka bollen.



B ligger - A studsar bollen hårt i golvet - B reser sig och springer fram och fångar bollen innan denna når golvet.



B ligger på sidan - A står vid B:s huvud. A släpper bollen på motsatt sida - B rullar runt snabbt och fångar bollen - sidbyte av bollsläpp.



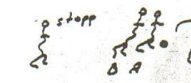
A springer fram till B. B kastar upp - A returnerar bollen med ex huvud, fot, lår, händer. A löper runt B tillbaka till utgångsläge - löpningen kan också varieras.



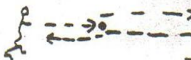
A rullar bollen framåt. B springer och hämtar.



B följer A som ex studsar bollen - "Följ John". Kan köras två och två i hela salen - ledaren säger stopp = stanna bollbyte.

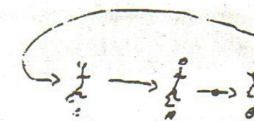


A och B springer mot varandra - bollöverlämning i mitten.

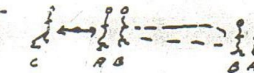


TRE OM EN/TVA BOLL/AR

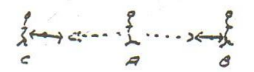
A passar B. B passar C, passaren följer bollen.



A är uppgivare. A och B springer och vänder med platsbyte. C passar B, B och A vänder fortsätter att löpa.



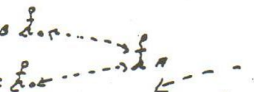
A står i mitten och får hand- och fotpassningar av B och C.



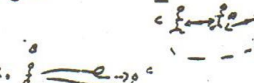
A och B släpper bollen så att A skall hinna fram och få bollen innan den når golvet.



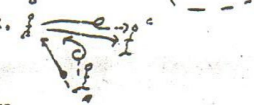
A drivs genom handpass och fotpass. A springer varje gång åter till utgångsläget.



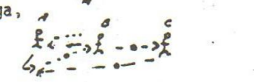
A och B springer runt A vilken passar till dessa.



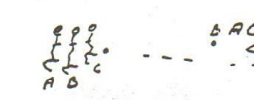
Passaren följer bollen. A passar B löper, gör ex nick, snäböjning, snurrar runt m m. B passar C osv



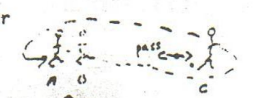
B passar C vilken passar A som gått ur passningsskugga, A passar B till A som passar C osv.



Alle tre löper, C driver bollen, byte av bollförare vid vändning.



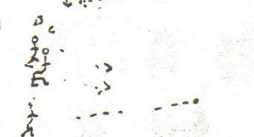
A markerar upp, följer B, de springer runt C. C passar B. B och A byter plats så att A blir passare nästa gång osv.



A passar åter bollen till C. B markerar följer A.



A rullar fram bollen. B och C tävlar att hämta bollen åter.



BLANDADE BOLLÖVNINGAR/LEKAR

Kvadrater

Deltagarna finns i kvadraterna. Ledaren ger olika alt. för dessa att utföra moment inom kvadraterna.

ex. - Dribbla, fötter, händer

- Passa 2 och 2
- Dribbla inne i kvadraten + runt en kon
- Driva runt konen från hörn till hörn
- Dribbla, göra kullerbytta, springa utanför kvadraten, bollen med eller kvar i kvadraten.
- Deltagarna driver bollen vid signal över till andra kvadraten.
- Vid drivning kan bollbyte ske i mitten.
- På signal från lampa göres olika moment, ex stanna bollen, kvadratbyte m m
- Andra signalen kan vara sträcka upp höger hand, en elev byter kvadrat.

Genom kvadraterna erhålles även en dribblingsbana.

Nummerpass

Tempo anpassas till ålder

- Bollen passas inom gruppen, man räknar hur många gånger man kan passa utan att tappa bollen.
- Stå still
- Gå
- Jogga
- Springa (högre tempo)
- Pass inom en minut (högt tempo)
- Passningar inom begränsad yta
- man mot man spel

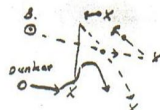
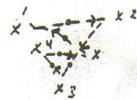
Variant

I gruppen bestämmer man vilket nummer man har. 1 passar 2, 2 till 3, 3 till 4, 4 till 5, 5 till 1 osv.

Dunken

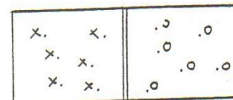
Ex. 6 i gruppen. En har bollen. En skall dunka någon.

Dunkaren skall vidröra någon som inte har bollen. Bollen passas bland övriga 5. Den som har bollen får ej dunkas.



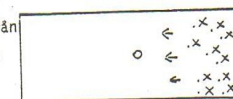
Bort med bollarna

Salen delas i 2 hälften. 2 lag i varje hälft. En boll per deltagare. Deltagarna kastar över bollar till motståndarnas sida under ex. 1 min. Minst bollar på sin halva har vunnit.



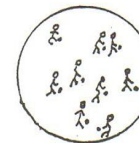
Jagaren

En deltagare är i mitten av planen. Övriga har var sin boll. Jagaren skall ta, stötta (valfritt) bollen från övriga vilka skall driva bollen till motsatt sida. Den som förlorar bollen är också jagare.



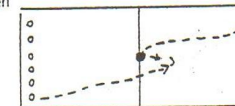
Vara rädd om bollen

Deltagarna har varsin boll inom begränsad yta. Medan man dribblar skall man slå bort motståndarens boll. Kan bedrivas i tävlingsform ex. den som får bollen bortslagen får lämna området, sist kvar har vunnit.



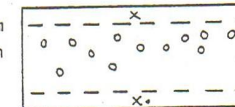
Rövarboll

Lagen står vid varsin baslinje indelade i nummer. Bollen är placerad i mitten. Ledaren ropar ett nummer, dessa löper till bollen och den som lyckas driva hem bollen till eget bo får 1 poäng.



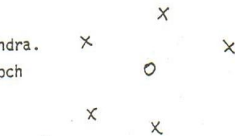
Gränsbrännboll

Salen kan delas på längden. X skall bränna den (O) inom området genom träff, ben, hela kroppen (valfritt). X:en får passa mellan varandra. X:en kan från början vara 4 st.



Mittjagare

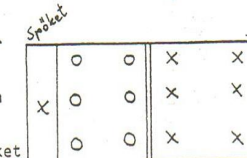
O skall försöka bryta bollbanan. X:en passar till varandra. O kan vara fler. Övningen kan utföras med både fötter och händer.



Spökboll

Uppställning enligt figuren. För vardera lagen gäller det att med hjälp av sitt spöke bränna motståndarna. Bollen får passa inom egna laget och till spöket. Man får bara förflytta sig, då man ej har bollen.

Spelare som blir bränd går över till spökfältet. Spöket går in på plan när förste man blir bränd. Bränningen gillas



forts. Spökboll

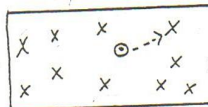
över hela kroppen men man får skydda sig med händerna. Det lag som först har bränt ut samtliga motståndare har vunnit.

OBS! 2 bollar kan användas.

Jägarboll

Deltagarna sprider sig i salen. En man utses till jägare och tar på ett lekband. Jägarens uppgift är att bränna de övriga. Bränningen gillas över hela kroppen utom huvudet. De som blir brända tar på lekband och blir jägare. Så snart som det finns två jägare får de ej förflytta sig med bollen utan måste samspela.

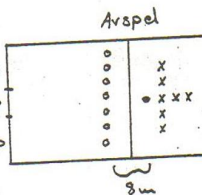
OBS! Mot slutet av leken kan 2 bollar användas.



Blixtboll

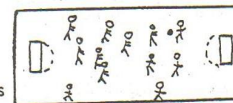
Kan spelas både inom- och utomhus på lämplig stor plan (ca. 1/2 fotbollsplan) med vad slags boll som helst, volleyboll, handboll eller fotboll. Även med medicinboll. Spelet går ut på att med handen på bollen placera den bakom motståndarlagets kortlinje. Bollen får flyttas framåt endast buren av spelare. Det är således förbjudet att kasta eller sparka bollen framåt. Passning sker alltså bakåt eller i sidled.

Spelet startar efter lottning från mitten. Det lag som vinner lottningen ställer upp i T-form som bilden visar. Avståndet 8 m mellan motståndarlagens linjer. Samtliga spelare står med knä i marken (bakre som vid start). Bollen passas bakåt till medspelare som löpande försöker taga sig fram till motståndarlagets baslinje. Två poäng erhålles om bollen placeras bakom målet, ett poäng vid sidan om men bakom mållinjen. När man blivit bränd (vidrörd på ryggen från nacken till höften) får man ta högst tre steg med bollen. Passningen måste göras inom två sekunder. Förseelse mot detta föranleder ny start, där motståndarlaget gör startpassning på liknande sätt som i början, men utan någon speciell formation. Bollen går likaså till motståndarlaget om bollen kastas eller sparkas framåt. Ny start sker där förseelsen skett. Tackling är ej tillåtet - frikast. Grövre tackling - utvisning. Vid frikast - motståndare 3 m från bollen.



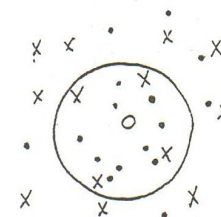
Kinesisk fotboll

Två lag. All förflyttning sker fyrfota med ryggen vänd mot golvet. Bollen sparkas eller nickas. Vid skott kan spelare tillåtas att lyfta en hand. Spelet går ut på att göra mål i motståndarens målbur. Som mål kan användas plint, innebandymålbur, handbollsmål m.m. Vid mindre måltyp kan det vara lämpligt med en liten målgård, som ingen spelare får vistas i. Använd ibland två bollar.



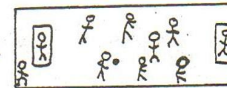
Ebberöds bank

I en cirkel i planens mitt placeras en "bankman" och 15-20 bollar. "Bankmannen" skall på signal börja kasta ut bollarna från cirkeln. "Kunderna" utanför cirkeln samlar in bollarna igen och lämnar in dem till banken. "Bankmannen" får endast kasta ut bollarna och endast en i taget. Lyckas han tömma banken har han avgått med segern.



Plintboll

Plinten ställs ut på planen. 2 lag spelar mot varandra. Mål göres till en som står på plinten. Spelet kan genomföras med händer eller fötter.



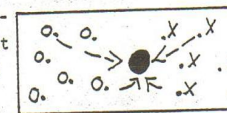
Doppboll

Spel mot 2 mål, ex. handbollsmål, vägg eller genom 2 markeringar. Spelaren får endast ta 0-1-2 eller 3 steg (valfritt). Före passning måste bollen doppas i golvet eller marken. Mål kan göras ex. genom nick, lägga bollen på linjen, i väggen.



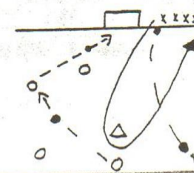
Träffboll

Genom att kasta bollar (t.ex. handbollar) på en medicinboll, placerad i mitten av en kvadratisk plan, skall det ena laget försöka få medicinbollen över någon av de två begränsningslinjer som motståndarlaget bevakar. Det måste finnas gott om utrymme runt planen.



9. Springa runt kon

X:en är placerade vid sidan av målet. O:orna ute på planen. X:en slår bollen ut på plan och skall därefter löpa runt kon tillbaka till linjen vid sidan av målet. O:orna skall under tiden spela bollen i mål. Hinner X:en först



Springa runt kon

Om före målskott får de 1 poäng, annars får O:orna poäng. X:en får inte medvetet hindra bollen att komma in, spelare O:orna bollen utanför mål får X:en poäng.

Boll

Spelarna är som vanligt i brännboll.

Spel

Spelarna spelar med fötterna och händerna.

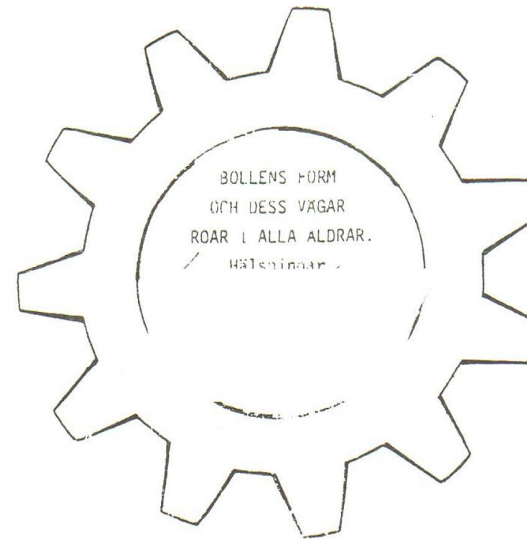
Spelvariant

Spelarna spelar bollen med handen. Efter slag springer till konerna, som är bon eller stannar kvar i slagboet. X:en får då springa på nästa slag. X skall bränna att träffa spelaren med bollen eller bränna i slagboet (□). Om spelare tar sig fram och åter mellan slagboet och bon erhålles 1 poäng. Bli någon av nollorna och skall X:en snabbt ta sig in i slagboet, men nollorna har chans att ta bollen och bränna någon av X:en, om de brännruta, i så fall finns alltså chansen för spelarna att hinna in i något slagboet igen, växlingarna kan ske i denna del av spelet. När något lag kommit till fast mark, fortsätter spelet, enligt reglerna i början.



Boll

Spelning i ring. En boll placeras i mitten. Runt om lägges ett hopprep. Mittmannens uppgift är att fånga bollen, så att utemännen med sin boll inte kan rädda den. Mittmannen måste hela tiden vara nära ryggen mot bollen i mitten, och dessutom vara nära hopprepet. Den av utespelarna som träffar bollen får poäng med mittmannen.



BOLL/PERSON

Upp och ner. Upp bollen och dämpa. Använd fotens under- ovan- och sida.



Upp och ner. Upp bollen och hoppa pendelhopp över bollen när den studsar i golvet.



Upp och ner. Upp bollen och hoppa pendelhopp över bollen när den studsar i golvet.



Upp och ner. Upp bollen och hoppa pendelhopp över bollen när den studsar i golvet.



Upp och ner. Upp bollen och hoppa pendelhopp över bollen när den studsar i golvet.



Upp och ner. Upp bollen och hoppa pendelhopp över bollen när den studsar i golvet.



Upp och ner. Upp bollen och hoppa pendelhopp över bollen när den studsar i golvet.



8. Kasta bollen över huvudet från sida till sida.
Fånga bollen växelvis med höger och vänster hand.



9. Studsa bollen utan att titta på den.
Skifta mellan stående, knästående och sittande.



10. Studsa bollen runt kroppen, stå still med fötterna.



11. Stå grenstående. För, rulla eller studsa bollen i en "åtta" runt fötterna.



12. För bollen med händerna i cirkel runt kroppen.



13. Sitt på golvet. Kasta upp bollen. Stå upp och fånga den.
Kasta upp bollen. Sitt ned och fånga den.



14. Stå på alla fyra. Bollen i ena handen. Kasta den från hand till hand över huvudet.



15. Ligg på rygg. Kasta upp bollen. Fånga den efter att ha rullat runt ett varv.



16. Bollen fästes mellan fötterna. Lyft upp den med hämlarna bakom ryggen. Vänd och fånga den.



17. Framliggande. Bollen rullas fram och tillbaka mellan händerna. Kan varieras med att göra armhävningar.



18. Sitt ner. För - rulla bollen fram och tillbaka under benen samtidigt som benen lyfts.



19. Ligg på rygg. Bollen rullas från hand till hand under ryggen medan ryggen kan sänkas och höjas.



20. "Sit-ups" bollen stannar varannan gång mellan fötterna och i händerna.



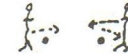
21. Sitt ner. Bollen sättes fast mellan fötterna. Fötterna förs med bollen fast mellan fötterna, tills dess att bollen når golvet bakom huvudet. "Rulla rep".



22. Passa bollen mellan fotens insidor. Kan utföras stillastående och i rörelse.



- Hoppa fram och tillbaka över bollen.



- Utgångsläge för armhävning. Bollen finns under ansiktet. Armhävningar. Varannan gång förs huvudet till höger, varannan gång till vänster om bollen.



- Sitt ner. Arm - benskiiftning. Benen föres fram och åter över bollen, armarna föres på andra sidan där benen finns.



- Bollen drives gående på händer och fötter med huvudet.



PARVISA ÖVNINGAR

1. Rygg mot rygg, stående eller sittande. Räck över bollen under sidvridningar. Bollen föres i en "åtta".



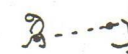
2. Rygg mot rygg. Räck varandra bollen över huvudet och mellan benen.



3. Stå mot varandra. Den som har bollen gör ryggböjning framåt och för bollen mellan benen. Därefter uppåttresning och räcker bollen till kamraten.



4. En står med ryggen mot den andre. Avstånd 3 - 5 m. Kast bakåt mellan benen till kamraten. Denne fångar bollen.



5. Sitt mot varandra. Håll bollen över huvudet. Ligg ned på rygg, därefter uppsittning och räck bollen till kamraten.



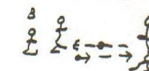
6. Passa bollen till varandra över huvudet. Den som skall ta emot bollen måste vara i luften när han returnerar.



7. A går framåt och kastar bollen till B, som backar och returnerar bollen med olika kroppsdelar, ex huvud, lår, fötter, händer.



8. Passning - mottagaren sätter sig ned och upp igen. Kan varieras med olika kroppsdelar. B kan antingen vara på samma plats eller röra sig fram och åter.



9. Bollen hålles mellan bröstorgarna. Förflyttning framåt, bakåt och i sidled.

