

LEKAR 6-9 ÅR

Vem är rädd för ...?

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar "Vem är rädd för Emma?", och gruppen svarar "Inte jag!". Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.

Stafett - zick-zack

Dela in barnen i lag med sex i varje lag. Barnen ställer sig på armlängds avstånd inom respektive lag. Det sista barnet i laget springer zick-zack mellan kamraterna och ställer sig först i kön. Då startar nästa och så vidare. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

Variant

Barnen driver en boll med fötterna eller studsar den med händerna.



SE MER
PÅ WEBBEN



Kompis kom och hjälp!

Två till tre barn har var sin väst i handen och är jägare. De ska kulla de övriga som kan undgå att bli kullade genom att ta en kamrat i handen och bilda par. Jägarna kan "räkna ut" ett par som håller varandra i händerna – slå fem slag på deras ryggar – och paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare. De som blir kullade blir nya jägare.



Förstenad på tid

Dela in barnen i två lag. Det ena laget ska kulla – förstena – det andra laget. De som blir kullade visar att de är förstenade genom att stå med armarna rakt ut eller i den ställning som de hade när de blev kullade. Kamraterna i laget kan "uppväcka" dem genom att röra vid dem. När alla är förstenade byter lagen uppgift. Vilket lag lyckades förstena alla motståndarna på kortast tid?



Bollstafett

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste man ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare. När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



TRÄNINGSPROGRAM 6-9 ÅR

Anfallsspel. Speluppbyggnad - driva

FÄRDIGHETSÖVNING 1

VAD?

Anfallsspel. Speluppbyggnad - driva.

VARFÖR?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
- se frågor under "Hur - tänk på".

ÖVA

Organisation

6 barn, yta 15 x 15 meter,
bollar och koner.

Anvisningar

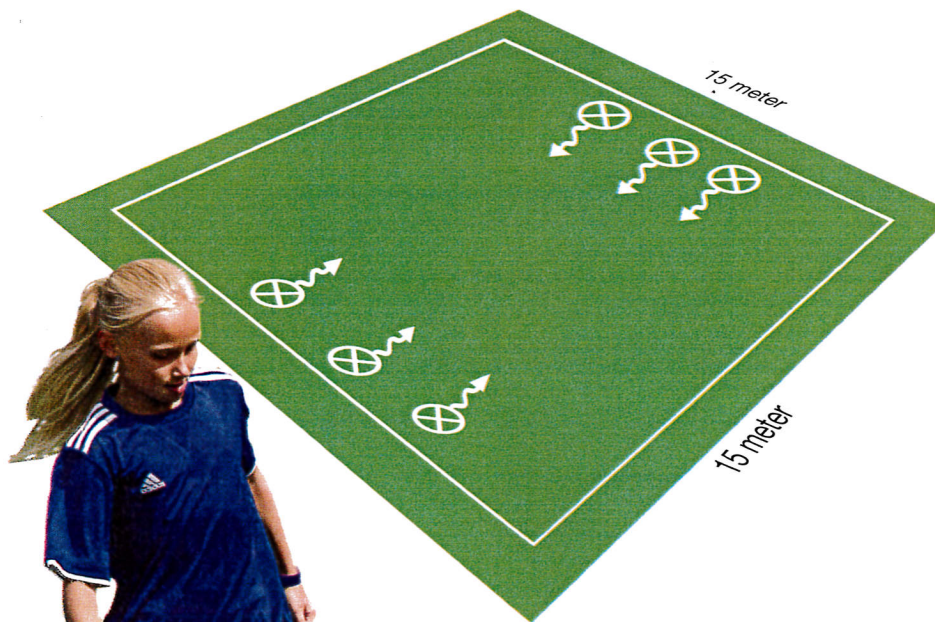
Barnen driver var sin boll
mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.
Ett barn är jägare och ska kulla de
övriga. Den som blir kullad blir ny
jägare.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



HUR? - TÄNK PÅ

Hur håller du foten när du
driver bollen? Jag sträcker på
foten.

Hur gör du för att veta var
jägaren är när ni leker? Jag
tittar upp så ofta som möjligt.

SPELÖVNING 1

VAD?

Anfallsspel. Speluppbyggnad – driva.

VARFÖR?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
– se frågor under "Hur – tänk på".

ÖVA

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

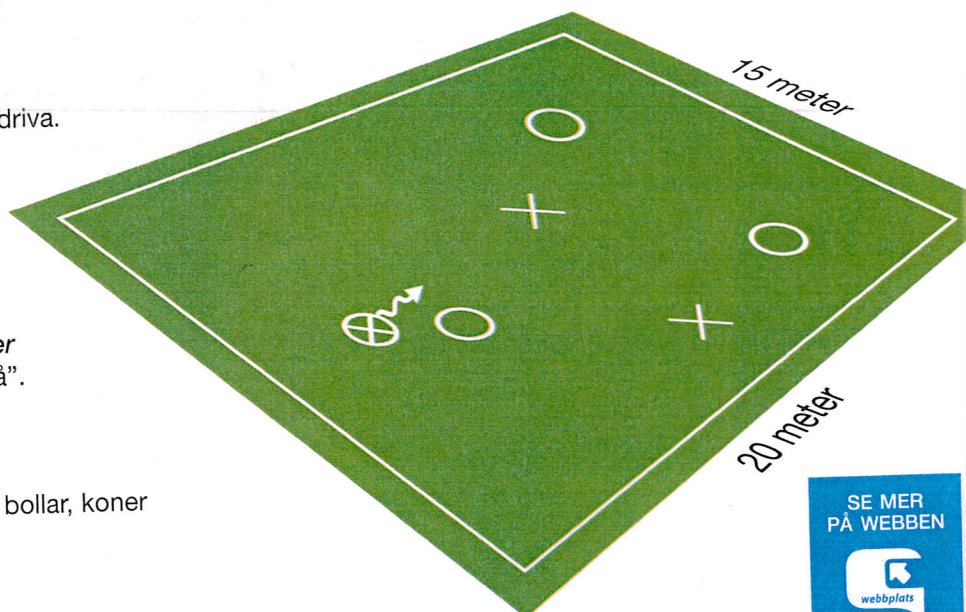
Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



SE MER
PÅ WEBBEN



HUR? - TÄNK PÅ

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen? När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.



LEK

VAD?

Lek. Kull. Blandade övningar.

VARFÖR?

Träna koordination.

ÖVA

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.

Björngång:

Stå på alla fyra med händer och fötter i marken. Ha raka armar och böj cirka 90 grader i knäna och i höftleden.

Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

Krabbgång :

Stå på alla fyra med raka armar och böj lätt i knäna och höftleden.

Lyft upp bröstet och rikta blicken uppåt. Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

Sidledshoppande apa:

Sitt på huk med händerna i marken och med något delade ben. Sätt båda händerna vid sidan om ena benet, lyft båda benen och gör ett hopp i sidled. Upprepa åt samma håll.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.

