



ÖVNINGSFÖRRÅD

MINILAGEN

Inledning

Syftet med verksamheten i Lidingö Basket är dels att popularisera basketen och att ge Lidingös ungdomar möjlighet att se och utöva basket, därmed också utvecklas som personer och dels att bedriva elitverksamhet för att nå framgångar på nationellnivå. Detta samtidigt som förebilder skapas för föreningens ungdomar.

Lidingö Baskets miniverksamhet vill ge barn en allsidig träning som utvecklar deras motorik och perception. Att ha kul och lära genom lek är Lidingö Baskets motto. Vi lär barn de elementära grunderna i basketboll genom en träning anpassad till barn och deras utveckling. Lidingö Baskets miniverksamhet ger barn en god start i idrott och en grund för fortsatt idrottsutövning.

Övningsförrådet innehåller 20 olika träningsspass och många lekar.

Materialet vänder sig främst till ledare för barn 6-9 år, men här finns många tips och idéer som kan vara till glädje för alla ungdomsledare och tränare.

Lidingö Baskets miniutskott önskar alla ledare **LYCKA TILL** med sina minilag.



Inledning	2
Övningsförråd	8
Träningspass 1	9
1. Lek: "Namnkull"	9
2. Bollbehandlingsövningar	9
3. Passningar	9
4. Bollbehandlingsövningar	9
5. Lek: "Ringlek"	10
6. Basketbollspel	10
Träningspass 2	11
1. Lek: "Namnkull"	11
2. Bollbehandlingsövningar	11
3. Två-takt	12
4. Lek: "Hoppboll"	12
5. Lek: "Klockan"	12
Träningspass 3	13
1. Lekar	13
2. Bollbehandlingsövningar	13
3. Två-takt	14
4. Lek: "Elefantkull"	14
Träningspass 4	15
1. Lek: "Kedjekull"	15
2. Bollbehandlingsövningar	15
3. Passningar	15
4. Lek: "Pepparkakskull"	15
Träningspass 5	16
1. Jägarboll	16
2. Jägarboll (variant)	16
3. Eberöds bank	16
4. Prickboll	16
5. Tömma planhalvan	16
6. Passa prick, på mattor eller väggar	17
7. Resa över Atlanten	17

Träningspass 6	18
1. Lek: "Tunnelkull"	18
2. Bollbehandlingsövningar	18
3. Bollbehandlingsövningar	18
4. Bollbehandlingsövningar	18
5. Lek: "Tömma planhalvan"	18
6. Bollbehandlingsövningar	19
7. Lek: "Hoppboll"	19
Träningspass 7	20
1. Bollbehandlingsövningar på bänkar	20
2. Bollbehandlingsövningar på matta	20
3. Bollbehandlingsövningar på plint eller pallplint + matta	20
4. Bollbehandlingsövningar i linor eller ringar	21
5. Bollbehandlingsövningar med koner	21
6. Stationsbana - bollbehandlingsövningar	21
Träningspass 8	22
1. Lek: "Bollkull"	22
2. Lek: "Nummerboll"	22
3. Passningar	22
4. Lek: "Kungsboll"	22
Träningspass 9	23
1. Dribblingar	23
2. Lek: "Förenklad sabotageboll"	23
3. Stafetter	23
4. Skotteknik	24
5. Lek: "Ekorrarna byter bo"	24
Träningspass 10	25
1. Samspel	25
2. Lek: "Försvara fästningen"	25
3. Basketbollspel (utan dribbling)	25
4. Basketbollspel	25
Träningspass 11	26
1. Lek: "Jägarboll"	26
2. Passningar	26
3. Passningar	26
4. Lek: "Nummerboll"	26
5. Lek: "Varva laget"	27
6. Lek: "Postiljon och rövare"	27

Träningspass 12	28
1. Lek: "Vem är rädd för skogen?"	28
2. Stötpass	28
3. Skott	28
4. Tvåtaktare	28
5. Stationsbana.....	29
6. Lek: "Skepp, hav och land"	29
Träningspass 13	30
1. Lek: "Jägarboll"	30
2. Passningar.....	30
3. Lek: "Räkneboll"	30
4. Lek: "Plintboll"	30
5. Lek: "Kedjekull"	30
Träningspass 14	31
1. Dribblingar	31
2. Bollbehandlingsövningar - bollgymnastik.....	31
3. Bollbehandlingsövningar	31
4. Samspel.....	32
5. Lek: "Kungsboll"	32
Träningspass 15	33
1. Lek: "Rullbasketboll"	33
2. Passningar.....	33
3. Dribbling och skott	33
4. Samspel.....	33
5. Lek: "Doppboll".....	33
6. Lek: "Killerboll" (enklare variant)	34
Träningspass 16	35
1. Dribblingar	35
2. Lek: "Följa John"	35
3. Lek: "Plint- eller bänkbasketboll"	35
4. Basketbollspel	35
5. Lek: "Brokull"	35
Träningspass 17	36
1. Lek: "Bollkull"	36
2. Bollbehandling	36
3. Passningar.....	36
4. Två-takts övning.....	36
5. Basketbollspel	36

Träningspass 18	37
1. Lek: "Eberöds bank"	37
2. Passningar.....	37
3. Stationsbana - skott	37
4. Basketbollspel	37
Träningspass 19	38
1. Lek: "Kinesiska muren"	38
2. Smålagspel	38
3. Basketbollspel	38
Träningspass 20	39
1. Basketbollsfemkamp	39
2. Basketbollspel	39
3 Avslutning med utdelning av diplom eller priser	39
Bollekar	40
1. Bollkull	40
2. Bort med bollarna/Tömma planhalvan	40
3. Bänkbasketboll.....	40
4. Doppboll	41
5. Dubbelgångaren	41
6. Engelsk brännboll	41
7. Försvara fästningen (skydda plinten).....	41
8. Gör si - Gör så.....	42
9. Basketbollsbrännboll	42
10. Hoppboll	42
11. Jägarboll	42
12. Kapplöpningsboll	43
13. Killerboll.....	43
14. Klockan	43
15. Kungsboll.....	44
16. Nummerboll.....	44
17. Plintboll	45
18. Potatisplockning	45
19. Prickboll	45
20. Ryssboll	45
21. Räkneboll	46
22. Sabotageboll	46
23. Spegeln.....	46

24. Sveda svans	46
25. Tigerboll.....	46
26. Varva laget	46
Lekar utan boll	47
1. Bläckfisken	47
2. Brokull.....	47
3. Ekorrarna byter bo.....	47
4. Elefantkull.....	47
5. Ge mig en rörelse	47
6. Kedjekull.....	48
7. Kinesiska muren	48
8. Kramkull	48
9. Namnkull	48
10. Pepparkakskull.....	48
11. Resa över Atlanten	49
12. Räven, hönan och kycklingarna.....	49
13. Rövare och postiljoner	49
14. Ta på färg.....	49
15. Trolleken.....	49
16. Tunnelkull	50
17. Varm och kall vind (Sunnanvind och Nordanvind).....	50
18. Vem är rädd för Superman	50

Övningsförråd

Leken spelar stor roll för barn i den här åldern och därför finns det i många lekar, med och utan boll. Övningsförrådet består i övrigt av 20 olika övningspass med en stegrad svårighetsgrad.

Några tankegångar om övningsförrådet:

- De 20 övningspassen är uppbyggda från det enkla till det svåra. Pass 1-10 är i första hand anpassat till 6-8 åringar, pass 11-20 till 8-9 åringar.
- I övningspassen finns varje gång många nya övningar för att ge dig som ledare impulser och idéer. Barn tycker om att t.ex. göra en lek eller övning som de redan kan. *Var därför ej rädd för att upprepa olika övningar.*
- Efter varje övningspass, tänk efter vad som gick bra, vad som gick mindre bra och hur barnen upplevde träningen. Vad ska man sedan tänka på till nästa gång? *Låt barnens sätt och förmåga avgöra hur du går vidare.*
- Hur man organiserar träningen beror på antalet barn i minilaget. Barn vill ha mycket aktivitet. I många övningar finns angivet hur stora grupperna bör vara. Undvik långa köer och gör gruppindelningar som ger barnen många övningstillfällen. Många lekar och spel kan t.ex. göras genom att dela av salen så man kan träna på flera ställen.
- Idrottshallar kan se olika ut och ha skiftande utrustning. Vi har angivit vilket material som behövs.
- Skulle det saknas något, *använd din fantasi så går allt att lösa.*
- Barn i denna ålder lär mest genom att se och sedan härma. Tänk på att inte ha för långa instruktioner och försök komma snabbt till aktivitet.
- Allt är en lek - tona ner tävlingsmomenten.
- *Barn är kreativa och har fantasi. Uppmuntra detta!*

Den erfarne ledaren kan välja och vraka bland övningarna i de olika träningspassen på det sätt som passar den aktuella minilaget bäst. Annars rekommenderas att följa övningspassen i den ordning som föreslås.

Träningspassen är upplagda med "en röd tråd" från första till sista träningspasset.

Träningspass 1

En boll/deltagare

- **Lära känna varandra**
- **Lära känna bollen**
- **Leka med bollen**

1. Lek: "Namnkull"

Man har en kullare. Den som blir kullad stannar och räcker upp sin hand. Övriga ska då stanna och lyssna. Den kullade säger sitt namn högt och övriga repeterar och därefter fortsätter leken. Nu jagar den som blev kullad. Använd ej för stor plan.

2. Bollbehandlingsövningar

En boll/barn.

- Spring med bollen på huvudet (en hand på bollen) utan att krocka, byt hand ibland.
- Spring och håll bollen med två fingrar, t.ex. två lillfingrar, en tumme - ett ringfinger, etc.
- Bollen på golvet, rulla bollen med händerna, med fötterna. Kan man rulla med andra kroppsdelar? Låt spelarna söka egna lösningar.

3. Passningar

En boll/barn.

- Kasta upp och fånga på stället; vem klarar 10 kast i följd utan att tappa bollen?
Kan du kasta 10 kast till fast högre? Kasta-klappa-fånga eller vad kan du göra medan bollen är i luften?
- Kasta upp bollen, låt armarna bilda en ring där bollen ska igenom. Fånga bollen efter en studs.
- Kasta upp bollen, fånga efter en studs, två studs o.s.v. Kasta upp bollen, låt den studsa och hoppa jämfota i takt med bollen tills den ligger still.
- Vem kan kasta upp bollen till taket?
- Studs bollen hårt i golvet, hoppa och fånga.

4. Bollbehandlingsövningar

En boll/barn.

Lägg bollen i öppen hand (som på en bricka).

- Spring runt utan att tappa bollen.
- Spring runt utan att tappa bollen men försök "spela bort" bollen för kompisarna.

5. Lek: "Ringlek"

En boll/ring, 6-8 barn/ring.

Barnen i ring. Skicka bollen runt i ringen och den som startar försöker springa utanför ringen och hinna före bollen.

6. Basketbollspel

Prova att spela basketboll, eller något liknande, med så få regler som möjligt och på så enkelt sätt som möjligt.

Träningspass 2

En boll/deltagare, koner, musik/visselpipa

- **Kasta och fånga**
- **Dribbla**
- **Två-takt**

1. Lek: "Namnkull"

Repetition från förra passet

2. Bollbehandlingsövningar

- a. Spring runt i salen och samtidigt kasta och fånga bollen, gärna till musik. När musiken tystnar, eller på signal, spring till en vägg, kasta bollen mot väggen, låt den studsas, fånga. Upprepa.
- b. Spring runt i salen och dribbla bollen och fånga den med två händer. Vid signal (musiken tystnar), spring till vägg, kasta mot vägg och fånga bollen utan studs.
- c. Stå på stället och:
 - kasta-fånga
 - kasta-fånga-dribbla
 - kasta-fånga-dribbla-för bollen runt kroppen
- d. Dribbla och hoppa jämfota i takt.
- e. Dribbla bollen hårt i golvet, snurra runt och fånga.
- f. Sitt på golvet, fäst bollen mellan fötterna, lyft upp den, snurra några varv åt bägge hållen.
- g. "Lyftkranen", sitt på golvet och håll fast bollen mellan fötterna. Rulla benen över huvudet och ta emot bollen med händerna.
- h. Sitt på golvet, lyft benen och rulla bollen under "uppfälld bro".
- i. Stå på alla fyra, spela bollen med handflatorna mellan händerna.
- j. Stå vid en lång eller kortsida i salen, eller vid en linje och:
 - rulla bollen mot andra sidan, spring och hinn före bollen
 - rulla bollen, spring ikapp och förbi, låt bollen gå i tunnel mellan benen, vänd om och fånga

3. Två-takt

a. Rörelse utan boll

1. Rulla ihop handduken på längden och lägg ut ett handduksstreck på golvet
2. Spring mot handduken
3. Höger fot direkt efter handduken och därefter Vänster
4. Höger knä upp
5. Hoppa rakt upp från Vänster fot

b. Stillastående med boll

1. Höger hand under boll
2. Vänster hand på sidan som stöd för att bollen inte ska ramla av Höger hand
3. Bollen hålls lågt nära Höger axel
4. Tryck bollen rakt upp, så högt som möjligt
5. Följ igenom till svanhals

c. Rörelse med boll

1. Rulla ihop handduken på längden och lägg ut ett handduksstreck på golvet
2. Spring mot handduken
3. Ta bollen som coachen håller upp vid handduken
4. Höger hand under boll
5. Vänster hand på sidan som stöd för att bollen inte ska ramla av Höger hand
6. Bollen hålls lågt nära Höger axel
7. Höger fot direkt efter handduken och därefter Vänster
8. Höger knä upp
9. Hoppa rakt upp från Vänster fot
10. Tryck bollen rakt upp, så högt som möjligt
11. Följ igenom till svanhals

4. Lek: "Hoppboll"

Några barn sitter på knä i ring och några barn står i ringen. Barnen i ringen rullar bollar till varandra och barnen inne i ringen försöker undvika att bli träffade genom att hoppa över bollarna. Blir man träffad går man ut och hjälper till i ringen.

5. Lek: "Klockan"

Dela in barnen i ett innelag och ett utelag och ställ upp **som på bilden**. Det lag som ställt upp i en liten ring, har en boll, som passas runt i ringen i turordning, laget räknar hur många varv bollen hinner, under tiden springer barnen i det andra laget, en och en växlar med handklapp, runt de utplacerade konerna.

Träningspass 3

En boll/deltagare

- **Rörelse med boll**
- **Två-takt**

1. Lekar

- a. Bollkull. Två barn har var sin boll i handen och jagar de övriga. När kullarna lyckas nudda någon med bollen blir den kullade ny kullare. Bollen får inte kastas.
- b. "Ge mig en rörelse". Alla barn har var sin boll i handen. Två-tre kullare utses. Dessa jagar de övriga och försöker kulla någon. När man kullar någon ska man visa den kullade en bollövning. Den kullade måste stå och göra övningen tills en kamrat, som inte är kullad, ställer sig framför och gör likadant minst tre ggr. Då blir man fri och kan springa igen. När man håller på att befria en kamrat kan man inte bli kullad.

2. Bollbehandlingsövningar

- a. Vi dribblar bollen på olika sätt:
 - höger hand
 - vänster hand
 - varannan höger och vänster hand
 - högt
 - lågt
 - sittande på knä
 - helsittande
 - stå på ett ben
 - Följa John, alla barn dribblar som ledaren
- b. Vi går runt i salen och dribblar:
 - Försök få ögonkontakt med kamrat, vinka med den andra handen.
 - Vi byter boll med en kamrat när vi dribblar.
- c. Vi springer runt och studsar.
 - Vid signal - spring till en ribbstol, plint eller dylikt, klättra upp. Spring sedan tillbaka till din boll och fortsätt dribbla.

3. Två-takt

a. Rörelse med boll

1. Rulla ihop handduken på längden och lägg ut ett handduksstreck på golvet
2. Spring mot handduken
3. Ta bollen som coachen håller upp vid handduken
4. Höger hand under boll
5. Vänster hand på sidan som stöd för att bollen inte ska ramla av
6. Bollen hålls lågt nära Höger axel
7. Höger fot direkt efter handduken och därefter Vänster
8. Höger knä upp
9. Hoppa rakt upp från Vänster fot
10. Tryck bollen rakt upp, så högt som möjligt
11. Följ igenom till svanhals

b. Rörelse utan boll mot korg

1. Rulla ihop handduken på längden och lägg ut ett handduksstreck på golvet
2. Ta sikte mot hörnet på plankan
3. Spring mot handduken
4. Höger fot direkt efter handduken och därefter Vänster
5. Höger knä upp
6. Hoppa rakt upp från Vänster fot
7. Följ igenom till svanhals

c. Rörelse mot korg med boll

som a. och

12. Ta sikte mot hörnet till Höger ovanför korg i lilla fyrkanten.
13. Styr bollen med fingrarna mot hörnet till Höger ovanför korgen i lilla fyrkanten.
14. Följ igenom till svanhals

d. En studs mot korg med boll

som c. ta dock en studs innan handduken

e. Dribbla mot korg med boll

som c. dribbla fram till handduken innan två-takt

4. Lek: "Elefantkull"

Ett eller två barn utses till kullare, dessa gör en snabel av den ena armen.

"Elefanterna" jagar de övriga för att kulla dem med snabeln. De kullade barnen bli också elefanter och får snablar. Leken pågår tills alla blivit kullade.

Träningspass 4

En boll/deltagare, lekband

• Parövningar

1. Lek: "Kedjekull"

2. Bollbehandlingsövningar

Parvis med en boll.

- a. "Följ John". Den som har bollen ställer sig bakom sin kompis. Den som har bollen följer efter och dribblar eller passar bollen till sig själv samtidigt. "John" måste hålla ett "lagom" tempo och välja väg. Byt roller efter en stund.
- b. "Samma som a. men "John" har bollen och kamraten följer efter.
- c. Samma som b. men "John" försöker "skaka av sig" sin kamrat som försöker hänga med som "skugga"
- d. Jägarboll parvis. Den som har boll jagar sin kompis och försöker kasta och träffa sin kompis på benen. Vid träff byter man roller.
- e. Stående parvis med ryggarna mot varandra. Lämna bollen till kamraten med bägge händerna vid sidan. Kamraten vrider sig och lämnar tillbaks bollen vid andra sidan kroppen. Fötterna ska inte flyttas. Byt håll ibland, t.ex. vid signal från ledaren.
- f. Utgångsläge som vid e. men med brett mellan fötterna. Lämna bollen mellan benen och ta sedan emot över huvudet. Byt håll ibland.

3. Passningar

Parvis med en boll.

- a. Stå med två-tre meters mellanrum. Låt barnen passa och fånga på många olika sätt. Låt dom själv finna ut.
- b. Passa och fånga. Spring på stället om du är utan boll.
- c. Spring valfritt i salen och passa varandra.
- d. Stå vid långsidan. Den som har boll står två meter bakom sin kamrat och kastar en basebollpass över sin kamrat som så fort man får syn på bollen springer ifatt bollen, dribblar tillbaks, ställer sig bakom kamraten och gör samma sak.
- e. Samma som e. men rulla bollen i stället.

4. Lek: "Pepparkakskull"

Ett barn utses till kullare och ett barn jagas. De övriga barnen paras ihop två och två och kopplar arm krok, paren står stilla i ring eller springer utspridda i salen. Det jagade barnet kan rädda sig genom att koppla armkrok med någon i ett par, den andra i paret jagas då istället. Byt jagare efter ett tag.

Träningspass 5

En boll/deltagare, olika bollar, bänkar, koner, lekband, ev. markeringstejp

- **Bollekar**

1. Jägarboll

Enligt förra träningspasset.

2. Jägarboll (variant)

Start med två jägare

3. Eberöds bank

Ställ ut bänkar som en kvadrat eller triangel, lägg alla bollar i kvadraten/triangeln och utse två barn till att rensa bort alla bollar ur kvadraten. Övriga barn är utanför kvadraten plockar tillbaka alla bollarna i kvadraten. Efter en viss tid avbryter ledaren och man räknar för att se var minst bollar finns, de som har minst bollar har vunnit.

4. Prickboll

Indela barnen i två till fyra lag, alla med varsin boll. Placera en avvikande boll, ex. Större eller annan färg på mittlinjen. Poäng erhålls genom att kasta eller rulla bollar på den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Bollen får inte startas eller stoppas annat än med kast av bollar. Man får hämta de bollar som hamnar på respektive sida om mittlinjen. Kast mot stora bollen får endast ske från området bakom mållinjen. Man kan hämta bollar framför mållinjen, men fötterna måste vara bakom mållinjen.

5. Tömma planhalvan

Dela gruppen i två. Ena gruppen på ena halvan av salen och andra gruppen på den andra. Sprid ut alla bollar som är tillgängliga och låt barnen tömma sin planhalva genom att kasta över alla bollar till den andra sidan. Man kan lägga till regler som t.ex. att man inte får rulla, bara kasta höga bollar, eller basebollpass.

6. Passa prick, på mattor eller väggar

Häng upp t.ex. rockringar, eller en tröja, ställ koner eller lägg ut bollar som barnen ska pricka med sin boll. På mattor eller väggar kan man tejpa upp olika figurer, t.ex:



7. Resa över Atlanten

Barnen står i ena tresekunderområdet ("Europa") och kullaren ("Isberget") är ute på lekfältet ("Atlanten"). Det gäller för barnen att förflytta sig från bo till bo (det andra boet kan kallas för "Amerika"), d.v.s. springa från tresekundersområde till tresekundersområde. "Isberget" får ta ett barn varje gångoch de barn som blir tagna blir isberg. Leken fortsätter tills alla blir isberg (isbergen kan markeras med lekbånd).

Träningspass 6

En boll/deltagare, koner

- **Bollbehandlingsövningar**

1. Lek: "Tunnelkull"

2. Bollbehandlingsövningar

Parvis med varsin boll.

- "Följ John". Rörelse runt i salen.
- Stående mitt emot varandra med två-tre meters mellanrum. Byt boll med en studspass.
- Sitt ner - rulla bollarna till varandra utan att de krockar.
- Stående - Den ene rullar, den andre studsar bollen.
- Barnens egna initiativ.

3. Bollbehandlingsövningar

Gå eller springa och dribbla bollen utan att krocka eller komma ivägen för någons boll.

- I hela salen.
- I halva salen.
- Endast i tresekundersområde eller liknande.

4. Bollbehandlingsövningar

Ge barnen uppgiften att kasta bollen, rulla bollen, dribbla bollen i denna ordning, men de kan själva bestämma *hur* man kastar, rullar och studsar. Försök inspirera dem att göra på många olika sätt och att använda hela kroppen. Uppmärksamma kreativa övningar. Låt barnen visa.

5. Lek: "Tömma planhalvan"

Dela salen med plintar eller spänn t.ex. ett högt snöre, använd koner eller liknande, så barnen tvingas passa högt.

6. Bollbehandlingsövningar

- a. Placera bollen (helst en mjukboll) mellan knäna. Hoppa som en känguru runt i salen. Ev. som kull.
- b. Placera bollen mellan fötterna. Hoppa upp och försök fånga bollen med händerna framför kroppen eller bakom kroppen.

7. Lek: "Hoppboll"

Några barn sitter på knä i ring och några barn står i ringen. Barnen i ringen rullar bollar till varandra och barnen inne i ringen försöker undvika att bli träffade genom att hoppa över bollarna. Blir man träffad går man ut och hjälper till i ringen.

Träningspass 7

En boll/deltagare, Plintar, Lekband, Koner, Bänkar, Mattor

- **Redskapsövningar med boll**
- **Hopp och Balans**

I de flesta salar och idrottshallar finns gymnastikredskap att tillgå. Barn i dessa åldrar tycker mycket om redskapsövningar. Här finns tips hur Du kan använda redskapen tillsammans med en boll. Dels förslag på övningar till olika redskap och dels ett förslag till redskapsbana, som ger allsidig träning.

1. Bollbehandlingsövningar på bänkar

- Rulla iväg bollen på bänken, spring vid sidan, fånga bollen innan den når golvet.
- Gå på bänken, rulla bollen med fingrarna framför fötterna.
- Gå på bänken, dribbla samtidigt bollen på bänken, med två händer, med en hand.
- Gå på bänken, dribbla samtidigt bollen på golvet.
- Hoppa harskutt över bänken från sida till sida, med bollen mellan knäna.

Vänd bänk

- Gå balansgång, med bollen på huvudet.
- Gå balansgång och kasta-fånga bollen.
- Gå balansgång och dribbla samtidigt bollen på golvet.
- Gå balansgång och rulla samtidigt bollen med händerna framför fötterna.

2. Bollbehandlingsövningar på matta

- Kullerbytta med bollen mellan knäna eller fötterna.
- Lägg bollen på mattan, gör en kullerbytta över bollen.
- Rulla iväg bollen, gör en kullerbytta och spring ikapp bollen.
- Ligg raklång tvärs över mattan, med bollen i händerna över huvudet. Rulla stock.
- Gå på tjockmatta, studsa bollen i golvet ett varv runt mattan.

3. Bollbehandlingsövningar på plint eller pallplint + matta

- Stå på plinten, kasta upp bollen i luften, hoppa och fånga.
- En fot på pallplint, hoppa och skott mot korg.
- Lägg bollen på plinten, hoppa sidhopp över utan att nudda bollen.
- Gå upp och ner på en pallplint och dribbla samtidigt bollen.

4. Bollbehandlingsövningar i linor eller ringar

- Flytta bollen med fötterna från en plats till en annan.
- Gör "flå katt" (kullerbytta bakåt i ringar eller linor) med bollen mellan knän eller fötter.
- Gunga i två linor med bollen mellan fötterna.
- Dribbla slalom mellan linorna (svårare variant: låt linorna svänga något framåt och bakåt).

5. Bollbehandlingsövningar med koner

- Dribbla slalom mellan konerna.
- Dribbla slalom, men rör vid konerna med höger och vänster hand.
- Spela bowling mot en kon.

6. Stationsbana - bollbehandlingsövningar

Redskapsbana (förslag):

- Gunga i lina med boll mellan benen
- Rulla boll, följ efter med kullerbytta
- Dribbla slalom
- Hoppa upp på plinten,
- Balansgång på bänken
- I ringarna, boll mellan fötterna, ta upp fötterna till händerna med boll
- Dribbla bollen på bänken.
- Rulla med bollen ovanför huvudet.

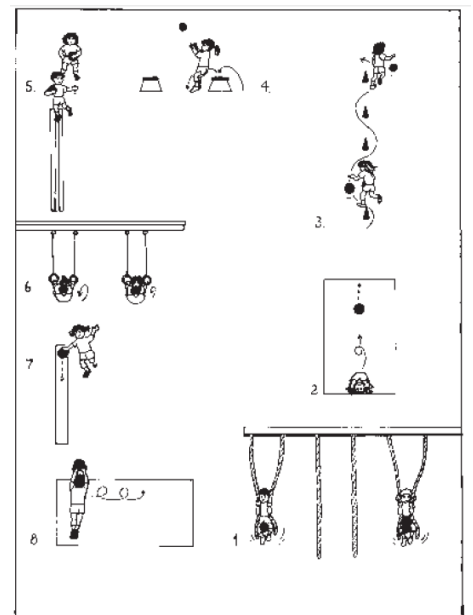
Genomförande:

- När redskapen är framme, låt barnen starta med att dribbla olika vägar utan att nudda redskapen.
- Vi provar redskapsbanan. Låt barnen gå runt banan och prova ett par gånger.
- Kan man göra på andra sätt? Låt barnen gå runt banan ett varv och finna ut andra sätt.
- Vi leker kull, en till två kullare.
 - Utan att nudda redskap
 - Man får vara på redskapen

Avsluta med en kullek med alla redskap utom ringar och linor framme.

- Utan att nudda redskap
- Tillåtet att springa på redskap

OBS! Ta bort ringar och linor innan Du leker kull.



Träningspass 8

En boll/deltagare, Lekband, Koner

- Redskapsövningar med boll
- Hopp och Balans

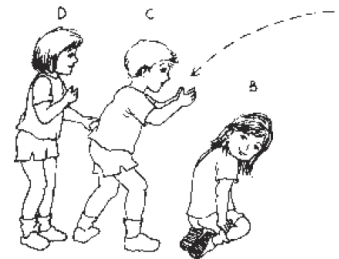
1. Lek: "Bollkull"

Två kullare med varsin boll i handen, som jagar de övriga och försöker kasta bollen på dem. Kullarna måste dribbla bollen (med en hand), när hon/han jagar. Vid träff byter man kullare.

2. Lek: "Nummerboll"

En boll på fyra till fem barn. Låt barnen röra sig inom olika delar av salen.

- Kasta i nummerordning till varandra, 1-2-3-4-1-osv. Efter kast, spring till en ny plats.
- Samma sak, men två grupper rör sig inom samma område.

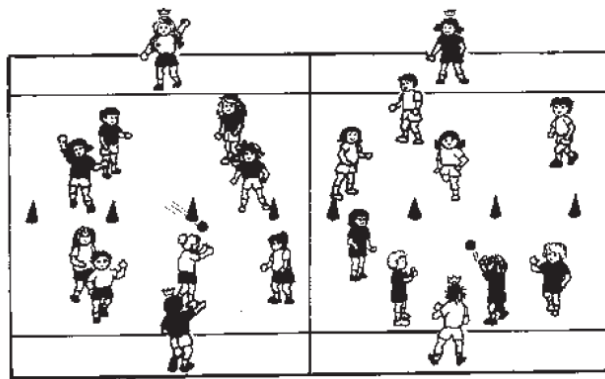


3. Passningar

En boll på fyra barn. A passar bollen till B som passar tillbaka bollen till. Därefter sätter sig B så att A kan passa bollen till C, o.s.v.

4. Lek: "Kungsboll"

Två lag med varsin "Kung" som står bakom motståndarlaget, en eller två bollar. Ej för stor plan. Ev. två spelplaner. Lagen försöker passa sin kung som måste fånga bollen (lyra) för att den kastande medspelaren ska få gå över till kungen. Det lag som först har alla sina spelare hos kungen vinner. Det andra laget försöker bryta passningarna men får bara vara mellan mittlinjen och t.ex. bänken på den egna planhalvan.



Alternativ: Räkna poäng för varje lyra. Halva laget är kungar från början.

Träningspass 9

En boll/deltagare, Rockringar, Lekband, Koner, Markeringstejp

- **Dribbla - studsa**
- **Stafetter**

1. Dribblingar

- Höger och vänster hand.
- Vid byte av hand, ändra riktning.
- Vid byte av hand, studsa bollen mellan benen.
- Dribbla bollen med höga resp. låga studs.
- Med tempoväxlingar.

2. Lek: "Förenklad sabotageboll"

Låt två barn vara utan boll. Dessa ska försöka ta en boll i dribblingen. Den som blir utan, försöker nästa gång.

3. Stafetter

Fyra till fem barn/lag

- Dribbla fram till en kon och tillbaka.
- Dribbla fram till en kon och runda den, med en hand på konen och dribbla ett varv. Dribbla därefter tillbaka.
- Dribbla fram till en kon och runda den, tillbakadribbling till den som står sist i ledet. Skicka eller passa bollen fram till förste man, som sedan får starta.
- Förste man skickar bollen bakåt i tunnel mellan benen. Siste man, dribblar bollen fram runt konen och tillbaks. Ställer sig först, för att sedan skicka bollen bakåt till näste man.
- Lägg en boll i mitten mellan resp. lag och kon. Barnen springer fram, tar upp bollen, dribblar runt konen, lägger tillbaks bollen på samma ställe, springer och skickar iväg näste man med en handklapp.
- Tre bollar/lag. Barnen bär alla tre bollarna. Vid växling överlämnas alla tre bollarna till näste man.
- En boll på huvudet. Ta sig runt konen.
- Potatisplockning. tre bollar/lag, som finns vid startplatsen. tre ringar, eller liknande läggs ut på olika avstånd framför varje lag. Förste man tar en boll, springer till första ringen, lägger ner bollen där, springer tillbaks och hämtar nästa boll och lägger den i nästa ring, osv. Näste man ska plocka in bollarna på samma sätt.

4. Skotteknik

a. Skott stillastående med boll

1. Höger hand under boll
2. Vänster hand på sidan som stöd för att bollen inte ska ramla av Höger hand
3. Bollen hålls lågt nära Höger axel
4. Tryck bollen rakt upp, så högt som möjligt

b. Ta ner en bom och låt spelarna skjuta högt (höj till lämplig nivå)

5. Lek: "Ekorrarna byter bo"

Tre och tre.

Två håller varandra i händerna och bildar ett bo åt den tredje ekorren. Alla bon är utspridda i salen. En ekorre är utan bo. Ledaren ropar "Ekorrarna byter bo". Då måste alla ekorrarna springa till ett nytt bo, den ensamme ekorren försöker ta ett bo och någon annan blir utan.

Träningspass 10

En boll/deltagare, Rockringar (eller innebandymål eller mattor), Lekband,

- **Spelvarianter**
- **Samspel**

1. Samspel

- Passningar. Efter passning, finn en ny plats. Använd en liten yta.
- Passningar två och två. Den tredje personen försöker bryta passningen.
- Tre mot tre, försök hålla bollen inom egna laget. Regler: Ingen kroppskontakt, ej springa med bollen i hand.
- Som c, men spelas med mål. Mål kan vara ett innebandymål, en matta, en upphängd rockring, en plint, eller basketkorg.

2. Lek: "Försvara fästningen"

Ett barn är "plintvakt" och ska skydda plinten, så att bollen ej träffar den. De andra barnen står i ring runt plinten och ska kasta mot denna. Samspel i ringen, för att lura plintvakten.

Variant: Lägg en boll på plinten som man ska träffa i stället.

3. Basketbollspel (utan dribbling)

Dela salen t.ex. med koner. Använd sidokorgar. Tre till fyra barn i varje lag. Enkla regler, som i 1c. Bestäm tillsammans med barnen, vilka regler som gäller och efter salens förutsättningar.

4. Basketbollspel

Regler som tidigare, men tillåt dribbling.

OBS! Ge inga taktiska instruktioner, låt barnen själva finna ut.

Träningspass 11

En boll/deltagare, Koner, Lekband,

- **Samarbete**
- **Passningsövningar**

1. Lek: "Jägarboll"

Två barn börjar som jägare.

2. Passningar

Två och två

- Passningar, på stället, beredd att ta emot pass, passa studspass, stötpass.
- Sittande, passning enligt ovan.
- Sittande, passning vid sidan så barnen måste sträcka sig ut till sidan.
- Liggande på magen mittemot varandra (ca. en meter) - stötpass.

3. Passningar

Två och två

- Löpning runt i salen och passa.
- Löpning runt i salen och studspassa.
- Löpning fritt i salen, passning. Hur många passningar i följd utan att tappa bollen?
- Löpning (ca en meters avstånd) från kortsida till kortsida med passning. Försök springa vanligt framåt.

4. Lek: "Nummerboll"

- Passa i nummerordning till varandra, 1-2-3-4-1-osv.
- Efter pass, spring till en ny plats.
- Ge varje grupp en boll till gärna i en annan färg eller form. Denna boll ska ej passas, den ska överlämnas i nummerordning. När 1:an kastar till 2:an, överlämnar samtidigt 4:an bollen till 5:an osv.

5. Lek: "Varva laget"

Ett inne- och ett utelag. Uppställning som i brännboll. Den förste i innelaget kastar ut bollen (långt, kort eller snett dock alltid framåt) och springer sedan runt sitt eget lag. Utelaget tar bollen snabbt ställer upp sig på ett led, skickar bollen bakåt över huvudet. Siste man springer fram lägger den i en ring eller liknande, då stannar innelagets löpare och antalet varv räknas och noteras till laget.

En svårare variant: När utelaget fått tag i bollen, gör de passningar så att alla i utelaget rör bollen. Efter passningen sätter de sig ner. Bollen kan alternativt skjutas i korgen av siste man.

6. Lek: "Postiljon och rövare"

Ett eller två barn utses till rövare. Alla övriga barn tilldelas två stycken lekband, "posten", som de sätter i byxlinningen. Posten ska sedan levereras från kortsida till kortsida av salen och aktas för rövarna. Rövarna samlar banden och om någon i postiljonen förlorar båda sina band blir han/hon också rövare.

Träningspass 12

En boll/deltagare, Koner, Ev Tjockmatta

- **Stötpass**
- **Skott**

1. Lek: "Vem är rädd för skogen?"

Variant på "Bläckfisken"

Ett barn utses till "Storskogen" som ställer sig i mitten av salen och de övriga vid kortsidan. "Storskogen" ropar: "Vem är rädd för Storskogen?" och övriga barn svarar: "Inte jag!", därefter springer de till andra sidan av salen utan att bli kullade. Blir man kullad blir man ett träd precis på samma ställe som man blev kullad.. Vid nästa omgång hjälper man "Storskogen" att kulla, utan att flytta fötterna.

2. Stötpass

Passa mot en vägg och fånga efter en studs. Roter och följ igenom.

- Spring två-takt och passa mot en vägg.
- Dribbla bollen några gånger, passa därefter mot en vägg.
- Rulla iväg bollen, spring efter, ta upp den och passa mot en vägg.

3. Skott

En boll per barn.

Stå på sidan om korgen med handen/händerna under boll och försök träffa övre hörnet på den mindre kvadraten på plankan.

4. Tvåtaktare

- Prova att hoppa upp på ett ben och landa på samma, fortsatt därefter och spring. Hoppa upp på rätt fot d.v.s. högerhänt på vänster fot. Detta upprepas många gånger.
- Samma som a. men samtidigt med hoppet, med händerna under boll bredda att skjuta.
- Dribbla mot korgen och skjut bollen mot övre hörnet.

5. Stationsbana

- a. Basebollpass mot matta
- b. Stötpass mot väggen, fånga efter en studs
- c. Passa till lagkamrat och spring och stå sist i ledet du passat till
- d. Dribbla mellan koner och skott
- e. Dribbla mot korg och två-takt
- f. Passa med en försvarare i mitten

6. Lek: "Skepp, hav och land".

Alla barn springer och klättrar upp i ribbstolarna när ex.ledaren ropar: -"skepp", springer upp på utställda bänkar när det ropas -"hav" och på golvet -"land".

Träningspass 13

En boll/deltagare, Koner, Lekband, 2 Pallplintar

- **Bollekar med samspelsövningar**

1. Lek: "Jägarboll"

Två barn börjar som jägare.

2. Passningar

Fyra och fyra på en avgränsad yta.

Platsbyten efter passning. Rörelse i fötterna hela tiden. Övningen kan göras som "Nummerboll". Vilken grupp klarar att göra 10 passningar utan att tappa bollen eller hur många passningar kan gruppen göra utan att tappa bollen?

3. Lek: "Räkneboll"

Tre mot tre.

a. Försök hålla bollen inom laget.

b. Vilket lag kan göra flest passningar i följd utan att motståndarna rör bollen.

c. Om något lag lyckas med 10 st. passningar i följd, får laget en poäng.

4. Lek: "Plintboll"

Tre till fyra spelare i varje lag. Spela på små planer, dela upp salen med koner eller annan markering. En i varje lag utses till plintvakt och står på pallplinten. Det gäller att kunna passa till plintvakten, så att han/hon tar lyra.

5. Lek: "Kedjekull"

Två barn utses till kullare och de måste hålla varandra i handen. Med de fria händerna försöker man kulla de övriga barnen. När man blir kullad blir man den del av kedjan. När kedjan blir fyra barn, delas den på mitten och man fortsätter jaga två och två.

Träningspass 14

En boll/deltagare

- **Bollbehandlingsövningar**

1. Dribblingar

Ledaren går runt i salen.

- Dribbla på stället, följ ledaren som dribblar på olika sätt; med vänster, höger och båda händerna, studsa med jämfotahopp, på ett ben, stående på knä, med en hand i golvet osv.
- Dribbling runt i salen fritt, när ledaren tar upp handen i luften, dribblar man på stället
- Två och två, följa John.
- Lek: "Sabotageboll"

2. Bollbehandlingsövningar - bollgymnastik

- Rulla bollen utmed kroppen, låt bollen beröra hela kroppen.
- "Spiralen", börja vid fötterna, för bollen runt kroppen, uppåt runt knäna, låren, midjan, bröstet, huvudet och så högt upp man kan och sedan tillbaka samma väg.
- Lyft ett knä, för bollen under knät och byt hand, lyft andra benet och byt tillbaka osv.
- För bollen i en åtta mellan benen.
- Rulla bollen i en åtta runt fötterna.
- Sitt med raka ben, rulla bollen runt kropp och ben.
- Stå på alla fyra, hoppa jämfota över bollen.
- Stå bredbent, lägg bollen mellan fötterna, hoppa upp och slå ihop fötterna i luften.
- Hoppa på ett ben runt bollen (byt fot).
- Håll bollen med båda händerna bakom huvudet. Släpp bollen, vänd snabbt och fånga efter en studs (träna vändning åt båda hållen).

3. Bollbehandlingsövningar

En boll per par.

- En dribblar, den andra försöker slå bort bollen. Täck bollen med kroppen. Liten yta för varje par.
- Stå mittemot varandra. Den som har bollen dribblar framåt, kompisen rör sig bakåt. Alla rör sig från långsida till långsida.

4. Samspel

Spela tre anfallare mot en försvarare på en begränsad yta. Bara passningar.

5. Lek: "Kungsboll"

Fyra mot fyra.

Med betoning på försvarsarbetet när laget ej har bollen.

Träningspass 15

En boll/deltagare, bänkar, lekband

- **Samspelsövningar**

1. Lek: "Rullbasketboll"

Tre till fem barn per lag, spelas på tvären av salen. Spelas som innebandy, armen och handen används som klubba, som rullar bollen, passar, skjuter mål mot en vänd bänk.

2. Passningar

Tre och tre med en boll.

- Mittspelaren passar växelvis till A och B, sätt fot fram vid passning.
- Efter passning till mittspelare löper A och B snabbt till väggen och åter.
- A och B förflyttar sig i sidled efter passning.
- A och B rullar bollen till mittspelaren. Tre och tre med två bollar
- A och B har varsin boll och passar växelvis till C.
- Som e. men A och B dribblar bollen till väggen efter passning.

Byt så att alla får vara mittspelare i de olika övningarna.

3. Dribbling och skott

En boll per barn.

- Start i tresekundersområdet eller kortsidan. Vid signal, snabb löpning med dribbling som avslutas med skott mot korgen. 4-5 barn samtidigt.
- Rulla bollen, spring ikapp, dribbla och skjut bollen i korgen.
- Samma som a. men passaa bollen framåt, spring ikapp, fånga, dribbla och skjut bollen i korgen.

4. Samspel

Fyra till fem barn per lag och boll.

Vilka klarar att passa bollen inom laget utan att tappa bollen under en minut? Två minuter?

5. Lek: "Doppboll"

Samspelsövning med fyra till fem barn per lag. Spelar som "Räkneboll" men före varje passning måste bollen "doppas" mot golvet. Annars får det andra laget bollen.

6. Lek: "Killerboll" (enklare variant)

En eller två mjukbollar. Använd stötpass eller basebollpass.

Vem som helst får ha bollen och bränna genom att kasta bollen på någon.

Blir man bränd får man sätta sig utanför planen, men får komma in när den som "brände " själv blir bränd.

Tar man lyra vid ett försök till bränning blir den som kastar bollen bränd istället (av den som kastade).

När bollen studsar i golvet, väggen eller taket blir ingen bränd. Man blir inte bränd om bollen tar på huvudet eller på händerna. En brännare får inte springa med bollen.

Träningspass 16

En boll/deltagare, bänkar/plintar, koner

- **Spelövningar**

1. Dribblingar

Sätt ut koner i salen.

- Låt barnen dribbla runt i salen, utan att nudda koner eller kompisar.
- Dribbling runt i salen och ta samtidigt med en hand på alla koner.
- Samma som b. men räkna hur många koner det finns.
- Ett barn vid varje kon. Studsa runt konen med omväxlande höger och vänster hand.

2. Lek: "Följa John"

Ge tips om olika övningar, med förflyttning, stillastående bollgymnastik, kast mot vägg, mål eller basketkorg. Studsa, dribbla, kasta och fånga. Ge barnen tid.

3. Lek: "Plint- eller bänkbasketboll"

Fyra till fem barn per lag. Plintvakt stående på plint eller bänk.

Betona:

- Rörelse med och utan boll, "Spring dig fri"
- Försvarsarbetet. Alltid vänd så att man ser bollen och sin anfallsspelare mellan plint och anfallsspelaren.

4. Basketbollspel

Tre till fyra barn per lag

Spela fyra lag samtidigt. Använd sidokorgar. Enkla regler. Bestäm tillsammans med barnen, vilka regler som gäller och efter salens förutsättningar.

OBS! Ge inga taktiska instruktioner, låt barnen själva finna ut.

5. Lek: "Brokull"

Börja med två kullare. Använd efter hand fler som kullar tills alla är kullade och står på alla fyra.

Träningspass 17

En boll/deltagare, rockringar, koner

- **Passningar och skott**
- **Två-takt**

1. Lek: "Bollkull"

Två kullare som ska nudda (ej kasta) de övriga med bollen. Lägg ut 6-7 st. rockringar, koner eller annan markering i salen. Man blir inte kullad om man står i en rockring eller när man har en hand på en kon. Man måste flytta sig, om det kommer en ny. Efter ett tag tar man bort några ringar (koner).

2. Bollbehandling

- a. Dribbla runt i salen, kasta upp bollen i luften, låt den studsas och fånga den sen i farten.
- b. Samma som a. men gör två-takt direkt när man fångar bollen.
- c. Som a. men skjut upp den genom att låtsas att man skjuter ett skott innan man fångar bollen.

3. Passningar

Stå mitt emot varandra, lägg en rockring, eller en annan markering, mellan barnen.

- a. Passning genom studs i ringen.
- b. Större avstånd och dribbla några steg före studspassning.
- c. Lägg en rockring framför varje barn. Sätt vänster fot (högerhänt) i ringen vid passning, (höger fot för vänsterhänt).
- d. Samma som ovan, men gör pass-i-steget. Sista steget i ringen. Sträck igenom.

4. Två-takts övning

Lägg ut två ringar, rätt mönster för två-takt.

Tre till fyra barn bakom ringarna.

En fot i varje ring, höger-vänster följt av skott via övre hörnet på plankan i korgen.

5. Basketbollspel

Tre till fyra barn per lag

Spela fyra lag samtidigt. Använd sidokorgar. Enkla regler. Bestäm tillsammans med barnen, vilka regler som gäller och efter salens förutsättningar.

OBS! Ge inga taktiska instruktioner, låt barnen själva finna ut.

Träningspass 18

En boll/deltagare, pallplintar, tjockmatta, Innebandymål, rockringar

- **Passningar och skott**
- **Spel**

1. Lek: "Eberöds bank"

Betona att ha rätt fot fram vid basebollpass.

2. Passningar

- Passningar, på stället, passa studspass, stötpass.
- Fem till sex meters avstånd. Dribbla ett par studs framåt, passa, backa tillbaka till utgångsplatsen.
- Avstånd tio till femton meter. Dribbla bollen framåt några meter, ta upp bollen passa i farten, spring snabbt bakåt till utgångsplatsen.

3. Stationsbana - skott

Gör en bana med tre olika skottmöjligheter.

- Pallplint och tjockmatta.
Spring fram sätt en fot (rätt fot för layup avslut) på pallplinten, hoppa upp, skjut mot korg, kon eller rockring. Landa mjukt på mattan.
- Skjut efter två-takt skott mot en korg. Markera med rockringar eller liknande hur fötterna ska sättas i.
- Passning till ledaren, passning tillbaks i fart framåt, skjut direkt ett skott mot korgen.

Låt barnen gå runt. Efter skott mot korg sätt ut koner som en dribblingsbana, för att minska eventuell köbildning.

4. Basketbollspel

Tre till fyra barn per lag

Spela fyra lag samtidigt. Använd sidokorgar. Enkla regler. Bestäm tillsammans med barnen, vilka regler som gäller och efter salens förutsättningar.

OBS! Ge inga taktiska instruktioner, låt barnen själva finna ut.

Träningspass 19

En boll/deltagare, lekband, mattor, ärtpåsar, rockring eller hopprep

- **Samspel**
- **Basketbollspel**

1. Lek: "Kinesiska muren"

Muren består av tre till fyra mattor (bänkar eller annan markering) som läggs i mitten av salen. En "vakt" står på varje matta. Övriga barn står vid en kortsida och vid den andra kortsidan finns det "skatter" (bollar, lekband, ärtpåsar, etc.). Barnen ska försöka ta sig förbi vakterna utan att bli kullade, ta en skatt och försöka sig tillbaks utan att bli kullade.

Vakterna får endast röra sig på mattorna. Blir man kullad utan en skatt i handen får man gå tillbaks och börja om. Blir man kullad med en skatt i handen måste man lämna den till "Kejsaren" samt vara i "fängelse" under en tid (t.ex. räkna till 20).

2. Smålagspel

Dela salen i småplaner.

- Spel fyra mot två bolljägare. Den som passar, så att bolljägarna får tag i bollen, blir ny bolljägare.
- Spel fyra mot fyra. Vilket lag gör flest passningar, innan motståndarna får tag i bollen.
- Spel fyra mot fyra. Mål görs genom att lägga bollen i en rockring (eller på en matta eller bakom en linje).

3. Basketbollspel

Tre till fyra barn per lag

Spela fyra lag samtidigt. Använd sidokorgar. Enkla regler. Bestäm tillsammans med barnen, vilka regler som gäller och efter salens förutsättningar.

OBS! Ge inga taktiska instruktioner, låt barnen själva finna ut.

Träningspass 20

En boll/deltagare, bänkar, lekband

- **Basketbollfemkamp**
- **Matcher**

1. Basketbollfemkamp

Fem olika övningar, där det gäller att samla så många poäng som möjligt till sitt lag. Gör ett enkelt protokoll och utse någon lagledare. Det kan vara en A-lagsspelare, äldre ungdomar, eller föräldrar.

Dela in barnen i olika grupper och ge dem namn efter kända basketbollsprofiler.

Använd fyra, fem barn i varje grupp. Ca: Två minuter per station, utom e.

a. Skott mot en upphängd rockring eller fastejpad ring. En poäng för varje träff i ringen. Skott från fem, sex meter. Två bollar per lag.

b. Ställ upp i två led mitt emot varandra med tre till fyra meters avstånd.

Efter att ha passerat springer man till andra ledet. Räkna ett poäng för varje passning gruppen klarar utan att tappa bollen.

c. Samma uppställning som b. men med tio meters avstånd. Fem till sex koner mellan leden. Poäng för varje dribbling.

d. Flytta bollar, koner eller band från långsida till långsida. Endast en sak får tas med vid varje löpning. Poäng för alla flyttade saker.

e. Antal mål i korgen från straffkastlinje (eller annan lämplig).

Tio bollar per lag.

2. Basketbollspel

Tre till fyra barn per lag

Spela fyra lag samtidigt. Använd sidokorgar. Enkla regler. Bestäm tillsammans med barnen, vilka regler som gäller och efter salens förutsättningar.

OBS! Ge inga taktiska instruktioner, låt barnen själva finna ut.

3 Avslutning med utdelning av diplom eller priser

Bollekar

1. Bollkull

Two och två med en mjukboll.

En är kullare och jagar, och försöker träffa, sin parkamrat genom att kasta bollen på ex. benen. Vid träff blir man kullare. Det är tillåtet att springa med bollen i handen.

Varianter

- a. Kullaren måste studsa bollen när han jagar.
- b. Grupper med fyra till sex barn, varav en är kullare med en mjukboll. När kullaren tar bollen säger denne "stopp". Alla barn stannar och står stilla. Kullaren kastar bollen och försöker träffa någon. Fötterna får ej flyttas när bollen kastas mot någon.

2. Bort med bollarna/Tömma planhalvan

Two lag.

Avdela salen med bänkar eller plintar. Under t.ex. en minut ska eleverna kasta över bollar till den andra sidan. De som har minst bollar har vunnit.

Alternativa regler:

- Kasta med höger hand
- Kasta med väster hand
- Rulla bollen (avdela salen med hopprep istället)

3. Bänkbasketboll

Two lag, två bänkar (eller plintar eller mattor) och en boll.

Placera ut en "plintvakt" på vardera bänk. Passa inom laget och försök passa till egen plintvakt. När plintvakten fångat lyra är det mål. Det andra laget får bollen.

Regler: Ej springa med bollen eller basketbollsregler; två steg, tre sekunder med bollen i handen. Plintvakten får röra sig på bänken, men ej röra golvet.

Alternativ:

- a. Mål kan endast göras från motståndarnas planhalva.
- b. Alla i laget måste vara över mittlinjen.
- c. Plintvakten måste passa tillbaka till samma spelare för att det ska vara mål.
- d. Plintvakten står på en pallplint, plint eller matta.
- e. "Flygande" byte av plintvakt vid varje mål.

4. Doppboll

Grupper med sex barn och en boll.

Tre mot tre inom begränsat område. Det laget som har bollen spelar till varandra, men man måste doppa bollen i golvet innan man passar, tre steg är tillåtet och studsa är inte tillåtet. Det gäller för det andra laget att ta bollen. Man kan räkna antalet klarade passningar (utan att motståndarna bryter bollen).

Alternativ:

Man spelar över hela planen, med fler spelare i varje lag, och det blir mål när man lägger bollen bakom mållinjen. Läger man bollen i målet får man två poäng, lägger man bollen utanför målet men bakom kortlinjen får man ett poäng.

5. Dubbelgångaren

Ett inne- och ett utelag.

Innelaget står parvis - där en är löpare "(tidtagare)", och det är den som utelaget ska bränna. Den sistnämnda, som bör ha ett lekband på sig, kastar ut bollen. Löparen börjar springa en given sträcka, kastaren ger sig ut på plan och försöker att undvika att bli träffad av bollen från utelaget. När löparen/tidtagaren återkommit till målet får innelaget poäng om utelaget misslyckats att bränna kastaren. När alla i innelaget varit både löpare och kastare byter man inne- och utelag.

Regler: Bollen måste kastas/passas framåt. Kastaren måste vistas (framför sitt lag) på uteplanen.

6. Engelsk brännboll

Ett inne- och ett ute lag.

Innelaget har till uppgift att i tur och ordning kasta ut bollen och därefter springa ner till utplacerade koner (eller annat angivet), röra vid dessa och sedan tillbaka till innemålet. Utelaget ska försöka bränna den som springer. Man får ej springa med bollen, utan den ska passas mellan utespelarna. Man är bränd om bollen träffar kroppen (utom huvudet). Löparen i innelaget får stanna vid konerna. Utelaget kan räkna ut löparen genom att göra tre passningar medan löparen står vid konen. Innelaget får en poäng om man lyckas återvända till innemålet utan att bli träffad. Vid bränning ställer den brända sig sist i innelaget. När alla i innelaget sprungit byter lagen uppgifter.

7. Försvara fästningen (skydda plinten)

Barn i ring runt en plint, en boll och försvarare.

En boll som deltagarna i ringen ska kasta och försöka träffa plinten med. Försvaren försöker hindra detta. Bollen kastas mellan deltagarna i ringen tills någon har chans att kasta och träffa plinten. Den som träffar blir försvarare. Försvare får stoppa bollen med alla kroppsdelar.

Variant:

Placera en boll på plinten. Deltagarna försöker träffa bollen.

8. Gör si - Gör så

Barnen står utspridda med varsin basketboll.

Barnen ska härma ledarens rörelser på "Gör så", men på "Gör si" stå kvar. Exempel på rörelser: Hoppskott, vanliga skott, stötpass och sidledsarbete.

9. Basketbollsbrännboll

Ett inne- och ett utelag.

Innelagets spelare kastar i tur och ordning bollen vart som helst i salen, springer sedan runt i banan, där de kan stanna vid två koner. Utelaget fångar bollen, kastar till brännaren, som nuddar plinten med bollen och säger "bränd".

Variant:

Utespelarna måste passa en eller flera passningar inom laget innan de får passa till brännaren.

10. Hoppboll

Two lag. Det ena står på knä eller sitter i en ring och det andra står utspritt inne i ringen.

Det lag som är ute i ringen ska rulla en boll till varandra och innelaget måste hoppa undan så att man inte blir träffad av bollen. Man kan använda flera bollar för att försvåra för innelaget. Den som blir träffad går ut till ringen och hjälper till att rulla bollen.

11. Jägarboll

En eller flera "jägare" med boll, övriga är "harar".

Bestäm storleken på spelplanen, anpassa den till antalet spelare.

Jägaren ska kasta bollen på hararna. Den som träffas blir jägare. Jägarna får inte springa med bollen. Den ska kastas mellan jägarna. (Använd helst mjukboll, den gör inte ont när den träffar). När två harar återstår vänder man på "jakten" d.v.s. hararna blir jägare och jägarna blir harar.

Variant:

Jägaren ska kulla "hararna". Jägaren har en boll som studsar bra. Han/hon får endast förflytta sig då bollen studsas. Hararna som t.ex. förflyttar sig springande, hoppande på ett ben eller dylikt blir kullade då någon jägare nuddar haren med handen. Hararna får då en boll och blir jägare.

12. Kapplöpningsboll

Barnen står i ring med en till två meters avstånd.

En av deltagarna springer med bollen utanför ringen, utan att dribbla, ställer sig mellan två barn och passar bollen till vänster. Bollen ska sedan passas ett varv i ringen. Den till höger springer åt samma håll som bollen och försöker hinna före bollen. Den som springer måste komma tillbaka till sin plats och fånga bollen. Hinner man fånga bollen får man fortsätta med bollen utanför ringen. Annars får samma deltagare springa igen.

13. Killerboll

En eller två mjukbollar.

Vem som helst får ha bollen och bränna genom att kasta bollen på någon. Blir man bränd får man sätta sig utanför planen, men får komma in när den som "brände" själv blir bränd. Tar man lyra vid ett försök till bränning blir den som kastar bollen bränd istället (av den som kastade). När bollen studsar i golvet, väggen eller taket blir ingen bränd. Man blir inte bränd om bollen tar på huvudet. En brännare får inte springa med bollen. Man kan förenkla reglerna genom att tillåta att skydda sig med händerna.

14. Klockan

Ett inne- och ett ute lag.

Innelaget på led, utelaget står i ring och har en boll. På signal springer förste man i innelaget en given sträcka, därefter skickas näste man iväg tills alla i innelaget har sprungit en gång. Utelaget startar på signalen att kasta bollar runt ringen. Räkna antal varv som bollen kastas under tiden som innelaget springer. Skifta lag.

15. Kungsboll

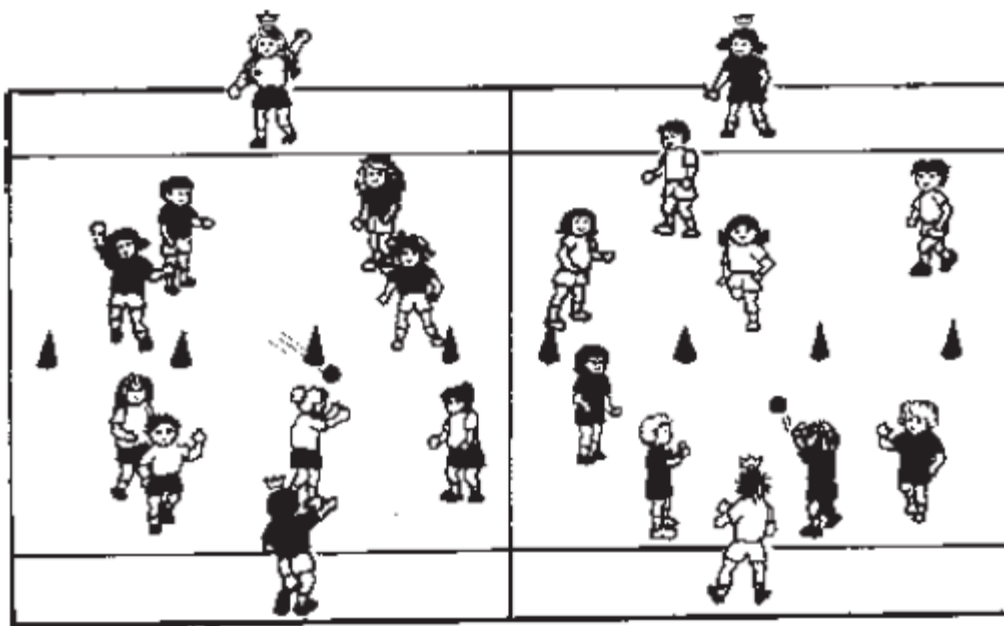
Två lag med varsin "Kung" som står bakom motståndarlaget, en eller två bollar.

Ej för stor plan. Ev. två spelplaner. Lagen försöker passa sin kung som måste fånga bollen (lyra) för att den kastande medspelaren ska få gå över till kungen. Det lag som först har alla sina spelare hos kungen vinner.

Det andra laget försöker bryta passningarna men får bara vara mellan mittlinjen och t.ex. bänken på den egna planhalvan.

Alternativ:

Räkna poäng för varje lyra. Halva laget är kungar från början.



16. Nummerboll

Fyra eller fem barn och en boll.

Spelarna tilldelas var sitt nummer t.ex.1,2,3,4, osv. Bollen kastas i nummerordning till varandra, samtidigt som barnen rör sig fritt på planen.

Varianter:

- Efter kast, spring till en ny plats.
- Flera bollar/grupp ger högre aktivitet i gruppen.
- Passa ett visst antal passningar på tid.
- Bollen får inte röra golvet.
- Som a. men två grupper rör sig inom samma område.

17. Plintboll

Two lag.

Det gäller att studsa upp till egen "plintvakt" som står på plint. Man spelar fram till "målläge" genom att passa bollen till varandra inom laget men bolföraren får inte dribbla bollen och dessutom bara ta tre steg.

18. Potatisplockning

Barnen står uppställda bakom startlinjen med 4-5 elever i varje led. Potatisgropar markeras med lekband, rockring eller liknande framför varje lag. I varje grop läggs en boll som potatis. Potatiskällaren, som är placerad bakom sista gropen, kan markeras med hopprep eller liknande. Det första barnet i varje led springer på signal och plockar in en potatis i taget till potatiskällaren och nästa lägger ut. Detta pågår tills alla barnen har gjort var sin gång. Lekan kan därefter upprepas.

19. Prickboll

Two till fyra lag och alla med varsin boll.

Placera en avvikande boll, ex. större eller annan färg på mittlinjen. Poäng erhålls genom att kasta eller rulla bollar på den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Bollen får inte startas eller stoppas annat än med kast av bollar. Man får hämta de bollar som hamnar på respektive sida om mittlinjen. Kast mot stora bollen får endast ske från området bakom mållinjen. Man kan hämta bollar framför mållinjen, men fötterna måste vara bakom mållinjen.

20. Ryssboll

Two lag och en boll.

Spelaren får endast spela bollen med en hand i taget. Bollen måste spelas efter golvet. Höjdbollar=frislag åt motståndarlaget. Mål görs i basketkorg, kon, rockring eller liknande.

21. Räkneboll

Fyra mot fyra

- Försök hålla bollen inom laget.
- Vilket lag kan göra flest passningar i följd utan att motståndarna rör bollen.
- Om något lag lyckas med 10 st. passningar i följd, får laget 1 poäng.

22. Sabotageboll

Dribbla inom ett begränsat område, t.ex. innanför tresekundersområdet, försök att "fösa" undan kompisens boll. Om man förlorar bollen, hämta den och fortsätt.

Variant:

Den som saboterar har ingen boll och den som blir av med bollen blir nu sabotör.

23. Spegeln

Två och två med varsin boll.

Barnen står mitt emot varandra och den ena är den andres "spegel" och följer kamratens rörelser. Byt uppgift efter en stund.

24. Sveda svans

Två lag, med fyra eller fem deltagare, och en boll.

Ena laget ställer sig i en ring, inne i ringen bildar det andra laget en svans genom att hålla i varandra. Deltagarna i ringen passar till varandra och ska försöka träffa den sista i svansen. Ledaren i svansen försöker hejda bollen, de andra springer undan. Vid bränning går den brände ut och blir medhjälpare i ringen. När alla i svansen är brända byter lagen plats.

25. Tigerboll

Jobba i grupper med fem eller sex barn. Fyra eller fem barn bildar ring och en eller två barn är försvarare som försöker bryta bollbanan. Byt försvarare efter en stund.

26. Varva laget

Ett inne- och ett utelag.

Uppställning som i brännboll. Den förste i innelaget kastar ut bollen (långt, kort eller snett dock alltid framåt) och springer sedan runt sitt eget lag. Utelaget tar bollen snabbt ställer upp sig på ett led, skickar bollen bakåt över huvudet. Siste man springer fram lägger den i en ring eller liknande, då stannar innelagets löpare och antalet varv räknas och noteras till laget.

En svårare variant: När utelaget fått tag i bollen, gör de passningar så att alla i utelaget rört bollen. Efter passningen sätter de sig ner. Bollen kan alternativt skjutas i korgn av siste man.

Lekar utan boll

1. Bläckfisken

En kullare som är "bläckfisk"

Är en variant på "Svarte man". Barnen står vid ena kortsidan och försöker springa till andra kortsidan utan att bli kullad av bläckfisken. De kullade blir en "liten bläckfisk". De små bläckfiskarna måste stå still där de blev kullade. Vid nästa omgång försöker de kulla alla som man når utan att flytta fötterna. Endast bläckfisken får springa för att kulla.

2. Brokull

Two kullare.

De kullade bildar en tunnel genom att stå på alla fyra. Om kamrater som är fria lyckas krypa under bron blir den som är kullad åter fri.

3. Ekorrarna byter bo

Tre och tre.

Två håller varandra i händerna och bildar ett bo åt den tredje ekorren. Alla bon är utspridda i salen. En ekorre är utan bo. Ledaren ropar "Ekorrarna byter bo". Då måste alla ekorrarna springa till ett nytt bo, den ensamme ekorren försöker ta ett bo och någon annan blir utan.

4. Elefantkull

En i gruppen utses till elefant (gör en snabel med armarna). Elefanten jagar de övriga barnen och ska försöka kulla dem med sin snabel. När man blir kullad blir man elefant. Leken håller på tills alla barnen är elefanter.

5. Ge mig en rörelse

Two till tre kullare.

Kullarna ska jaga de övriga barnen. När man har kullat någon, måste man stanna och titta vilken rörelse kullaren gör (t.ex. hoppa på ett ben, hoppa ut och in med fötterna, svänga med armarna).

Den kullade måste göra samma rörelse. Kullaren fortsätter att jaga. När någon av de ej kullade barnen upptäcker att någon står och gör en rörelse, ska de springa dit och ställa sig framför och göra likadant t.ex. tre gånger. Då blir den kullade fri och kan springa igen.

Variant:

Alla barn har en boll (lekband, ärtpåse) med sig. Kullaren visar då en bollövning.

6. Kedjekull

Två kullare som håller varandra i handen.

Med de fria händerna försöker man kulla de övriga barnen. När man blir kullad tar man i kedjan. När kedjan blir fyra barn, delas den på mitten och man fortsätter jaga två och två.

7. Kinesiska muren

Tre kullare och en kejsare

Muren består av tre till fyra mattor (bänkar eller annan markering) som läggs i mitten av salen. En "vakt" står på varje matta. Övriga barn står vid en kortsida och vid den andra kortsidan finns det "skatter" (bollar, lekband, ärtpåsar, etc.). Barnen ska försöka ta sig förbi vakterna utan att bli kullade, ta en skatt och försöka sig tillbaks utan att bli kullade. Vakterna får endast röra sig på mattorna. Blir man kullad utan en skatt i handen får man gå tillbaks och börja om. Blir man kullad med en skatt i handen måste man lämna den till "Kejsaren" samt vara i "fängelse" under en tid (t.ex. räkna till 20).

8. Kramkull

En till två kullare.

Kullarna jagar de övriga barnen och när man blir kullad står man still i "kramställning". Någon som inte är kullad kan då springa fram till den kullade och krama honom/henne. Den kullade blir då fri igen.

9. Namnkull

En kullare.

Den som blir kullad, stannar och räcker upp handen. När de andra barnen ser detta, stannar de också. Den som räcker upp handen säger högt sitt namn. De andra barnen upprepar samtidigt namnet. Därefter får den kullade börja jaga.

10. Pepparkakskull

En kullare och en som jagas.

De övriga barnen paras ihop två och två och kopplar armkrok, paren står stilla i ring eller springer utspridda i salen. Det jagade barnet kan rädda sig genom att koppla armkrok med någon i ett par, den andra i paret jagas då i stället. Byt jagare efter ett tag.

11. Resa över Atlanten

Barnen står i ena tresekundersområdet. ("Europa") och kullaren ("Isberget") ute på lekfältet ("Atlanten"). Det gäller för barnen att förflytta sig från bo till bo (det andra boet kan kallas för "Amerika"), d.v.s. springa från tresekundersområde till tresekundersområde. "Isberget" får ta ett barn varje gång och de barn som blir tagna blir ett isberg. Leken fortsätter tills alla blir isberg (isbergen kan markeras med lekband).

12. Räv, hönan och kycklingarna

Ett barn utses till höna och ett barn till räv, övriga blir kycklingar.

Hönan placeras vid ena kortsidan, räven mitt i salen och kycklingarna vid motsatt sida. Rävnen förses med lekband. "Kom alla mina kycklingar" ropar hönan. Kycklingarna svarar: "Vi törs inte för räven". Rävnen: "Uhu". Hönan: "Var är han då?" Kycklingarna: "I sin lya i skogen". Rävnen: "Uhu". Hönan: "Skynda er och kom!" Efter det att hönan ropat springer kycklingarna över fältet till hönan och samtidigt springer räven ut och försöker kulla så många kycklingar som möjligt. Den som har blivit kullad får följa med till rävlyan. De kullade kycklingarna får hjälpa räven att kulla vid nästa omgång.

13. Rövare och postiljoner

Two rövare. Bon vid salens kortsidor.

Rövarna ställer sig mitt i salen. Postiljonerna placeras i ett av sina bon. Alla postiljoner förses med lekband som de sticker innanför byxan. De försöker sedan springa till motsatt bo utan att bli av med postväskan (lekbandet). De postiljoner som blir av med sina postväskor får hjälpa rövarna. Den rövare, som samlat mest postväskor har vunnit. Leken fortsätter tills alla postväskor beslagtogs.

14. Ta på färg

Ledaren ropar t.ex. "Ta på grön färg!" Barnen springer så fort de kan och tar på en grön färg någonstans i salen. Ledaren ropar därefter den ena färgen efter den andra.

15. Trolleken

Fyra troll med varsitt bo i hörnen av salen.

Trollen "sover" och de övriga barnen är ute och springer i salen. På signal, ex. ljuset tänds, musiken tystnar, trumslag, vaknar trollen och börjar jaga. När man kullat någon, tar man sitt byte i handen och går med det till boet. Sedan får trollet åter jaga, tills alla barn är tagna.

16. Tunnelkull

Två kullare.

De kullade bildar en tunnel genom att t.ex. stå på alla fyra. Om kamrater som är fria lyckas krypa igenom tunneln blir den som är kullad åter fri.

17. Varm och kall vind (Sunnanvind och Nordanvind)

Två barn utses till kall vind (blått band) och ett till två barn utses till varm vind (gult band=solen).

De kalla vindarna jagar de övriga barnen och försöker kulla dem. När man blir kullad blir man förstenad (frusen till is). Då kommer den varma vinden, tar den förstenade i handen, som då blir upptinad och kan springa igen.

18. Vem är rädd för Superman

Ett barn är "Superman".

Svarte man ställer sig i mitten av salen och de övriga vid kortsidan. Svarte man ropar: "Vem är rädd för Superman?" Övriga barn svarar: "Inte jag!" Därefter ska de ta sig över till andra kortsidan utan att bli kullade. Blir man kullad, blir man Supermans medhjälpare.

Variant:

De som klarat sig, kan hjälpa sina kompisar genom att försöka ta sig tillbaka, utan att bli kullad, och ta kompisens i handen. Då har man fri passage in i boet.