



SKOLBOLLEN PRESENTERAR

# 100 LEKAR MED BOLL



**SKOLBOLLEN**

FRÅN LÄROPLAN TILL GRUSPLAN

**EDUCATING  
THE MIND  
WITHOUT  
EDUCATING  
THE HEART  
IS NO  
EDUCATION  
AT ALL**

**ARISTOTELES**

# VÄLKOMMEN TILL SKOLBOLLEN

## FRÅN LÄROPLAN TILL GRUSPLAN

**Aktivetsprogrammet Skolbollen** - Från läroplan till grusplan är fullmatat med övningar, lektioner och teman som kan hjälpa er att på ett lustfullt och effektivt sätt nå era läromål.

**Friska och glada barn** mår bättre och presterar bättre. Studier visar att fysisk aktivitet är bra för välbefinnandet, för folkhälsan - och för skolresultaten. Ändå vet vi att många barn och unga rör på sig alldeles för lite och är stillasittande en alldeles för stor del av dagen. Vi ser fotboll som ett utmärkt alternativ för att öka den fysiska aktiviteten hos barn i skolan, samtidigt som de lär sig om vikten av inkludering, laganda och mångfald. Fair Play och allas lika värde är grundbultar inom fotbollens värld.

**I den här foldern** har vi samlat några bra övningar för dig som vill komma igång direkt. På [svenskfotboll.se/skolbollen](https://svenskfotboll.se/skolbollen) hittar du flera övningar, tips och annan information om programmet. Totalt har vi tagit fram ca 100 lekar med boll som du som lärare eller fritidspersonal kan använda dig av för att aktivera och få barnen i rörelse och samtidigt skapa en trivsamt och inkluderande miljö.

INTENSITET OCH LEKFULLHET

# ONE TOUCH

## SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Mikromatcher, 1 vs 1 på liten spelyta
- Spelarna får endast vidröra bollen vid ett tillfälle. När man rört bollen är det motståndarens tur att röra bollen en gång.
- Den spelare som först lyckas göra mål vinner - och båda byter oavsett vem som gjort mål.
- Ingen kroppskontakt är tillåten.
- Sätt en tid. Rekommendation är max 2 min per match för att minimera väntetider. Om ingen spelare lyckats göra mål under denna tid går bägge av planen och in kommer två nya spelare.



## DET HÄR BEHÖVER DU



**Material:** Boll, koner eller liknande att avgränsa en yta med, 2 små mål.



**Förberedelse tid:** 1 minut, avgränsa ytan och sätt målen på plats.



**Lämplig yta:** Anpassa spelytan efter elevernas ålder. Utgå från ca 8 x 4 m. Det är en fördel om ytan kan begränsas med en sarg eller liknande så att bollen stannar kvar på planen.

## TIPS & VARIATION

- Yngre elever kann behöva fler bolltouch.
- Ange en maxtid (ca 1,5-2min).



# FOUR SQUARE

## SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Minst 4 deltagare.
- Varje deltagare står i varsin mindre ruta som kallas 1,2,3 och 4. När bollen studsar i sin egen ruta en gång ska spelaren med en eller två touch få bollen att studsas i en motspelares ruta.
- Spelet sätts igång genom att spelaren i ruta 4 spelar bollen till spelaren i ruta 2 med händerna.
- Om bollen studsar två gånger i sin egen ruta eller att spelaren antingen placerar bollen i sin egen ruta eller utanför den stora kvadraten är man ute och en ny spelare kommer in. Den nya spelaren kliver alltid in i ruta nummer ett och de kvarvarande spelare byter ruta till ett högre nummer. Spelare i ruta 2 går till ruta 3 och så vidare.
- Deltagarna får inte lämna sin ruta för att gå in i andra spelares rutor, de får dock röra sig fritt utanför den stora kvadraten.



## DET HÄR BEHÖVER DU



**Material:** Boll.



**Förberedelseid:** 1 minut, avgränsa ytan.



**Lämplig yta:** En målad kvadrat på ca 3x3m i marken som styckas upp i fyra lika stora mindre kvadrater.

## TIPS & VARIATION

- Anpassa regler efter erfarenhet. Yngre elever kan börja spela med händer medan äldre enbart använder fötter.
- Måla många rutor för minimera väntetider.



## INTENSITET OCH SAMARBETE

# 3 MOT 3

### SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Sätt upp två mål med hjälp av koner.
- Alla som vill delta ställer sig i ett led, de tre första bildar ett lag och de tre efter bildar ett lag.
- Varje match är 2 minuter.
- För att få göra mål måste de först ha passat bollen till alla inom laget.
- När det gått två minuter byter man spelare och de 6 som är på tur i ledet bildar två nya lag. Detta gör att eleverna kan komma och gå till aktiviteten och att det blir nya lag.



### DET HÄR BEHÖVER DU



**Material:** Boll, 2 små mål eller 4 koner som mål, västar.



**Förberedelse tid:** 1 minut, avgränsa ytan.



**Lämplig yta:** Anpassa avståndet mellan målen beroende på ålder.

### TIPS & VARIATION

- Anpassa regler efter erfarenhet, t e x alla måste ha rört bollen två gånger innan mål få göras.
- Anpassa antalet deltagare efter gruppens storlek. Sätt en tid på ca 2 min.

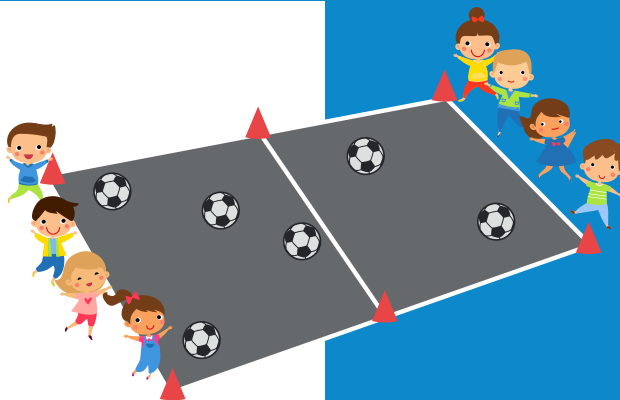


SNABBHET OCH SAMARBETE

# EXPRESSBOLL

## SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Max 4 vs 4.
- Passa så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område.
- Bollar som ligger i eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarnas område.
- Det lag som har minst antal bollar kvar i eget område, när läraren ger signal, har vunnit.



## DET HÄR BEHÖVER DU



**Material:** 6 bollar och 6 koner.



**Förberedelseid:** 1-2 minuter, avgränsa ytan.



**Lämplig yta:** Ytan skall vara ca 10x20 meter.

## TIPS & VARIATION

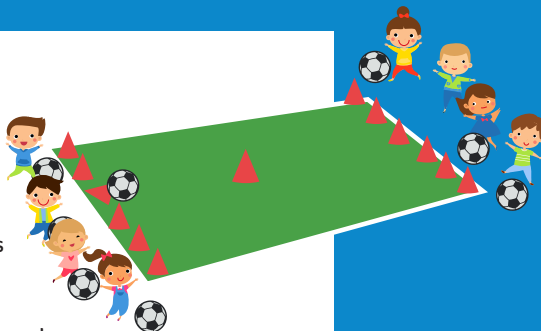
- Anpassa avståndet efter barnens skicklighetsnivå.
- Använd händer istället för fötter.
- Använd 2 av konerna för att avgränsa respektive lags område.
- 6 fotbollar är önskvärt, men det fungerar även med färre.



# FOTBOLLSKUBB

## SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Max 4-5 spelare i varje lag.
- Ett bestämt antal höga konor ställs upp på egen baslinje, en hög kona (Kung) i mitten.
- Varje spelare i det ena laget har varsin boll. I sin egen omgång skall man sparka bollen över till motståndarnas baslinje och krocka ner deras konor. Faller en kona måste denna kona kastas över på "anfallarnas" planhalva.
- När turen går över till det andra laget måste dessa konor krockas ner först innan man får ta dem på motståndarnas baslinje. Sätter man inte dessa konor får motståndarlaget stå vid dessa och krocka ner resterande konor.
- När alla konor på motståndarens baslinje är borta skall "kungen" i mitten krockas ner. Missar alla den med resterande bollar vinner motståndarlaget.



## DET HÄR BEHÖVER DU



**Material:** Höga konor, 10 mindre konor, fotbollar.



**Förberedelseid:** 1-2 minuter, avgränsa ytan.



**Lämplig yta:** Ytan skall vara ca 15 x 12 meter.

## TIPS & VARIATION

- Anpassa avståndet efter barnens skicklighetsnivå.
- Använd händer istället för fötter.
- Använd bollar på konor på två kort-sidor samt en boll på en kona i mitten av spelplanen.
- Använder ni bollar på konor, så ska de bollar som faller ""lobbas"" från egen sida till motståndarens sida.

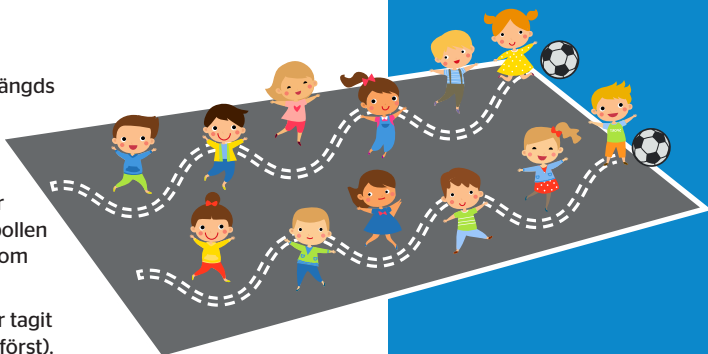




# SICKSACK-STAFETT

## SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Dela in eleverna i två lag.
- Eleverna ställer sig på armlängds avstånd inom respektive lag.
- Det sista barnet i laget springer sicksack med bollen mellan kamraterna och ställer sig först i kön. Sedan passas bollen till den spelare som står sist som upprepar övningen.
- Laget är klart när barnen har tagit sig från position A (sist) till B (först).



## DET HÄR BEHÖVER DU



**Material:** 2 fotbollar,  
svenskt lagers



**Förberedelseid:** 1 minut.



**Lämplig yta:** Ytan beror på antalet deltagare

## TIPS & VARIATION

- Spring utan boll.
- Spring med bollen i händerna eller genom att studsa bollen.
- Använd koner istället för elever, eleverna springer/driver bollen fram och tillbaka.



## SÅ FUNKAR DET

### Helt kostnadsfritt och fri support

Att ansluta sig till Skolbollen är helt gratis, och det finns möjlighet till fri support hela läsåret.

### Startkit

Alla skolor som registrerat sig kommer att få ett startkit bestående av bollar, koner och västar (ett kit per skola).

### Utbildning och diplom

Alla skolor som registrerat sig på hemsidan kommer att få ett diplom som bevis för deltagande. All personal som genomgår introduktionsutbildningen kommer att få ett personligt diplom som bevis.

### Allt material tillgängligt på Fotbollsportalen för Skolbollen

Det enda du behöver göra för att få tillgång till alla övningar, lekar och annat material är att du först registrerar dig som personlig användare med koden SKOLBOLLEN 21 på Fotbollsportalen för Skolbollen.

### Registrera dig på:

[utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/skolfotboll/skolbollen](http://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/skolfotboll/skolbollen)

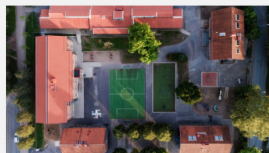
När du sen är registrerad loggar du in med din e-post och det lösenord du har skapat.



Varför Skolbollen



Respekt



Raster och fritidsverksamhet



Idrottslektioner



Inspiration och lektion



Samverkan

LOGGA IN OCH  
FÅ TILLGÅNG  
TILL ALLT!



## ÖVER 100 ÖVNINGAR OCH LEKAR

### Aktiviteter med filmer och instruktion

På Fotbollsportalen/Skolbollen har vi samlat alla lekar och övningar som finns inom Skolbollen. Totalt har vi tagit fram ca 100 lekar med boll som du som lärare eller fritidspersonal kan använda dig av för att aktivera och få barnen i rörelse och samtidigt skapa en trivsamt och inkluderande miljö. Aktiviteterna hittas under dessa avsnitt:

### Samarbete och respekt

Att vara en bra kompis är viktigt i fotboll och i alla andra idrotter – och naturligtvis även i skolan. Att hjälpa någon annan kan innebära att ge tips och råd eller att lyssna när någon tycker det är svårt. Att vara en bra kompis kan också innebära att visa omtanke, att berömma någon när hen gjort något bra, att peppa någon som gjort ett misstag och visa att man ser och hör sin kompis.

### Raster och fritidsverksamhet

Ett övergripande syfte för Skolbollen är att få elever att röra på sig mer och utveckla rörelseglädje. Raster och fritidsverksamheten är en naturlig del av skoldagen där elever har stora möjligheter att göra detta. Här presenteras ett antal övningar som går snabbt att förbereda inför en rast men som även kan hålla under en längre eftermiddag på fritids.

### Idrottslektioner

Lekar, övningar och spel från fotbollen som du kan använda under idrottslektioner, men även under raster och fritidsverksamhet, och som uppfyller flera av målen från läroplanen när det gäller allsidig rörelseförmåga. De olika lekarna och övningarna kan användas som en del av en lektion eller som en hel lektion. Åde med och utan boll.

### Inspiration och lektion

Med en brain break, en paus för hjärnan, ger du eleverna en kort paus från det vanliga skolarbetet, oftast i kombination med en pulshöjande aktivitet. Här hittar du förslag, både praktiska och teoretiska, om hur du kan använda fotbollen som inspiration för olika ämnen.

## HÖR AV ER!

Vi tar gärna emot feedback från er, berätta vad som fungerar eller om ni önskar några nya saker. Ni får gärna skicka förslag på olika aktiviteter som ni önskar få in i Skolbollen. Maila till [skolbollen@svenskfotboll.se](mailto:skolbollen@svenskfotboll.se) för att delge era erfarenheter, tips och annat.

**Mika Sankala**, Ansvarig Skolfotboll  
Svenska Fotbollförbundet





# SKOLBOLLEN

FRÅN LÄROPLAN TILL GRUSPLAN

