

Drivning

Instruktion

Generell vid drivning (för att erhålla god drivningskvalitet):

- titta upp så ofta du kan mellan tillslagen på bollen, för att se vad du ska göra
- träna på att driva med båda fötterna och även med både in- och utsidan av foten
- snabba ryck (tempoväxlingar) och oväntade riktningsförändringar är värdefulla att behärska
- håll bollen nära foten, om motståndaren är nära - då är det lätt att ändra riktning och tempo
- driv bollen med den fot som är längst ifrån motståndaren
- om motståndaren finns långt ifrån bollen, kan du slå bollen längre framför dig och löpa i hög fart mellan tillslagen
- försök lura motståndaren genom att göra olika finter
- driv gärna in framför motståndaren, som då tappar fart

Driva boll 1

Syfte:

Träna på att driva boll och ändra riktning, vända.

Organisation:

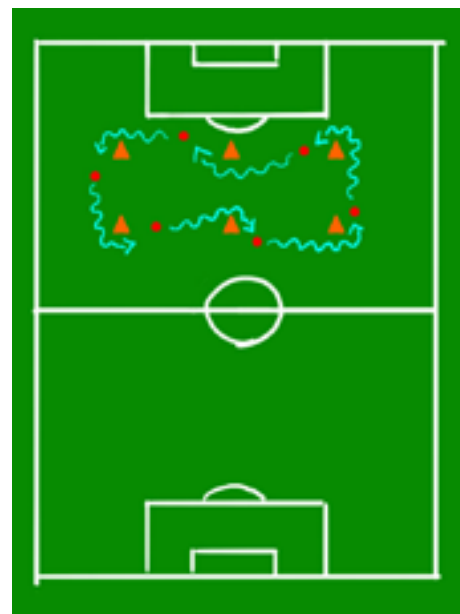
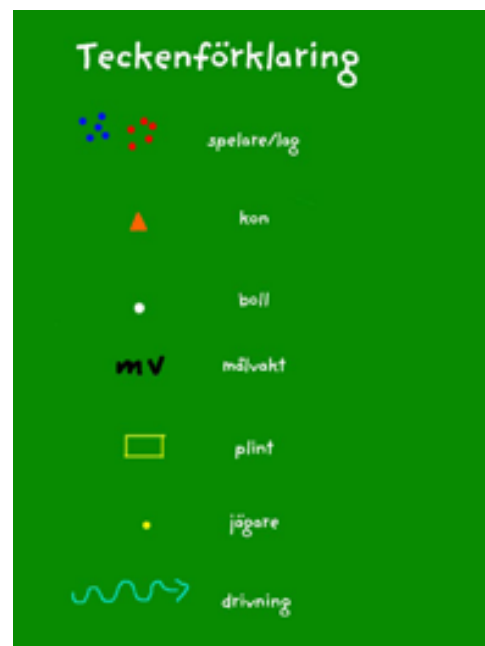
Varsin boll, enligt skiss.

Anvisning:

Varje spelare driver med sin boll fram mot en kon och rundar den, enligt skiss.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för att driva boll.



Driva boll 2

Syfte:

Träna på att driva boll.

Organisation:

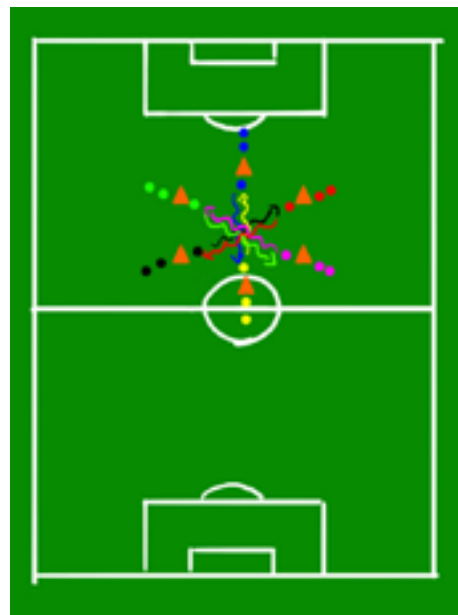
Förste spelare vid varje kon har en boll, övriga är utan.

Anvisning:

Först i ledet driver bollen över till motsatt kon och lämnar över bollen till spelaren som är först i ledet utan boll, osv.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för att driva boll.



Driva boll 3

Syfte:

Träna på att driva boll.

Organisation:

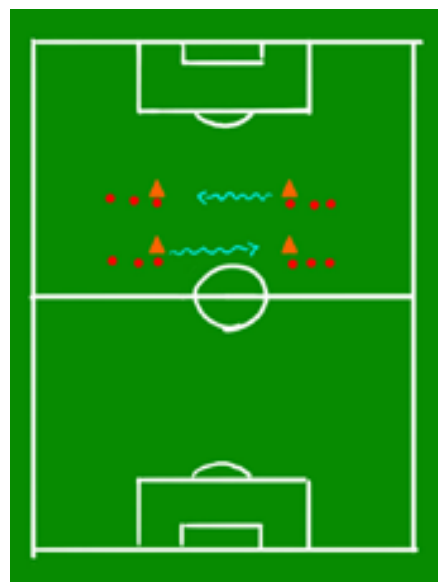
Förste spelaren vid varje kon har en boll, övriga är utan.

Anvisning:

Först i ledet driver bollen över till motsatt kon och lämnar över den till spelaren som är först i ledet utan boll, osv.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för att driva boll.



Driva boll 4

Syfte:

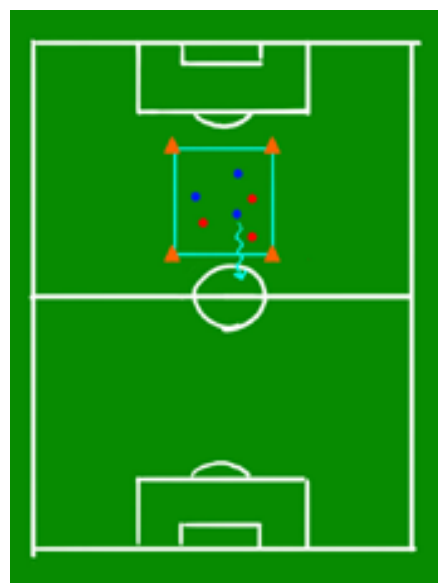
Träna på att driva boll.

Organisation:

3 mot 3, enligt skiss.

Anvisning:

Fritt spel. Mål görs genom att en spelare i laget driver med bollen under kontroll över motståndarlagets kortlinje.



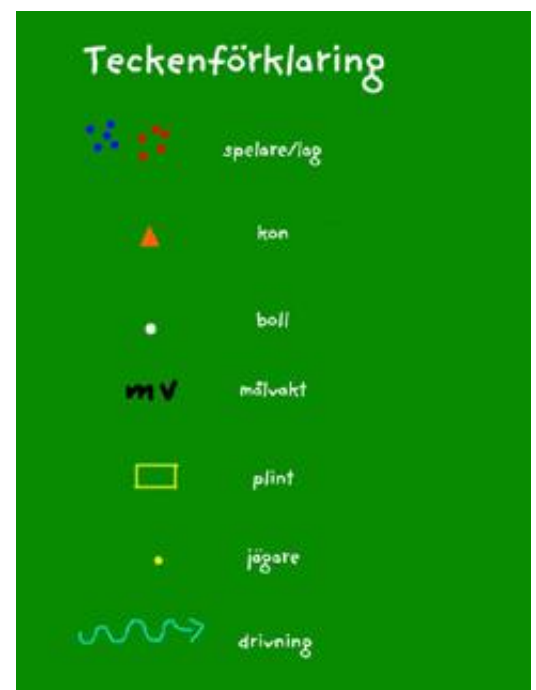
Passning

Instruktion

Generellt vid passningsspel (för att erhålla god passningskvalitet):

- Titta upp innan du får bollen så du vet var du ska passa.
- Flytta bollen i bra läge för passningen och undan från motståndaren eller spela bollen direkt.
- Spelare utan boll visar var och när passningen ska komma.
- Titta upp, ta bort blicken från bollen och bestäm till vilken medspelare eller yta du ska passa.
- Se på bollen innan och i tillslagsögonblicket, håll huvudet stilla och foten stabil.
- Sparka igenom - fullfölj pendlingen med tillslagsbenet, så att du inte förlorar kraft i passningen.
- Tillslagsfotens hastighet är avgörande för bollens fart - spela bestämda passningar.
- Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen.
- Dölj så mycket som möjligt och så länge som möjligt vart du tänker spela bollen.
- Spelar du en felvänd spelare så dirigera (med prat) denne till att vända upp eller göra tillbakaspel, beroende på medspelarnas och motståndarnas positioner.
- En passning ut efter marken är lättare att ta emot än en i luften.
- Träna på att göra passningen efter så få tillslag som möjligt.
 - Bollträff: mitt på bollen eller över mitten på bollen ger markpassning, medan träff under mitten ger en högre passning.
- Är bollen på väg framåt - placera stödfoten framför bollen före tillslaget,

- Kommer bollen emot dig, kan du ta i mindre vid direktpassning eftersom bollen redan har fart.
- Inta ny position direkt efter din passning, men gör ett moment i taget, d v s koncentrera dig först på din passning, innan du intar ny position.
- En bra passning är när medspelaren kan välja vad han/hon vill göra med bollen vid mottagandet
 - spela direkt eller använda flera tillslag,
 - samt när passningen innebär något slags fördel för laget. En passning kan också betraktas som bra, trots att bollen inte spelas till en spelare, t ex en passning på ytan bakom motståndarens backlinje.
- Öva så mycket som möjligt i planens längdriktning när du övar passningsspel.



Passning 1

Syfte:

Träna passningar.

Organisation:

Passa till varandra parvis på olika avstånd.

Anvisning:

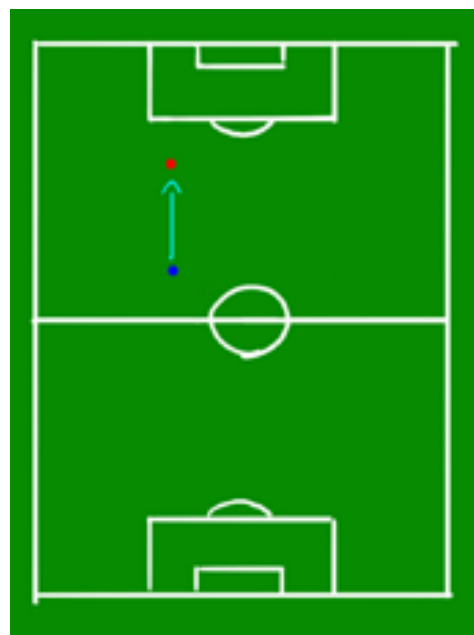
Passa med bredsida, höger och vänster fot. Stanna bollen först eller passa på rullande boll.

Variation:

Variera mellan att driva bollen framåt och passa i rörelsen framåt. Passa direkt ibland också. Låt även medspelaren röra sig innan passningen slås.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för passning.



Passning 2

Syfte:

Träna passningar.

Organisation:

Två led, enligt skiss. En boll.

Anvisning:

Passa bollen till andra i ledet med fotens insida.

Den som passat ställer sig sist. Passa med höger/ vänster fot. Stanna bollen först eller passa direkt.

Driv också fram och passa i farten.

Variation:

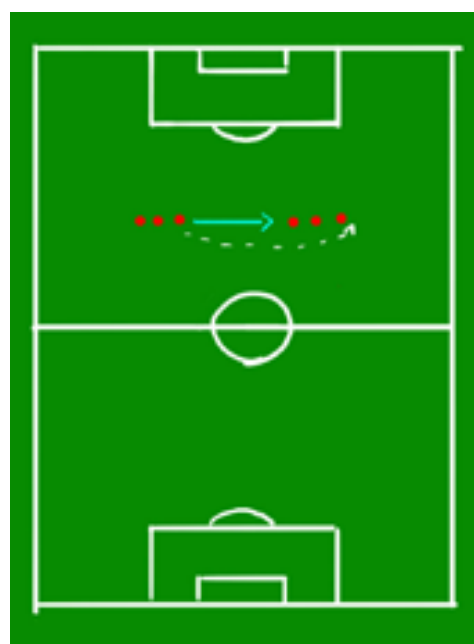
Passa med utsida och vrist.

Ändra avståndet.

Låt bollmottagaren röra sig framåt innan passningen slås.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för passning.



Passning 3

Syfte:

Träna korta passningar.

Organisation:

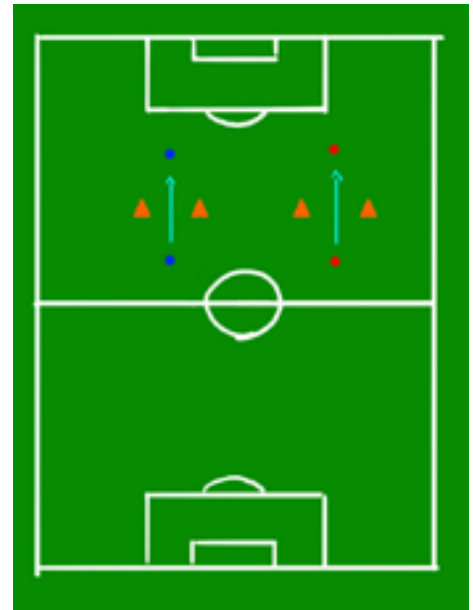
1 boll på 2 spelare.

Anvisning:

2 och 2. Passa till varandra genom ett konmål på 2 meter. Försök att klara så många passningar som möjligt genom målet.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för passning.



Passning 4

Syfte:

Träna passning.

Organisation:

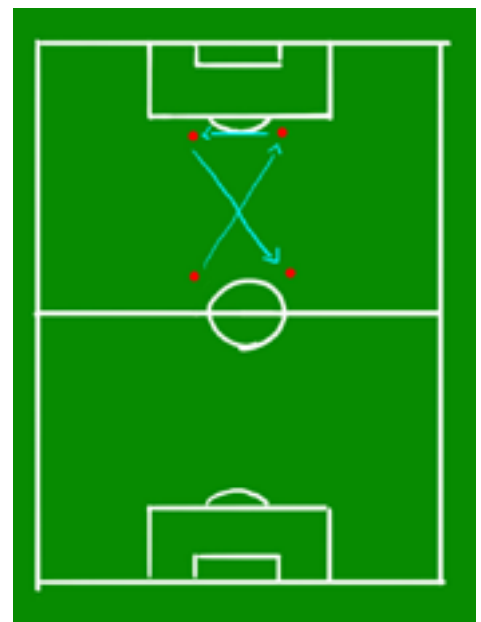
Fyra spelare passar till varandra.

Anvisning:

Insides- eller utsidespassning slås över till en av spelarna i det andra paret. Bollen passas sedan snett i sidled till medspelaren som i sin tur passar tillbaka till den andra sidan direkt på den rullande bollen, osv.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för passning.



Skott

Instruktion

Generell vid skott (för att erhålla god skotkvalitet):

- Titta upp innan du skjuter och om du har tid kontrollera målvaktens position. Det hjälper dig när du ska besluta vilket skott som behövs eller var bollen ska placeras.
- Precision är bättre än kraft - det räcker med att bollen går i mål.
- Försök att peka med vänster axel mot mål vid skott med högerfoten och vice versa.
- Tillslagsfotens hastighet är avgörande för bollens fart.
- Om det finns tid - flytta bollen i bra läge för skottet och undan motståndaren.

- Se på bollen innan och i tillslagsögonblicket. Håll huvudet stilla och foten stabil.
- Foten på stödbenet ska peka i skottets riktning.
- Bollträff mitt på bollen eller över mitten på bollen ger markskott, medan träff under mitten ger ett högre skott.
- Sparka igenom - fullfölj pendlingen med tillslagsbenet så att du inte förlorar kraft i skottet.
- Stå inte kvar och beundra ditt skott - följ alltid upp för eventuell retur.

Instruktion för specialvarianter

- Driva och skjuta: Är bollen på väg framåt - placera stödfoten framför bollen före tillslaget.
- Rullande boll: Rakt framifrån och från sidan - du kan ta i mindre vid direktskott eftersom bollen redan har fart. Det är viktigt att du tajmar ditt löp mot bollen och att du korrigerar så att stödbenets fot pekar mot mål - speciellt vid rullande boll från sidan.
- Liggande boll: Här gäller grundprinciperna för de olika varianterna.

Instruktionen för de olika skottvarianterna är i

huvudsak densamma som för de olika varianterna för passningar, se därför under "Passningar" för specifik instruktion, där skottvarianterna står inom parentes efter passningsvarianten

skott.indd 3 07-06-05 16.17.59



Skott 1

Syfte:

Träna skott.

Organisation:

2 spelare och 1 boll, 2 konmål.

Anvisning:

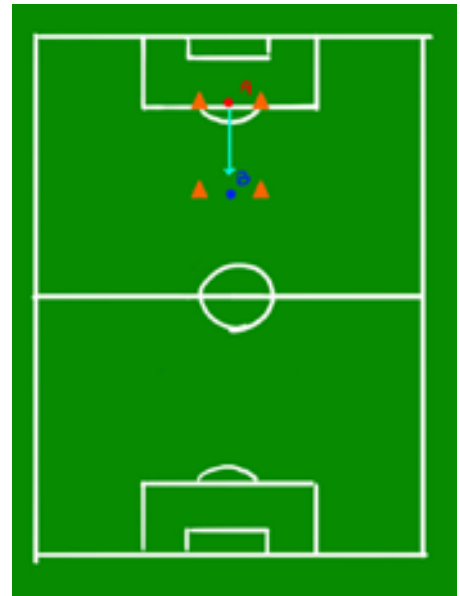
Spelare A skjuter på spelare B. Sedan är det B:s tur att skjuta på A.

Variation:

Spelarna kastar/studsar bollen till sig själv och skjuter därefter på halvvolley/volley.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



Skott 2

Syfte:

Träna skott.

Organisation:

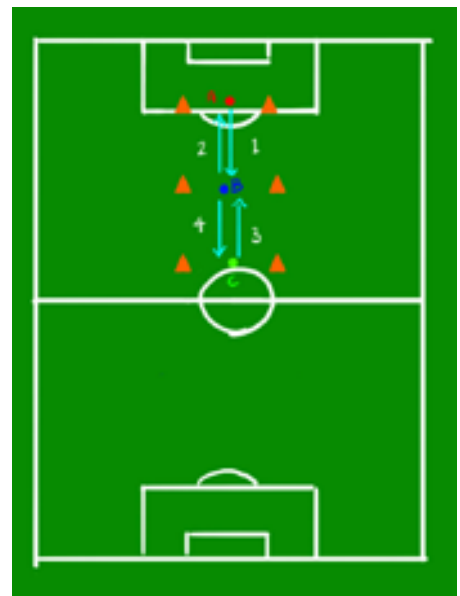
3 spelare, 2 bollar, 6 koner till 3 mål.

Anvisning:

A skjuter på B som fångar med händerna (mvträning) och rullar tillbaka till A. B vänder sig om och får ett nytt skott från C, osv. Byte av uppgift.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



Skott 3

Syfte:

Träna skott.

Organisation:

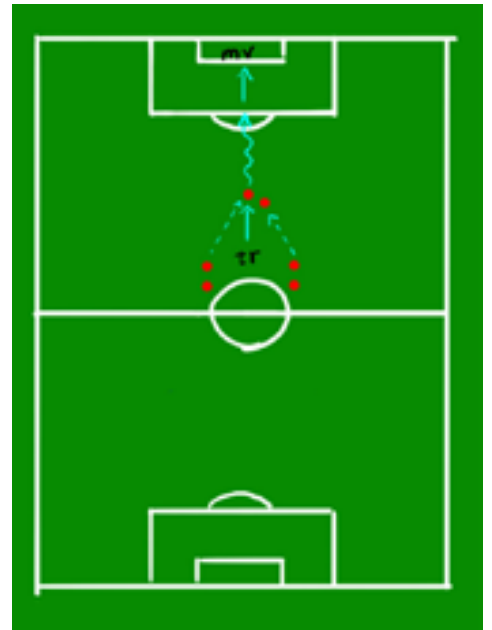
Enligt skiss.

Anvisning:

Tränaren (tr.) rullar eller kastar ut en boll. De första spelarna i respektive led jagar ifatt bollen. Den som får bollen ska försöka skjuta så snabbt som möjligt. Spelaren utan boll försöker att följa upp ev. retur.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



Skott 4

Syfte:

Träna skott.

Organisation:

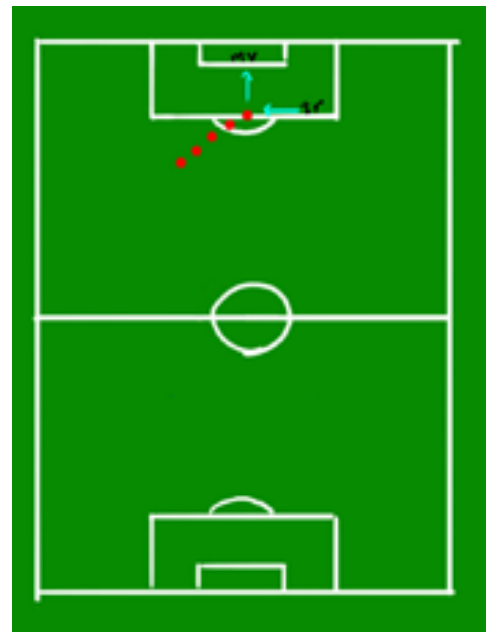
Enligt skiss. Kort avstånd mellan tränare och spelare, max 5-6 spelare.

Anvisning:

Tränaren passar bollen, spelaren tar emot med in eller utsida och skjuter.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



Skott 5

Syfte:

Träna skott.

Organisation:

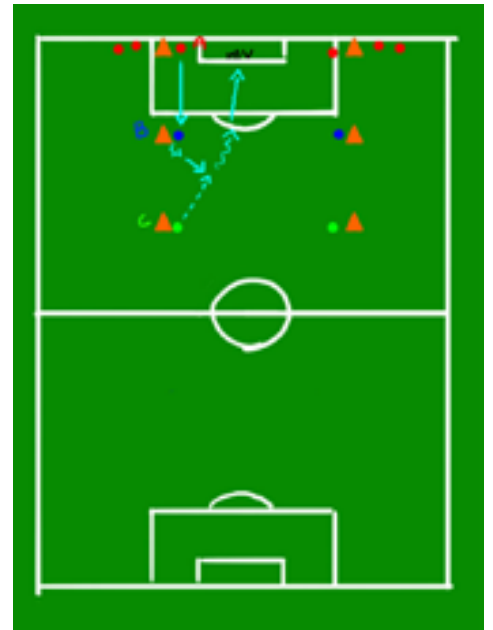
Enligt skiss.

Anvisning:

A passar till B som vänder upp och passar till C som löper fram och skjuter. Övningen fortsätter från andra sidan osv. Byt kon.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



Skott 6

Syfte:

Träna skott.

Organisation:

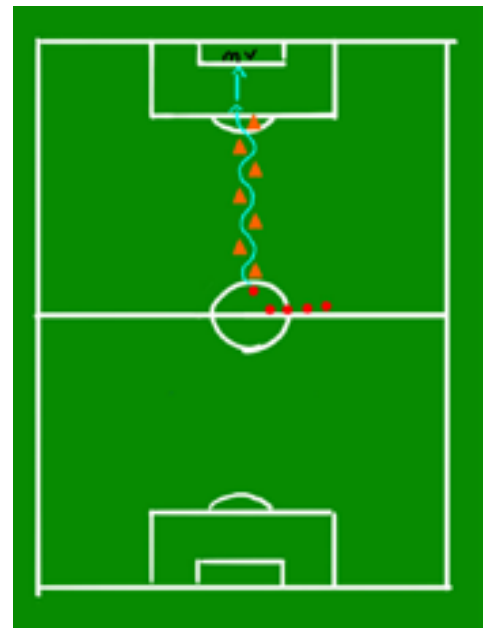
Enligt skiss, max 5-6 spelare mot ett mål.

Anvisning:

Dribbla genom konbanan och skjut sedan på mv.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



Mottagning

Instruktion

Generellt vid mottagningar (för att erhålla god mottagningskvalitet):

- Gör dig spelbar - skapa yta åt dig själv
- Titta upp innan du får bollen, så du vet vad du ska göra efter mottagningen
- En fint före mottagningen försvårar för motståndaren
- Ha ögonkontakt med den som slår passningen
- Visa var och när du vill ha passningen
- Se på bollen hela tiden
- Bestäm med vilken kroppsdel du ska ta emot bollen
- Möt bollen - om det är möjligt
- Bestäm om det är lämpligt att spela bollen vidare direkt
- Om du tar emot, flytta bollen från motståndaren och skydda bollen samt gör det på ett sådant sätt att du med andra tillslaget på bollen kan passa, driva, vända, dribbla eller skjuta om du önskar.
- Om du tar emot bollen felvänd, försök bli rättvänd så fort som möjligt
- Om det går, ta emot med foten längst ifrån motståndaren.
- Var mjuk och följsam när du tar emot bollen. En medföljande rörelse i bollens riktning gör att bollens fart dämpas. Du kan också välja att låta bollen studsas fram eller upp en bit för att snabbare kunna göra det andra tillslaget. Det går också att kombinera den bromsande rörelsen och att lägga fram för nästa moment. Hur mycket bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart. (OBS! Svårt)

-Använd så få tillslag som möjligt
Vid passningsträning, förutom då man övar

direktspel, tränas samtidigt mottagningar - se därför under "Passningsspel" när du vill öva mottagningar.



Mottagning 1

Syfte:

Träna mottagning

Organisation:

1 boll på 2 spelare, enligt skiss

Anvisning:

2 och 2 passar till varandra genom ett konmål på 2 meter. Försök att klara så många passningar som möjligt genom målet. Ta emot bollen med insidan eller utsidan av foten.

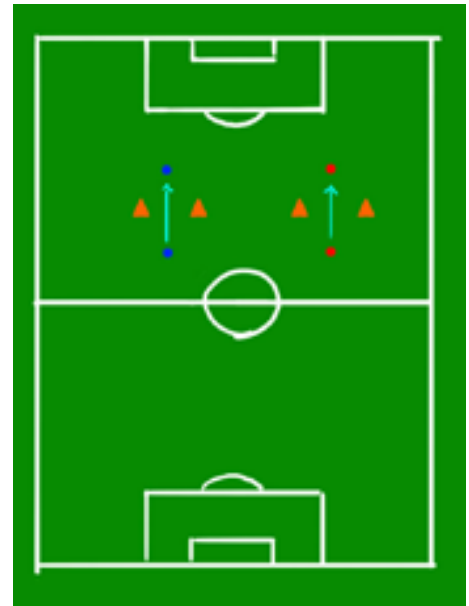
Variation:

Mottagning vänster, passning höger.

Mottagning höger, passning vänster.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för mottagning.



Mottagning 2

Syfte:

Träna mottagning

Organisation:

1 boll på 2 spelare, enligt skiss.

Anvisning:

Hälften av spelarna i en cirkel med boll. Resten av spelarna i mitten utan boll. Spelarna i mitten löper ut mot "ytterspelarna" och får passning av bollhållande spelare. I mitten av cirkeln placeras en

kvadrat som spelarna ska in och vända i. Passning tillbaka till ytterspelare, sök upp ny boll osv. Byte av uppgift.

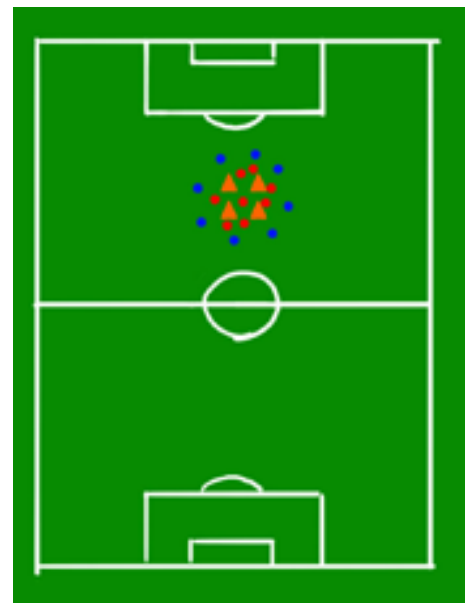
Variation:

Mottagning vänster fot, passning höger insida.

Mottagning höger fot, passning vänster insida.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för mottagning.



Mottagning 3

Syfte:

Träna mottagning

Organisation:

4 spelare. En fyrkant på 8 x 8 m, enligt skiss.

anvisning:

En spelare vid varje kon. Spela bollen runt fyrkanten på utsidan. Byt håll. Mottagning med in-/utsida.

Variation:

Mottagning vänster, passning höger.

Mottagning höger, passning höger.

Mottagning höger, passning vänster.

Mottagning vänster, passning vänster.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för mottagning.

Se allmänna instruktioner för mottagning.



Mottagning 4

Syfte:

Träna mottagning

Organisation:

1 boll per 2 spelare. Avståndet mellan spelarna varierar beroende på skicklighet.

Anvisning:

A passar till B med fotens insida. Den andra tar emot bollen med in-/utsida och spelar på samma sätt tillbaka.

Variation:

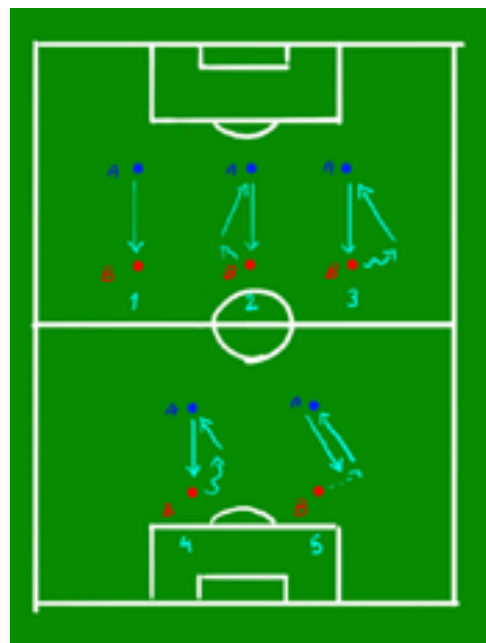
1: Direktspel

2: Flytta bollen i sidled och passa bollen på andra tillslaget.

3: Ta med bollen ut i sidled ca 2 m och spela bollen i ytterläget ? åt båda håll.

4: Ta med bollen ett par meter fram och spela bollen i rörelsen framåt.

5: Mottagaren löper ut och får passningen av bollhållaren, direktspelar tillbaka, alternativt tar emot och spelar tillbaka.



Bollekar

Glädjen, leken och spelet är den allra bästa läraren för de yngsta fotbollslirarna. Den största uppgiften för dig som tränare och ledare är att se till att barnen har kul, får leka och spela.

Varje träningspass måste ha ett stort inslag av lek. Lek behöver dock inte betyda att dina spelare löper omkring på planen helt oplanerat och gör vad de vill.

Här följer nu ett antal olika lekar där bollen är inblandad på olika sätt. Du har säkert egna övningar och lekar att ta till också. Pröva dig fram, ändra och justera i dem efter gruppens behov.



Bollek 1

Syfte:

Lek

Organisation:

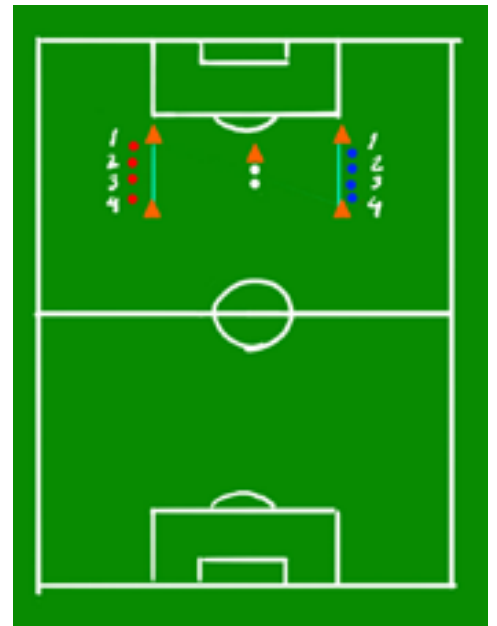
Två lag enligt skiss

Anvisning:

När tränaren ropar ett nummer ska de två som har detta nummer rusa fram, ta tag i mittkonen och därefter skjuta förbi motståndarens mållinje. Övriga deltagare är målvakter. Målvakterna får inte gå framför mållinjen. Räkna mål.

Variation:

Begränsa målvaktsarbetet genom att de inte får ta med händerna.



Bollek 2

Syfte:

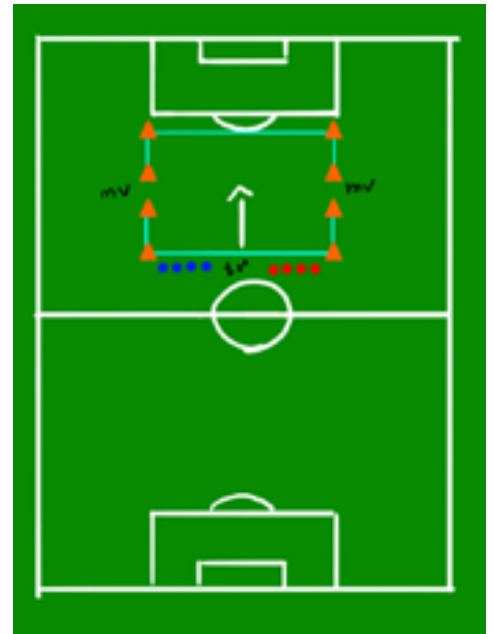
Lek

Organisation:

2 lag enligt skiss.

Anvisning:

Tränaren ropar t ex 2. Då springer de två första från varje lag in på planen, de spelar tills bollen går i mål eller hamnar utanför planen. Tränaren kan sedan ropa valfri siffra för ny match.



Bollek 3

Syfte:

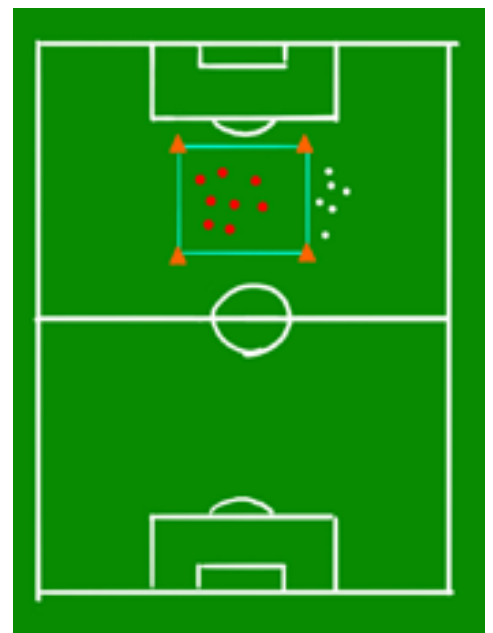
Lek.

Organisation:

5-20 spelare. Alla spelare har varsin boll inom ett begränsat område.

Anvisning:

Försök sparka iväg någon annan spelares boll så att den hamnar utanför området. Försök ändå ha kontroll på den egna bollen. Blir en spelare av med bollen går denne utanför ringen och jonglerar. Den som är kvar till slut har vunnit tävlingen.



Bollek 4

Syfte:

Lek.

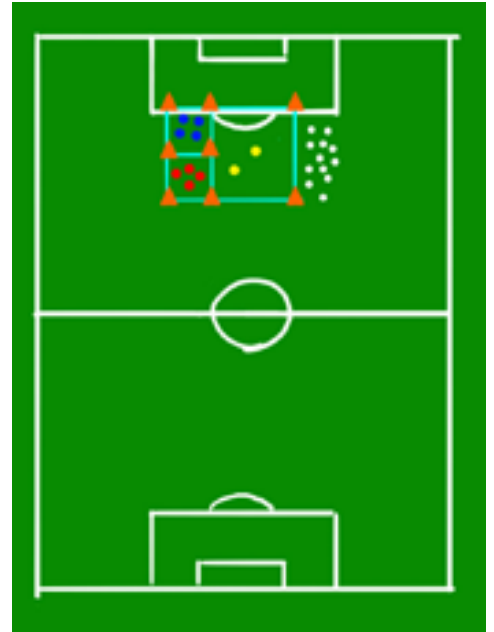
Organisation:

Två jägare placerar sig i det stora konområdet.

Två lag. Många bollar på andra sidan.

Anvisning:

Lagen ska försöka springa efter så många bollar som möjligt. Deltagarna kan ta en boll i taget. Bollarna ska drivas tillbaka med fötterna. Rör en jägare en spelare måste denne släppa bollen och springa tillbaka till sitt bo innan han/hon får fortsätta. Leken är slut när bollarna är slut. Vilket lag har hämtat flest bollar?



Bollek 5

Syfte:

Lek.

Organisation:

Alla spelare med varsin boll på en begränsad yta. Två spelare är jägare.

Anvisning:

Jägarna ska försöka sparka bort bollen från någon spelare. Den som blir av med bollen hämtar den och ställer sig med benen isär. Någon av de övriga fria spelarna ska försöka väcka upp den tagne genom att slå en tunnel med sin boll på den tagne. Byt jägare ofta.

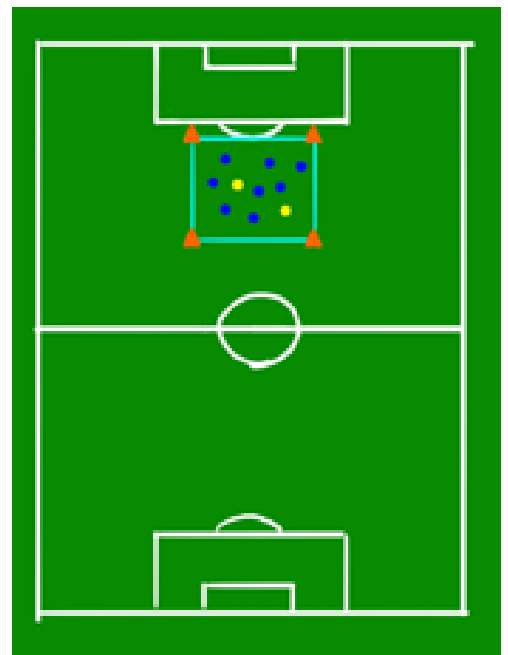
Variationer för att väcka upp en spelare:

Hoppa bock (den tagne huksittande)

Krypa igenom (den tagne med benen isär)

Både slå en tunnel och hoppa bock

Både slå en tunnel och krypa igenom



Bollek 6

Syfte:

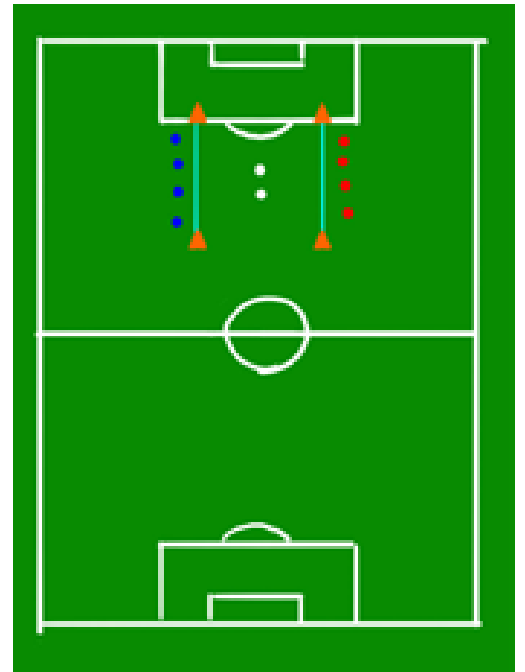
Lek.

Organisation:

Två lag med en eller två bollar per spelare. 10-20 x 10-30 m. En eller två stora bollar, seniorbollar.

Anvisning:

Försök träffa de två (alternativt bara en) stora bollarna i mitten. Det lag som får bollarna att rulla över motståndarlagets mållinje får poäng. Spelarna får hämta bollar inne i området men bara skjuta bakom sin egen linje.



Bollek 7

Syfte:

Lek.

Organisation:

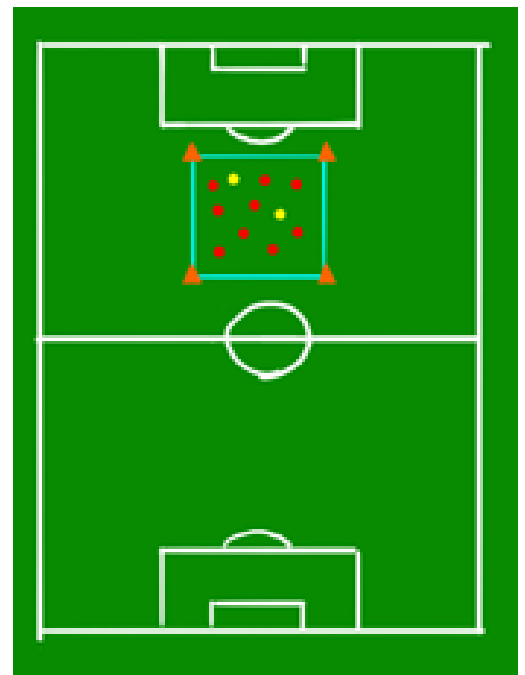
Alla spelarna inom begränsat område. Några har boll. En eller två är jägare.

Anvisning:

Jägarna får bara ta en spelare utan boll. De som har boll ska hjälpa de andra genom att passa till dem med fötterna och förhindra att de kan bli tagna. Den som blir tagen, blir jägare och byter av den som tog. För att göra det svårare kan man efter hand minska antalet spelare med boll. Jägaren har väst på sig.

Variation:

Kasta, istället för att passa, bollarna till varandra.



Bollek 8

Syfte:

Lek.

Organisation:

Spelarna står i en cirkel, t ex planens mittcirkel, parvis. Den ene i paret står bakom den andre. Bakre spelare har en boll.

Anvisning:

Tränaren ropar:

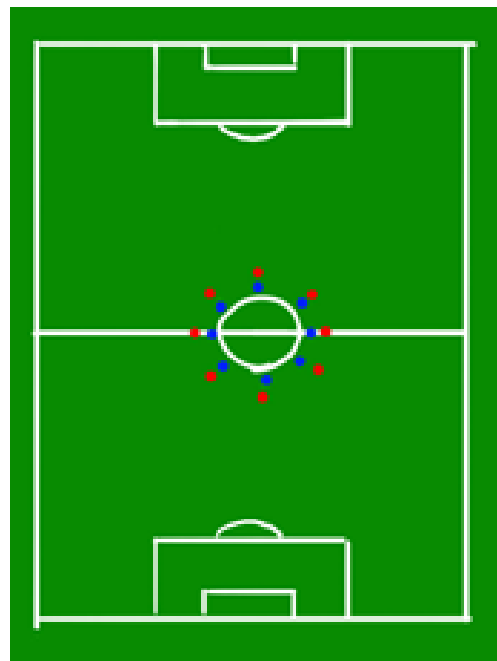
Ett: byte av plats.

Två: driv ett varv runt den främre spelaren.

Tre: dribbla ett helt varv runt alla i cirkeln.

Fyra: hoppa bock över den främre och kryp igenom på tillbakavägen.

Fem: hoppa upp på den främres rygg.



Bollek 9

Syfte:

Lek.

Organisation:

8-20 spelare. Två jägare.

Anvisning:

Spelarna driver bollen inom ett begränsat område.

Vidrör jägaren en spelare på t ex ryggen

ska spelaren hålla handen där som ett plåster och

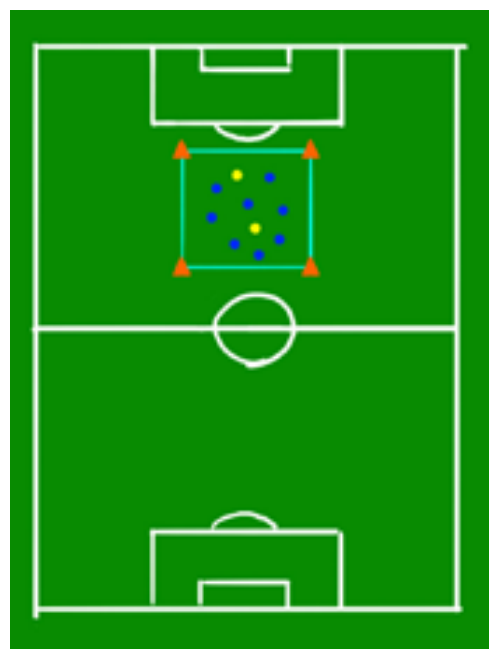
fortsätta dribbla. Blir spelaren tagen igen på t ex

knäet ska spelaren hålla den andra handen där.

Dribblingen fortsätter. Tredje gången bli spelaren fri igen. Byt jägare ofta.

Variation:

1 spelare är "läkare" som behandlar spelarna, dvs de som läkaren vidrör blir fria igen.



Bollek: 10

Syfte:

Lek.

Organisation:

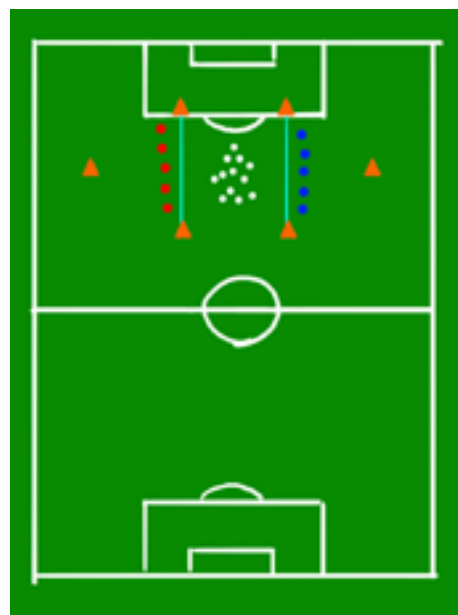
2 lag bakom respektive linje. På ett område mellan lagen ligger det 1 boll per spelare.

Anvisning:

Vid signal springer varje spelare fram och hämtar en boll, driver den tillbaka till sin linje och sätter sulan på bollen. Det lag har vunnit, där alla spelarna står på en linje med sulan på bollen.

Variant:

Spelarna ska driva runt konen bakom sin linje.



Bollek: 11

Syfte:

Lek.

Organisation:

2 lag enligt skiss. 2 spöken, A och B, mot vardera ett lag bestående av X-spelare.

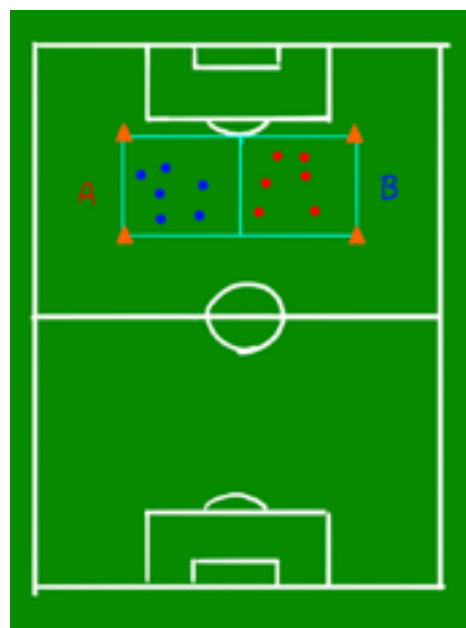
Anvisning:

A-spelaren ska försöka pricka X med boll. Den som blir tagen blir ett spöke. Om bollen vidrör ben eller fot är spelaren tagen. Det är tillåtet att samspela

med spökena. Spökena befinner sig bakom motståndarlagets planhalva.

Varianter:

Man kan ha 2 bollar och/eller spöken även på sidorna.



Bollek: 12

Syfte:

Lek.

Organisation:

2 lag. Lika många bollar på varje sida.

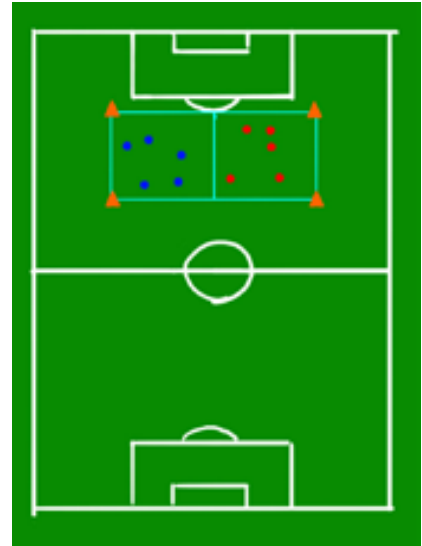
Anvisning:

Lagen ska kasta över bollarna till andra sidan.

Efter en bestämd tid räknas bollarna.

Variation:

Spelarna skjuter över bollen. Skjuta på volley, nicka osv.



Bollek: 13

Syfte:

Lek (inomhus).

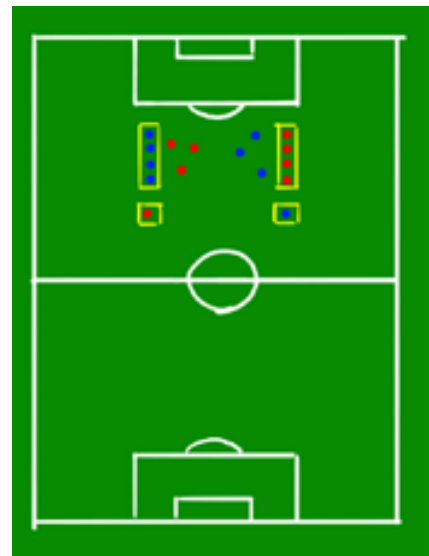
Organisation:

14-20 spelare. 2 bänkar, 2 plintar.

Anvisning:

Fotboll 3 mot 3. Lagen försöker skjuta upp bollen till spelarna i sitt lag. Fångar de bollen blir det mål. Roterar runt. Mål på bänk ger 1 poäng och på plint ger 3 poäng.

bollekar.indd 7 07-06-05 16.14.42



Bollek: 14

Syfte:

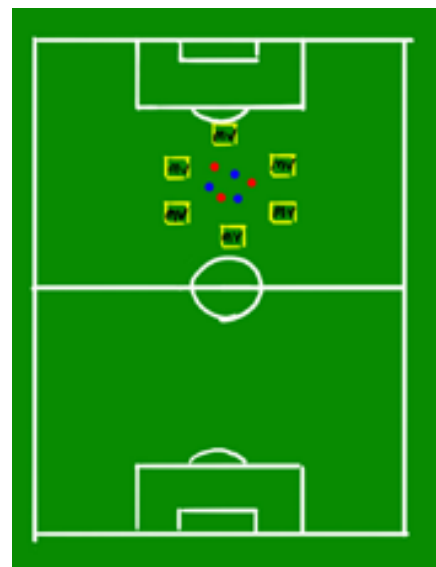
Lek (inomhus).

Organisation:

8-16 spelare. 6 plintar.

Anvisning:

Fotboll, 3 mot 3. Spelarna får göra mål i vilket mål som helst. Mål görs genom passning till spelarna som är uppe på plintarna.



Bollek: 15

Syfte:

Lek.

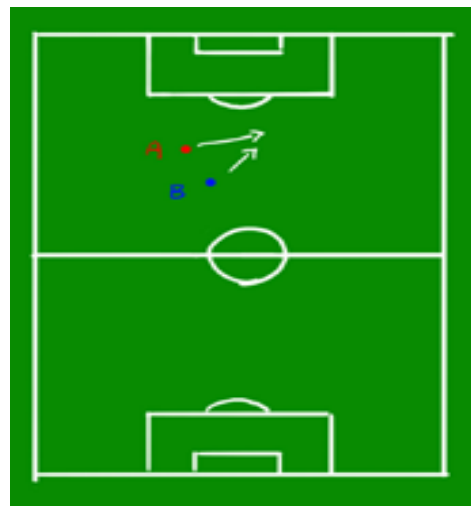
Organisation:

2 och 2. En boll/spelare.

Anvisning:

Spelare A spelar bollen i valfri riktning.

B försöker träffa A:s boll. Byt uppgifter och upprepa.



Bollek: 16

Syfte:

Lek.

Organisation:

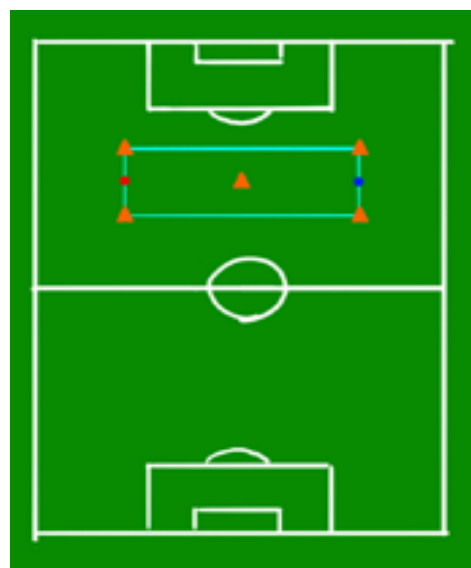
10 x 20 m. 2 och 2. En boll.

Anvisning:

Spelaren med boll försöker träffa konen, vilket ger 1 poäng. Misslyckas han/hon så prövar den andra spelaren, som får möta bollen och försöka direktspela på konen. När konen är träffad börjar den andra spelaren om.

Variation:

Prova olika typer av passningar.



Bollek: 17

Syfte:

Lek.

Organisation:

4-10 spelare står på mållinjen. Skytten står 11-16 m ut (avståndet anpassas till skicklighet).

Anvisning:

Spelaren med boll skjuter mot mål. Skjuter spelaren över, vid sidan av målet eller om någon i målet räddar, är skytten ute. Gör skytten mål, åker den spelare ut som stod närmast den plats där bollen gick in. Skjuter spelaren så skottet räddas, men inte greppas, ska skytten in i mål och ställa sig sist. Sedan är det den spelarens tur som står först att skjuta osv.



Bollek: 18

Syfte:

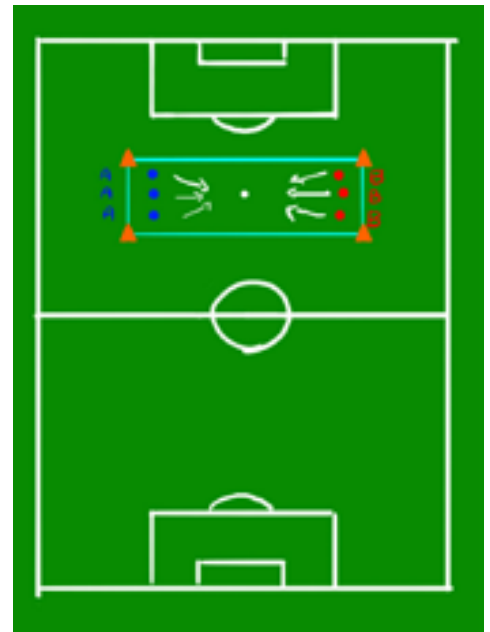
Lek.

Organisation:

Yta anpassas till spelarnas skicklighet. 2 lag, A och B. 3-4 spelare i varje. 1 boll/spelare + 1 "träffboll".

Anvisning:

Alla försöker driva en fotboll i avvikande färg över motståndarnas kortlinje genom att träffa med fotbollarna. Start minst 5 m från "träffbollen".



Bollek: 19

Syfte:

Lek.

Organisation:

Anpassa ytan till antalet spelare (ska vara kvadratisk). 4 lag (A, B C och D) med 2-6 spelare i varje.

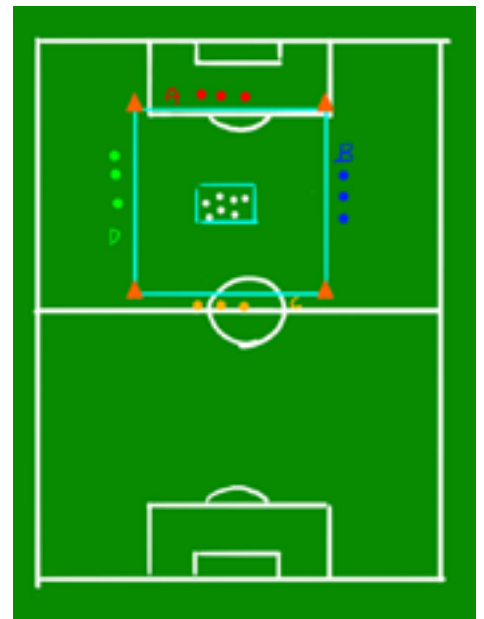
Anvisning:

På varje sidlinje sitter 1 lag. I den inre kvadraten ligger en boll till varje spelare. På signal ska bollen hämtas och drivas till utgångspunkten. Det lag som sitter ner först har vunnit.

Variation:

Färre bollar än spelare.

bollekar.indd 9 07-06-05 16.14.44



Bollek: 20

Syfte:

Lek.

Organisation:

Spelarna har varsin boll på begränsad yta.

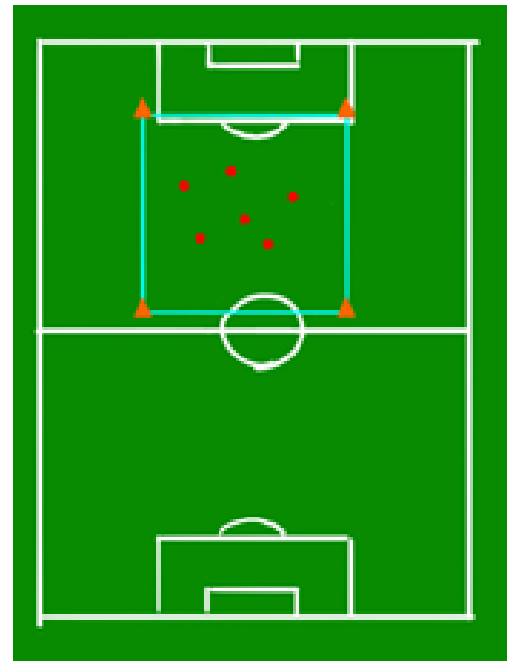
Anvisning:

Spelarna ska försöka skjuta sin boll på någon annans boll. Räkna hur många bollar som träffas under en bestämd tidsperiod.

Variation:

Försöka träffa spelare istället för boll (endast lyftningar).

De som blir träffade gör uppvärmningsövning, teknikövning eller väntar tills den som träffade en själv blir träffad.



Bollek: 21

Syfte:

Lek.

Organisation:

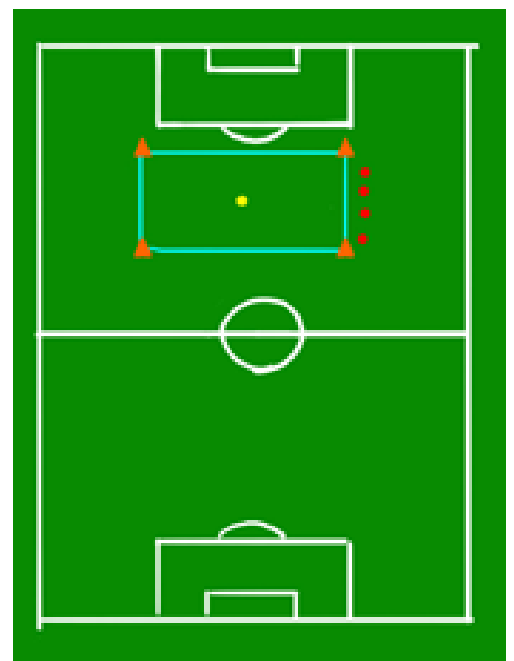
6-10 spelare, enligt skiss.

Anvisning:

Alla spelarna står på en kortsida med varsin boll, utom en som är jägare och står i mitten utan boll. Jägaren ropar "vem är rädd för höken?". Spelarna ska då försöka dribbla sina bollar till andra kortsidan. Jägaren försöker kulla så många som möjligt.

Lyckas jägaren ta bollen för någon blir denne medhjälpare nästa omgång.

Om spelarna är små är det lämpligt att endast byta i början.



Bollek: 22

Syfte:

Lek.

Organisation:

3 zoner enligt skiss. I zon A har alla varsin boll. Zon B är mittzon och används ej. I zon C har alla varsin boll utom en spelare som är jägare.

Anvisning:

När tränaren ropar lämnar alla i zon A sin boll och löper in i zon C samtidigt som alla i zon C lämnar sin boll och jobbar in i zon A och tar en ny boll. Den spelaren som blir utan boll av de som löper in i zon C blir jägare. Erövrar jägaren en boll så blir den spelaren som blivit av med bollen ny jägare.

Variation:

Spelarna i zon A driver rundor med boll.

Spelarna i zon A kickar.

