

Doppboll

Deltagarna delas upp i två lag. Varje lag utser en "målvakt" som ska stå på vars en låg plint eller i en rockring som är placerad nära bortersta kortsidorna av motståndarnas spelplan (gymnastiksalen). Doppboll fungerar i princip som handboll och spelas då förståss med en boll tex. handboll eller lämpligen en mjukboll. Bollen passas alltså med händerna MEN man får inte springa när man håller i bollen! För att förflytta bollen måste den passas mellan lagmedlemmarna. Kruxet är att när man tar emot en passning måste bollen "doppas" i golvet. Bollen måste alltså nudda vid golvet innan den får passas vidare. När en passning når fram till lagets "målvakt" får laget en poäng. Det är inte heller tillåtet att kasta iväg bollen och fånga upp den själv igen, (passning till sig själv). Glömmer någon bort att doppa bollen i golvet blir det frikast för andra laget där den felaktiga passen gjordes från.

Brännfotboll

Två lag, ett ute och ett inne. Utelaget har en brännare. Man sätter ut fyra koner i en mindre kvadrat.

Innelaget ska sparka ut en fotboll så långt som möjligt. Utelaget hämtar och slänger eller sparkar bollen till brännaren som tar bollen med händerna och springer till brännplattan och lägger ner bollen.

Under tiden springer den som sparkat ut bollen så många varv som möjligt. Ett poäng för varje kon man passerar. Det lag som har flest poäng vinner.

Krabbfotboll

Deltagarna delas in i två lag. Varje lag har ett mål (modell större bandymål). I krabbfotboll får man inte springa upprätt utan måste förflytta sig genom att gå på alla fyra (händer och fötter) med ryggen mot golvet. Det går utmärkt att spela med en badboll annars fungerar en mjukboll bra. Poäng för varje mål.

Konboll


Deltagarna delas in i två lag. Varje lag har en plint på sin planhalva med fem stycken koner uppställda på. Målet är att vända ner motståndarlagets koner genom att träffa dem med en mjukboll. Det är inte tillåtet att springa med bollen (eller kasta den framåt åt sig själv att plocka upp) den måste passas mellan lagmedlemmarna. Poäng delas ut för varje kon som välts ner. Konerna får inte hållas kvar på plats utan bara göra svåra att träffa genom att stå i vägen helt enkelt. När koner blivit vända ställs de tillbaka på plats igen och det lag vars koner blivit vända börjar boll från egen plint.

Kasta gris

Deltagarna står i en ring och kastar en boll mellan sig. Det gäller att fånga bollen och inte tappa den. Skulle man tappa bollen eller misslyckas att fånga den får man första gången bokstaven G. Andra gången man tappar den får man bokstaven R sedan I och slutligen S. När man missat bollen fyra gånger är man ute ur leken. Den som är kvar till sist har vunnit.

Sno en boll/Skydda din boll

Alla deltagarna rör sig inom ett ganska litet, väl markerat område med vars en boll vid fötterna. En person är utan boll. När leken börjar ska personen utan boll försöka ta en av sina kompisars boll. Man får endast använda sina fötter på sedvanligt fotbollsmaner. Den som blir av med sin boll får försöka ta någon annans. Borde kunna fungera lika bra med basket och innebandy.

 *En variant är att låta en person vara jagare vars mål är att peta ut de övriga deltagarnas bollar utanför det markerade området. Om bollen kommer utanför området kan man antingen vara utslagen eller få hämta sin boll och vara med igen.*

Passningsövning

Det här med passningsspel är svårt för många Zlatan wannabees! Deltagarna paras här ihop två och två med en boll per par. De måste hålla sig i rörelse inom ett litet markerat område och hela tiden passa bollen mellan sig. Räkna antalet lyckade passningar?

Tafatt

Vanlig tafatt. När man blir tagen ställer man sig bredbent och blir befriad när kamraterna skjuter en boll mellan fötterna.

Tunnelfotboll

Deltagarna bildar en tunnel genom att stå med benen isär, på led, tätt efter varandra. Förste man i ledet har en boll. När leken startar rullas bollen bakåt genom bentunneln. Siste man i ledet tar bollen springer fram och ställer sig främst i ledet och upprepar proceduren. När alla rullat bollen sätter sig laget ner.

En variant är att skicka bollen till varje deltagare över huvudet istället för att rulla den längs golvet mellan benen.

Stafett

Här gäller det att förflyta sig en sträcka med en boll mellan knäna. Förslagsvis med jämnfotahopp.

Variant 1: I denna variant samlar siste man upp bollen, men istället för att springa förbi alla i ledet så måste man springa slalom, sicksack mellan sina lagkompisar innan han ställer sig först igen.

Variant 2: I den här varianten så händer dock följande. När sisteman samlat upp bollen, lägger övriga lagkompisar sig raklånga på magen så att sisteman får skutta över alla för att kunna ställa sig först. När han är först i ledet reser övriga sig upp och ställer sig med fötterna brett isär igen.

Så fortsätter man tills den som stod först åter är först i ledet igen.

Ett skepp kommer lastat

Deltagarna sitter i en ring. Ledaren håller en boll i handen och väljer en bokstav, t.ex M. Ledaren kastar eller rullar bollen till en annan deltagare och kan då säga att "Ett skepp kommer lastat med Motorcyklar". Personen som fått bollen rullar den vidare till en annan deltagare och kan fortsätta "Ett skepp kommer lastat med Motorcyklar och Mazariner". Nästa "Ett skepp kommer lastat med Motorcyklar, Mazariner och Mockasiner", osv.

Strutboll

Fungerar som vanlig fotboll men alla deltagare har fått vars en strut som täcker hela ansiktet. Det ska finnas en öppning i den spetsiga ändan på struten som man kan se ut genom. Struten kan man tillverka i papper och fästa ett snöre som man kan knyta i nacken så att den stannar kvar när man spelar.

Struten kommer att göra det aningens svårare att spela fotboll eftersom siktet blir väldigt begränsad. Det går givetvis att spela en mot en, då räcker det ju med två strutar.


Poängburkar

Ta några tomma konservburkar eller liknande och ställ upp på en rak. En bit därifrån dras ett streck. Det gäller för deltagarna att pricka ner burkarna med tennisbollar. I varje burk finns det en lapp på med en poängsiffra. Någon burk kan vara tom. När alla tennisbollar är kastade lägger man ihop hur många poäng man fått. En aktivitet man kan göra många varianter på.

Fotbollskubb

Fotbollskubb spelas som vanlig kubb men istället för träklossar används 5 fotbollar och varje spelare/lag har 10 koner. Sedan behövs som vanligt en kung i mitten, det kan också vara en särskild kon.

Reglerna utgår från vanliga [kubregler](#). Man ska pricka ner alla motståndarens koner och avsluta med att pricka kungen. Fast man skjuter iväg bollen med fötterna som i fotboll istället för att använda händerna som i kubb.

 *Man måste ha vält ner alla koner innan kungen prickas. Om ena laget har prickat ner alla koner och ska pricka kungen så kan det ena laget också göra det. Det blir en jätterolig kamp!*

Säg ditt namn och...

Första gången man träffar nya människor kan det vara bra att lära känna varandra med lite enkla roliga övningar. Ju enklare, desto bättre är oftast en god regel att hålla sig till i början. Några väldigt enkla övningar är att sitta i en ring, säga sitt namn och någonting som börjar på samma bokstav som namnet.

Det går också att säga sitt namn och något man tycker om, som t.ex. ett djur, någon maträtt eller något man tycker om att göra.

Man kan också säga sitt namn och ett djur man skulle vilja vara. Det kan leda till intressanta diskussioner.

Kapitel 2: Lekar

Om man har en pinne att skicka runt i ringen kan man låtsas att det är en trollstav. När man säger sitt namn visar man samtidigt en rörelse så får övriga gissa vad trollstaven ska föreställa. Kanske ett metspö eller en kikare?

En annan variant är att säga sitt namn och sedan göra en rörelse som alla andra ska härma.

Har man en boll kan den som leder leken (Micke) säga "Jag heter Micke, vad heter du?" och lämnar över bollen till personen som sitter sidan om sig. Den som får bollen (Stina) svarar, "Jag heter Stina, vad heter du?". Så fortsätter man hela ringen runt.

För att göra det lite extra roligt kan man börja leken med att viska till varandra första varvet, sedan göra samma sak, med lite högre volym, nästa varv. Då får man dessutom repeterat alla namnen.

Sedan kan man även rulla bollen till varandra fram och tillbaka i ringen och säga på samma vis. "Jag heter Micke, vad heter du?". Det gäller bara att se till att alla fått bollen.

Magboll

Magboll går till som en vanlig tagen lek med den skillnaden att den som tar har en boll. Tagaren fångar de övriga deltagarna genom att placera bollen mot deras magar. Det är inte tillåtet att kasta bollen, då gills inte bränningen utan bollen måste hållas i händerna hela tiden.

Man kan undvika att bli tagen om man ställer sig mage mot mage tätt intill en annan deltagare. Då går det ju inte att komma åt med bollen!

Om man får bollen mot sin mage blir man ny tagare.

Fotbollsbowling

Ställ tio koner i en triangelformering, ganska tätt uppställda som kaglorna står i vanlig bowling. Placera dig sedan med en fotboll några meter i rak linje ifrån ett av hörnen i kontriangeln.

Försök sedan att skjuta omkull så många koner som möjligt med fotbollen!

Fotbollscurling

Markera ett bo liknande det i vanlig curling genom att t.ex. ställa ut en kon och/eller måla en markering på marken. Det går också att använda hopprep om man spelar på gräs.

Sedan ställer deltagarna sig några meter från boet och försöker sparka fotbollar så att de stannar så nära boet som möjligt.

Om man spelar med flera bollar gäller det att den egna bollen ligger närmast boet.

Det gäller att slå iväg bollarna med känsla!

Buffa boll

I denna lek gäller det att driva en boll framåt, men inte med fötterna som i fotboll utan bara med hjälp av huvudet.

Deltagarna ställer upp sig längs en startlinje och ska när startskottet går, krypande, knuffa en boll med huvudet en sträcka, runda ett rundningsmärke och ta sig tillbaka till startlinjen igen.

Denna kan med fördel göras som en stafett! Prova med bollar i olika storlekar.

Spela kula

Ni behöver: spelkulor

Det finns väldigt många sätt att spela kula på. Ett mycket enkelt och välkänt spel är "Pyramiden". En spelare bygger upp en pyramid av 4, 11 eller 21 stycken kulor. Nu ska de andra spelarna försöka träffa pyramiden. Ju större pyramiden är desto längre bort ska spelarna stå när de försöker skjuta ner pyramiden. Den som satt upp pyramiden får behålla alla kulor som missar målet och den som vinner, dvs slår ner pyramiden får alla dessa kulor.

Räven och kycklingarna

Minst fem deltagare

En utses till räv och en till höna. Resten är kycklingar. På ena sidan om en plan står hönan och på den motsatta sidan står kycklingarna på rad. Räven står i mitten vänd mot kycklingarna. Hönan ropar: "Alla mina kycklingar kom hem!". Kycklingarna svarar: "Vi vågar inte!". Hönan frågar: "Varför då?". Kycklingarna ropar: "För räven!". Hönan svarar: "Kom ändå!". Därefter springer alla kycklingarna över till hönan. Räven rusar efter och försöker kulla så många kycklingar som möjligt. De kullade kycklingarna blir smårävar. Sedan byter hönan sida och ropar på resten av kycklingarna. När alla utom hönan blivit rävar kan man börja om leken på nytt.

Denna lek går också bra att leka på skridskobanan!

Sista paret ut

Deltagarna ställer upp sig två och två, hand i hand, i en rad bakom varandra. En utses till jägare och står framför de andra. När jägaren klappar i händerna och ropar "Sista paret ut!" ska de två, som står längst bak springa i två halvcirklar framåt och försöka nå varandra igen och samtidigt hålla sig undan från jägaren. Om de hinner få tag i varandra får de ställa sig främst i raden och jägaren ropar åter "Sista paret ut!" Om jägaren skulle fånga någon av dem, byter de plats och den som blev tagen, får vara jägare en stund, tills någon annan blir fångad. Man leker så länge man orkar springa.

Kapitel 2: Lekar

Herre på täppan

Ni behöver: en pinne att rita med

Alla ställer sig tätt tillsammans och en av deltagarna ritar en ring runt alla med en pinne på marken. Den som ritat går också in i ringen och säger därefter: "Klara, färdiga, gå!". Man får puffas och knuffas med kroppen, men inte använda händerna, som ska hållas bak på ryggen.

Om någon del av kroppen hamnar utanför cirkeln är man "ute". Då ställer man sig utanför ringen. Den som blir kvar sist blir "Herre på täppan".

Smygleken

Ni behöver: pinne eller krita att rita med

Minst tre deltagare

Utgå från en vägg eller ett träd och rita med en pinne eller en krita en startlinje ca 10 meter bort.

Den som "står" ställer sig med ansiktet mot väggen eller trädet och de andra ställer sig vid startlinjen. Den som "står" säger t ex "myrsteg" och räknar sedan tyst till 10. De andra ska då gå framåt med "myrsteg" men hinna stanna och stå helt stilla innan den som "står" vänder sig om. Så fort denne räknat till 10 vänder han sig snabbt. Om han ser någon röra sig får denne gå tillbaka till startlinjen och börja om därifrån. Detta upprepas flera gånger med olika sorts steg (se nedan). Den som först har hunnit ända fram till den som "står" och dunkar honom i ryggen får "stå" nästan gång.

Myrsteg: pyttesmå steg, tomtesteg: steg med fötterna häl mot tå, människosteg: vanliga steg, jättesteg: långa kliv (utan att hoppa).

Svansjakt

Ni behöver: en bit rep eller snöre till varje deltagare

Man bestämmer på förhand hur länge leken ska hålla på.

Alla deltagare sätter fast en bit rep eller snöre som "svans" i byxlinningen eller i skärpet och sprider ut sig. Nu gäller det att försöka få tag på de andras svansar samtidigt som man ska försöka behålla sin egen. Den som får tag i flest svansar har vunnit.

Denna lek går också bra att leka på skridskobanan!

Bollen i rutan

Ni behöver: pinne eller krita att rita med,

en boll med bra studs i

Fyra deltagare

Rita, på hårt underlag, upp en fyrkant med ca 7 meter långa sidor. Dela fyrkanten i fyra lika stora delar, en för varje spelare. Det behövs en boll med bra studs i. En spelare börjar slå bollen med handflatan så den studsar i någon av de andra spelarnas ruta. Denne spelare ska i sin tur studsas över bollen till en annan

Kapitel 2: Lekar

spelares ruta osv. Om du råkar studsa bollen så den hamnar i den egna rutan eller utanför ytterlinjen får du minuspoäng. Likaså om du missar bollen.

Du får röra dig inom den egna rutan men inte innanför de andras. När någon fått 10 minuspoäng får denne utgå medan de övriga spelar vidare tills bara vinnaren blir kvar.

De tomma rutorna (som tillhört de som åkt ut) räknas som "utanför linjen".

Roliga stafetter

1. Ni behöver: fyra matskedar och fyra bollar.

Mät upp en bana, gör en start- och mållinje och ettrundningsmärke, en sten eller något annat ni hittar som ska rundas innan ni vänder tillbaka igen. Dela upp er i två lag, lika många i varje, och ställ er vid en startlinje.

En i vardera laget springer på en given signal med en sked i vardera handen och en boll i vardera sked.

Spring så fort det går utan att bollarna ramlar av skedarna. Om bollarna ramlar av får man gå tillbaka till startlinjen och börja om. När man kommer i mål, lämnar man över skedarna och bollarna till näste man som springer banan.

Det lag där alla deltagarna har sprungit banan utan att tappa bollarna först, har vunnit.

2. Ni behöver: två tennisbollar och två ärtpåsar

Gör på samma sätt: dela upp i två lag, mät upp en bana, markera en start- och mållinje och ett

rundningsmärke. Den som tar sig runt banan ska ha en tennisboll mellan knäna och en ärtpåse

(eller rispåse) på huvudet. Nu gäller det förstås att komma i mål med både bollen och påsen kvar. Annars får man gå tillbaka och börja om!

Det lag där alla deltagarna kommit i mål först - utan att tappa bollen eller ärtpåsen - har vunnit.

Alla kalvar ut och spring!

I den här leken utser man en jägare och ett ställe som kan vara bo, kanske en trädgårdsmöbel eller ett träd. I början av leken befinner sig alla deltagarna utom jägaren i boet. När jägaren skriker "Alla kalvar ut och spring!" måste alla lämna boet och springa runt. När jägaren sedan skriker "Förstenad" måste man stå helt stilla i den position man hamnade. Om någon rör på sig så jagas den av jägaren och det enda stället den jagade kan undslippa att bli tagen är i boet.

Om jagaren lyckas fånga någon så börjar leken om med ny jägare.

Björnen sover

Den som blir vald att vara björn ligger hopkrupen på marken och låtsas sova. De andra ställer sig i en ring runt björnen och håller i varandras händer. Ringen rör sig runt björnen och sjunger sången "Björnen sover" (se nedan). På ordet "tro" reser sig björnen och börjar jaga de andra. Alla flyr åt olika håll och försöker att inte bli tagen av björnen. Den som blir tagen får vara björn nästa gång.

Björnen sover, björnen sover
i sitt lugna bo.

Han är inte farlig, bara man är varlig,
men man kan dock, men man kan dock
aldrig honom tro!