



SPELET 1 – INNEBANDY

VÄN MED BOLLEN

1. Inled med en lek som heter Skuggan. Dela in spelarna i par. Den ena spelaren ska nu göra en rörelse på något sätt. Lagkompisen ska agera skugga och härma rörelserna. Efter tre minuter byter spelarna så att den andra får vara skugga.

Efter ytterligare tre minuter lägger ni in två bollar till varje par. Nu ska skuggan härma rörelsen som lagkompisen gör, inklusive bollen. Byt igen efter tre minuter.

2. Prata om vad det innebär att vara vän med bollen på planen.
3. Dela in dem i smågrupper och låt dem svara på följande frågor:
När är det lätt att vara vän med bollen?
När är det svårt?
Vad kan varje spelare göra för att bli bättre kompis med bollen?
Vad kan ni som lag göra för att alla ska känna sig trygga med bollen?
4. Samla upp ett resultat och använd det för att skapa någon form av grundregler kring hur er miljö ska vara i laget.