

## TEMA idrott – Fotboll

**Redskap:** Koner, lagband, fotboll + mjukboll.

**Inför passet:** Tänk på att anpassa nivån utefter deltagarna i gruppen.

### **Uppvärmning:**

Stå i cirkel och passa bollen till varandra, lägg till olika moment att göra varje gång man får bollen, knäböj, dopp i golvet, snurra ett varav etc.

*Kan även användas som namnlek då deltagarna även säger itt namn utöver övning*

### **Aktivitet 1:**

Attackfotboll: Du behöver ha fotboll, lagband/västar, och två mål. Storleken på målen kan variera, det behöver alltså inte vara fullstora fotbollsmål. Dela upp gruppen i två lag, det bör inte vara mer än tio personer i varje lag, för att väntetiden inte ska blir för lång.

Lagen ställer upp på led längs ena långsidan. Ledaren står mellan leden och håller fotbollen i händerna, säger ett nummer, t.ex. två och kastar ut fotbollen på planen. Då rusar de två första från varje lag ut på planen och försöker göra mål. Säger ledaren "tre" rusar de tre första ur varje led ut och spelar. När ena laget gjort mål eller om bollen kommer utanför planen springer spelarna tillbaka och ställer sig sist i sina led. Det finns alltså ingen målvakt, ingen av deltagarna får ta bollen med händerna.

Ledaren tar upp bollen, säger en ny siffra så fortsätter leken. Det går även att säga "Attack fotboll!" då ska alla spelare ut på planen. Så fort det blir mål eller fotbollen går utanför planen så springer spelarna tillbaka till ledet och nya spelare ska ut på planen. Ledaren säger till när spelomgången är slut. Man kanske också ha en regel om att de varje spel aldrig är längre än exempelvis 30 sekunder för att ingen ska behöva vänta för länge.



# EN FRISK GENERATION

## Tänk på.

- Tydligt förklara reglerna och visa hur det fungerar.
- Blanda vuxna och barn i lagen.
- Ha inte för stora lag då det kan vara krångligt att räkna.
- Ett tips kan vara att ha utskrivna siffror som ligger framför deltagarna, då vet de alltid vilket nummer de är och behöver inte hålla koll på det genom att räkna.
- Ser man att de börjar bli otåliga ropa "attack fotboll" så får alla ut och röra på sig
- Det går att variera leken och köra med andra typer av bollar (basket, handboll, innebandy).

## Aktivitet 2:

Fotbollsbrännboll. 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 mjuk 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.

TIPS! Använd gärna en mjuk boll för att undvika att någon får den i ansiktet när man skjuter ut bollen.

<https://www.lekarkivet.se/lekar.php?id=6>

## Aktivitet 3: ( Om tid finns)

Straffar: kan köras individuellt eller i lag. Sätt upp ett bestämt mål, kan vara fotbollsmål/två koner eller något man ska träffa som en stolpe eller träd.

Ställ upp och låt en och en lägga en straff.

Individuellt: Träffar man går man vidare till nästa omgång, då kan man flytta träffpunkten längre bak för att göra det ytterligare svårare. Lag: samla poäng till laget.



# EN FRISK GENERATION

**Avslut:** Samlas i en ring, fråga deltagarna om de har några önskemål på aktiviteter framåt? Skriv ner i anteckningar för att kunna fånga upp framåt.

## **Reflektion – hur blev det?**

Fråga deltagarna vad de tyckte om övningen. Hur kan övningen anpassas för att förenklas respektive utvecklas för att passa gruppen ännu bättre? Hade något utifrån din roll som ledare kunnat vara tydligare.

