

TEMA motion – doppboll

Redskap: Koner, lagband, mjuka bollar

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

Uppvärmning:

Banankull: två personer utses til kullare. Blir man tagen ställer man sig med händerna rakt upp och ihop, som en banan. För att bli befriad måste någon komma och "skala bananen" genom att dra ner personens händer åt varsitt håll.

Aktivitet 1:

doppboll:

Deltagarna delas upp i två lag. Där man har en spelplan med ett mål bestående av 4 koner i en kvadrat. (alt rockring) Doppboll fungerar i princip som handboll och spelas då förstås 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. Glömmer någon bort att doppa bollen i golvet blir det frikast för andra laget där den felaktiga passen gjordes från.

Mål gör man genom att doppa i utmarkerade målet.

Att tänka på, de andra laget får aldrig ta bollen från någon som håller den.

Aktivitet 2:

Evighetsstaffet: Deltagarna delas in i två lag. Planen består av en rektangel som är uppmärkt med linjer eller koner. Lagen startar diagonalt mot varandra och springer medsols runt banan. En i varje lag springer ett varv runt banan åt gången. Då man har



EN FRISK GENERATION

sprungit ett varv så växlar man över till nästa i laget. Då det ena laget har kommit ikapp det andra är stafetten slut.

Aktivitet 3: (Om tid finns)

Under hökens vingar: En hök utses som ställer sig mitt i salen. Övriga samlas vid ena kortsidan. Höken börjar leken med att säga: "Under hökens vingar kom!". De övriga deltagarna frågar: "Vilken färg?!". Höken väljer en färg och svarar tillexempel: "Röd!". Alla deltagare som har något rött i sin klädsel får fri lejd över till andra kortsidan. För de övriga gäller det sedan att ta sig dit utan att bli kullad av höken. Alla som blir kullade blir också hökar och leken fortsätter tills det bara finns en kvar eller alla blivit tagna.

Avslut: Samlas i en ring, fråga deltagarna om det vad de tyckte om passet och om det var något de tyckte var extra roligt.

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.

