

## TEMA Idrott – Fotboll 3

**Redskap:** 2-3 bollar, Koner (gärna högre för mål), 1x kon/rockring Band/västar för lag  
**Inför passet:** Fokus är samarbete och trygghet med boll

### Uppvärmning:

Ormen: Första personen i varje lag springer och rundar en kon, vänder och springer tillbaka. Vid varje växling plockar man upp en person till så att ormen blir längre och längre för varje sträcka. Varje ny person hänger med ormen genom att hålla ett band i var sin hand med personen framför. När alla i laget har sprungit ett varv kopplar man av deltagarna igen, framifrån, så att den som sprang första sträckan ensam kliver av först.



### Aktivitet 1:

Samarbetsövning med boll: Låt barnen öva samarbete genom att tillsammans flytta en boll mellan sina kroppar.

Pröva rygg-rygg, hand mot hand. Tips! Håll avståndet mellan start och mål kort och låt hellre barnen pröva sträckan flera gånger.



## Aktivitet 2:

Fotbollsspel med två mål. Körs med fördel i flera små lag beroende på antal deltagare. Lägga in Regler (kan få spelet att bli lite lugnare då det inte går lika snabbt) kan göras varje gång det blir mål, mer fokus på regler än mål eller efter en viss tid.

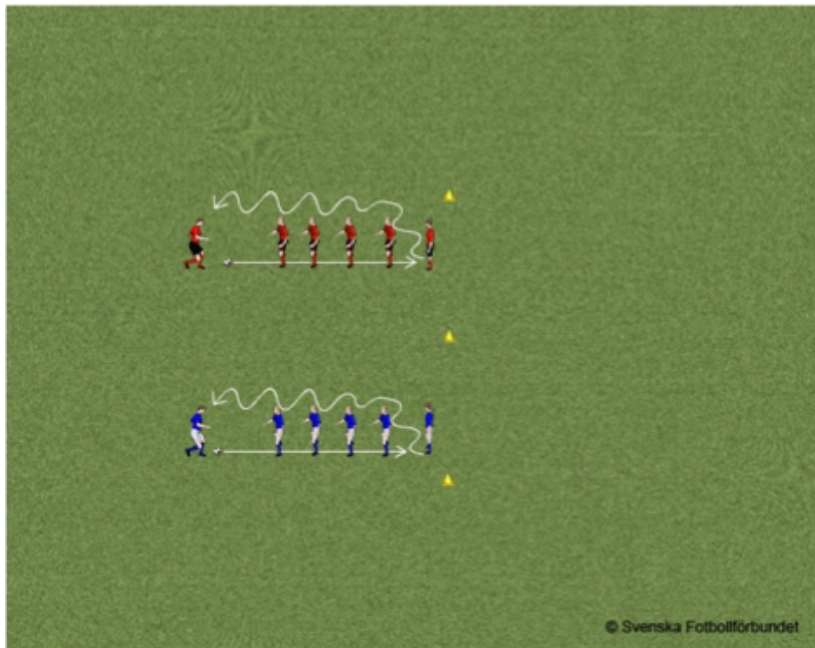
Exempel:

- Man måste ha händerna på knäna hela tiden både när man springer och skuter
- Spela fotboll som "krabba" (på alla fyra med rumpan ner)
- Händerna i luften som en målgest.
- Springa med raka ben
- gå

Etc. låt gärna barnen hjälpa till att hitta på regler.

## Aktivitet 3: (*Om tid finns*)

Tunnelboll: Den spelare som står främst passar bollen mellan fötterna på sina medspelare. Dessa ska stå med benen brett isär. Om bollen "fastnar" på vägen får någon av spelarna hämta bollen och spela den vidare i tunneln. Bollen måste passera hela tunneln. Siste spelare driver bollen fram så denne blir först och så vidare.



**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.

