

LEK MED BOLLEN



Svenska Fotbollförbundet

Syfte

Genom bollek vill vi i tidig ålder ge barn en möjlighet att uppleva glädje och kamratskap inom idrotten. Bollek uppmuntrar barn att använda sin kreativitet och nyfikenhet. Genom lek med boll kan vi på ett naturligt sätt stärka barns självförtroende, skapa en känsla av att lyckas och utvecklas, lära barnen samarbete, hänsyn, problemlösning och ansvar. Bild och beskrivande text gör det enkelt för dig att genomföra och leda övningarna oavsett om du har tidigare erfarenhet från fotbollsträning eller inte.

Innehåll

Bollek består av tre områden som behandlar ”jag och bollen”, ”jag, du och bollen” och ”vi och bollen” med tillhörande fotbollsövningar. Det är upplagt så att du kan välja övningar och upplägg som passar just din barngrupp.

Tillvägagångssätt

Alla övningar går att genomföra både inomhus och utomhus och materialet kan bytas ut beroende på vad du har till hands.

Börja med övningar som tillhör området ”jag och bollen” där barnen blir bekväma med att röra sig med boll och lär sig hur de ska hantera den. Gå vidare till övningar från området ”jag, du och bollen” som blir lite svårare och där barnen även ska hantera medspelare och motspelare. I sista området ”vi och bollen”, får barnen lära sig att ta ansvar då det finns flera kompisar och bollar omkring dem. På detta sätt får du en naturlig stegring av övningarna. Du kan med fördel variera övningarna så att de passar barnens nivå och takt.

De flesta övningar bygger på att barnen har varsin boll vilket gör att alla barn är aktiva samtidigt. Det gör bolleken mycket roligare samtidigt som det ökar möjligheten till utveckling.

1

Spring eller gå omkring och prova hur det är att flytta bollen med fotens insida, utsida, ovsida och undersida.



2

Flytta bollen mellan höger och vänster fot – först stillastående och sedan under rörelse.



3

Sparka iväg bollen kort eller långt och spring efter. En variant är att ledaren springer utan boll och att barnen har bollar och springer efter och försöker att hinna ifatt ledaren och skjuta sin boll mot honom/henne.



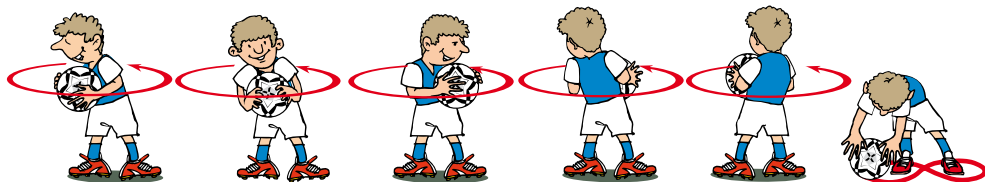


4

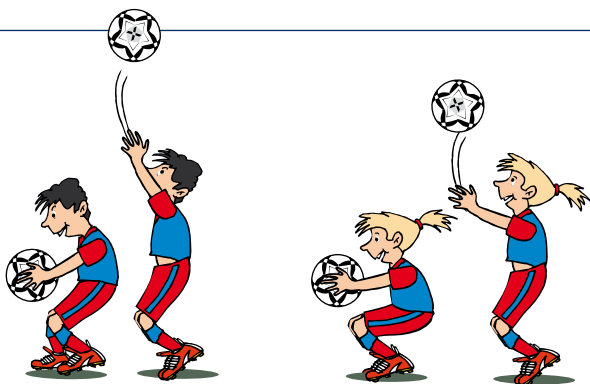
Ledaren håller bollen över barnets fot och släpper den så att det blir en höjdare. En variant är att barnet själv kan hålla bollen och släppa den. Tips! Använd det som finns i närheten för att försöka skjuta över.

5

Håll bollen i händerna och för den runt magen. Uppmuntra barnen till att först ta det lugnt, det viktiga är att bollen inte nuddar marken. Prova även att låta barnen rulla bollen runt fötterna som en åtta.



6



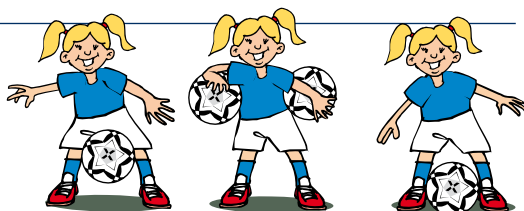
Kasta upp bollen och fånga den. Låt barnen prova hur högt de kan kasta för att sedan även kunna fånga.

7



Att få en boll på huvudet kan kännas obehagligt i början. Låt barnen krypa som hundar hulla om bollen och putta bollen framför sig med huvudet. När barnen är mer vana vid bollen kan nästa steg vara att göra som i övning 4 fast släppa bollen ca 10 cm från huvudet. När barnen själva vågar, kan de kasta upp bollen i luften och se om de kan nicka.

8



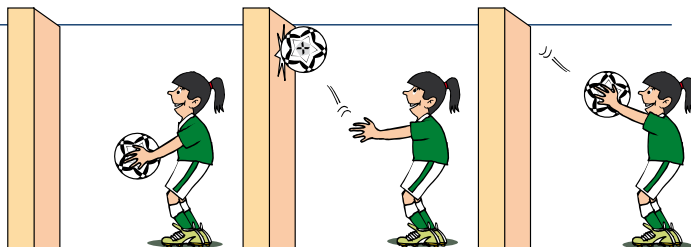
Använd "osynligt lim" och få barnen att hålla fast bollen på olika sätt samtidigt som de förflyttar sig korta sträckor med bollen. Prova mellan knäna, under en arm i taget, mellan fötterna m.m.

9



Studsas bollen i marken och fånga den. Variera genom att inte fånga emellan, utan studsas många gånger i rad.

10



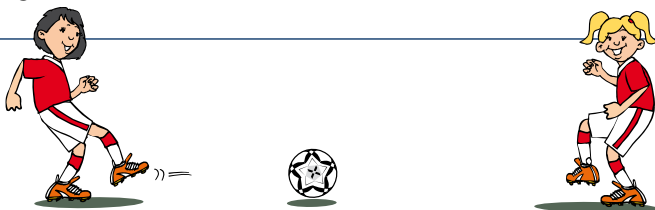
Kasta bollen mot en vägg och fånga. Variera genom att låta bollen studsas en gång i marken innan man fångar.

11



Skjut bollen lagom hårt i väggen så att den kommer tillbaka till dig. Variera genom att ställa koner framför väggen och försöka att träffa dem. Tips! Om du har 5 koner och ställer dem som en triangel blir det fotbollsbowling.

12



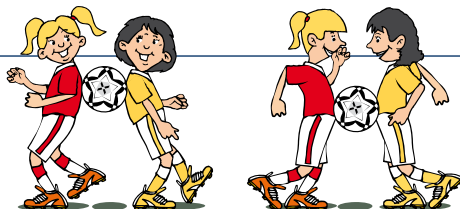
Passa bollen till varandra och ta emot. Variera avstånd efter barnens kunskap.

13



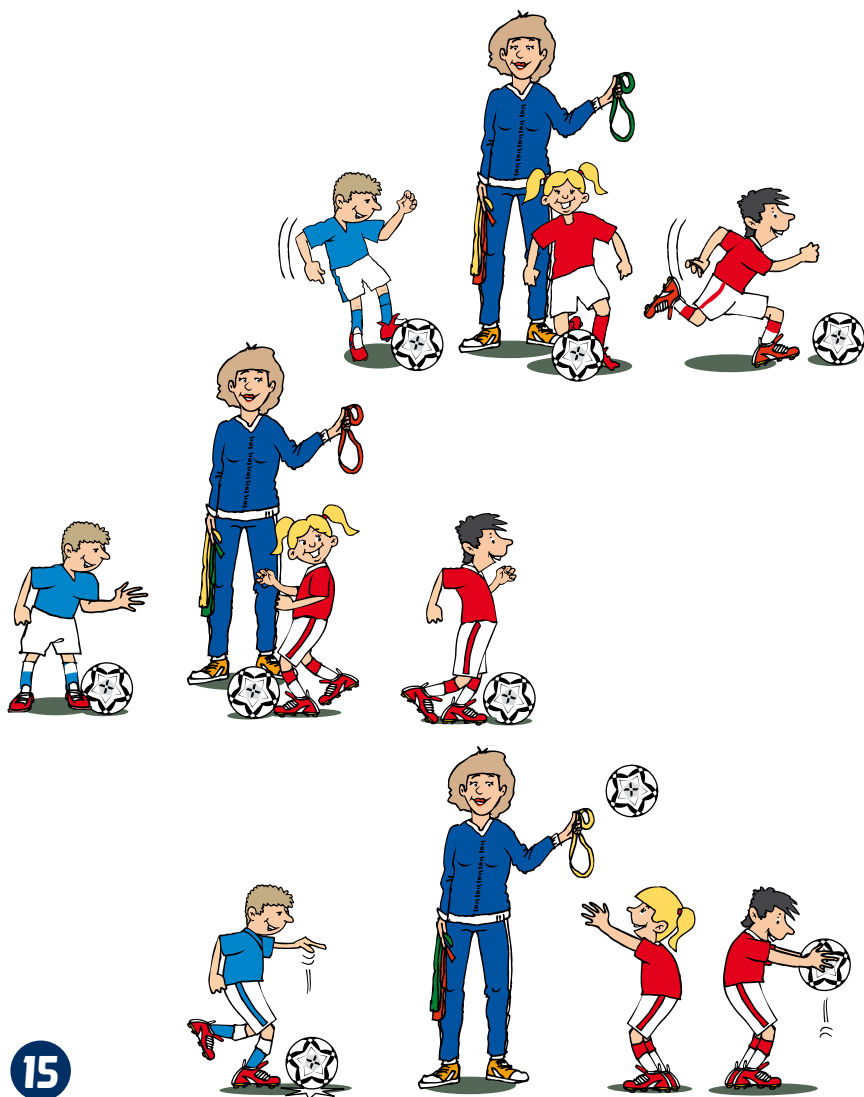
Kasta bollen till varandra och fånga. Variera avstånd efter barnens kunskap.

14



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

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



15

När ledaren håller upp ett grönt band är det bara att "köra" försiktigt utan att krocka. Barnen springer/går runt med bollen häller om bollen. När ledaren håller upp ett rött band är det "stopp". Då måste alla stanna och stå alldeles stilla tills ledaren visar ett nytt band. När ledaren håller upp det gula bandet tar barnen upp bollen i händerna och kastar den upp i luften eller studsar den i marken. Variera leken genom att ställa fram många koner som barnen ska springa runt samtidigt som de ska undvika att krocka och ha koll på vilket band som visas.

16

Ledaren håller i en rockring som blir "mål" och barnen försöker att kasta sin boll igenom den.



17

Låt alla barn få varsin hink (kon) som de ställer upp och ner på lagom avstånd. Sedan är det bara att skjuta prick. Träffar man hinken ställer man upp den igen och fortsätter.

