

Bollkull

Organisation

Yta: 20-25x20-25 meter.

12-15 spelare, varav 2 eller 3 är jägare. Bollar och västar.

Anvisningar

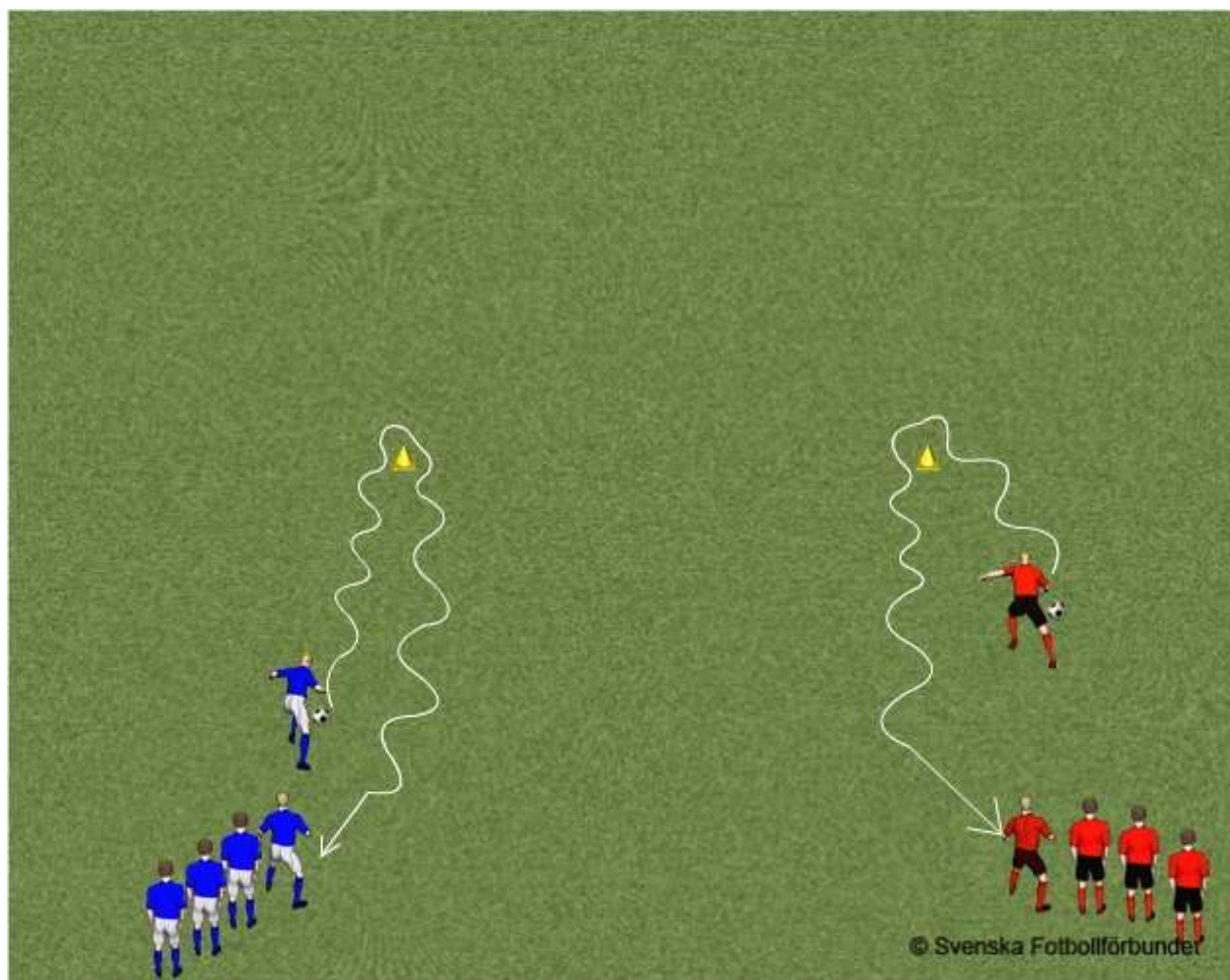
2 eller 3 spelare har västar synliga i handen för att visa att de jagar.

Bland övriga spelare finns 2 eller 3 bollar som kastas emellan varandra.

Den spelare som har bollen får inte "kullas".

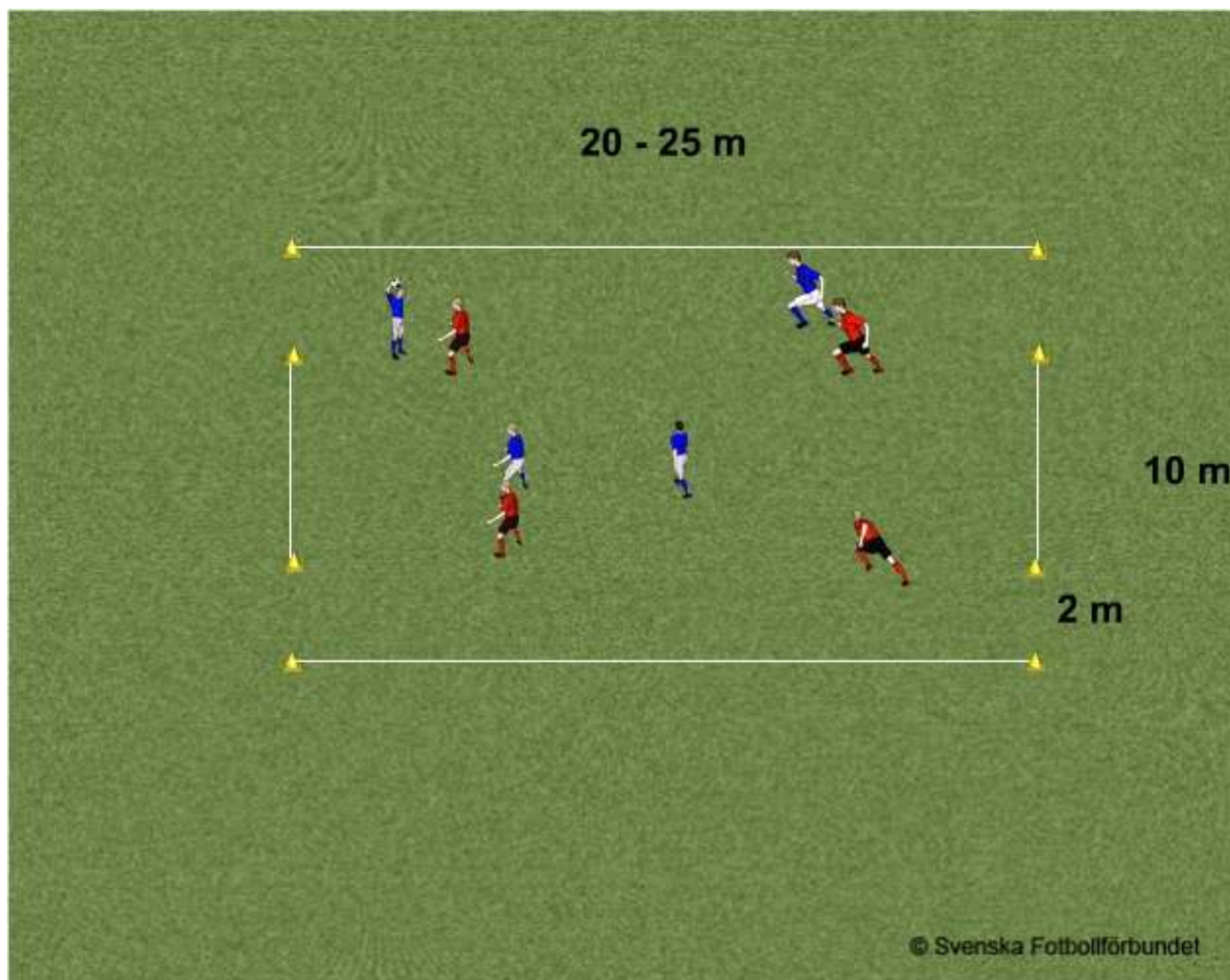
Spelarna måste titta upp samt vara beredda att fånga bollen som kastas till dem när de jagas.

Ny "kullad" spelare tar västen i handen och jagar.



Bollstafett

Bollstafett: 3-5 spelare i varje lag. Första spelaren i varje lag startar från en linje, driver bollen runt en kon och tillbaka och passar den sedan till nästa spelare.



Doppboll

Organisation

**2 lag med 4-6 spelare spelar mot varandra.
Större yta vid flera spelare.**

Anvisningar

Passning sker med händerna. Spelarna måste "doppa" bollen i marken före ny passning. Spelarna får inte springa med bollen. Brytning får enbart ske vid passning. Mål görs med nick, dock inte efter eget uppkast.



Engelsk stafett

Organisation

4 lag med 4 spelare i varje. Sätt ut koner där bollen ska ligga. Bestäm avstånd mellan lagen.

Anvisningar

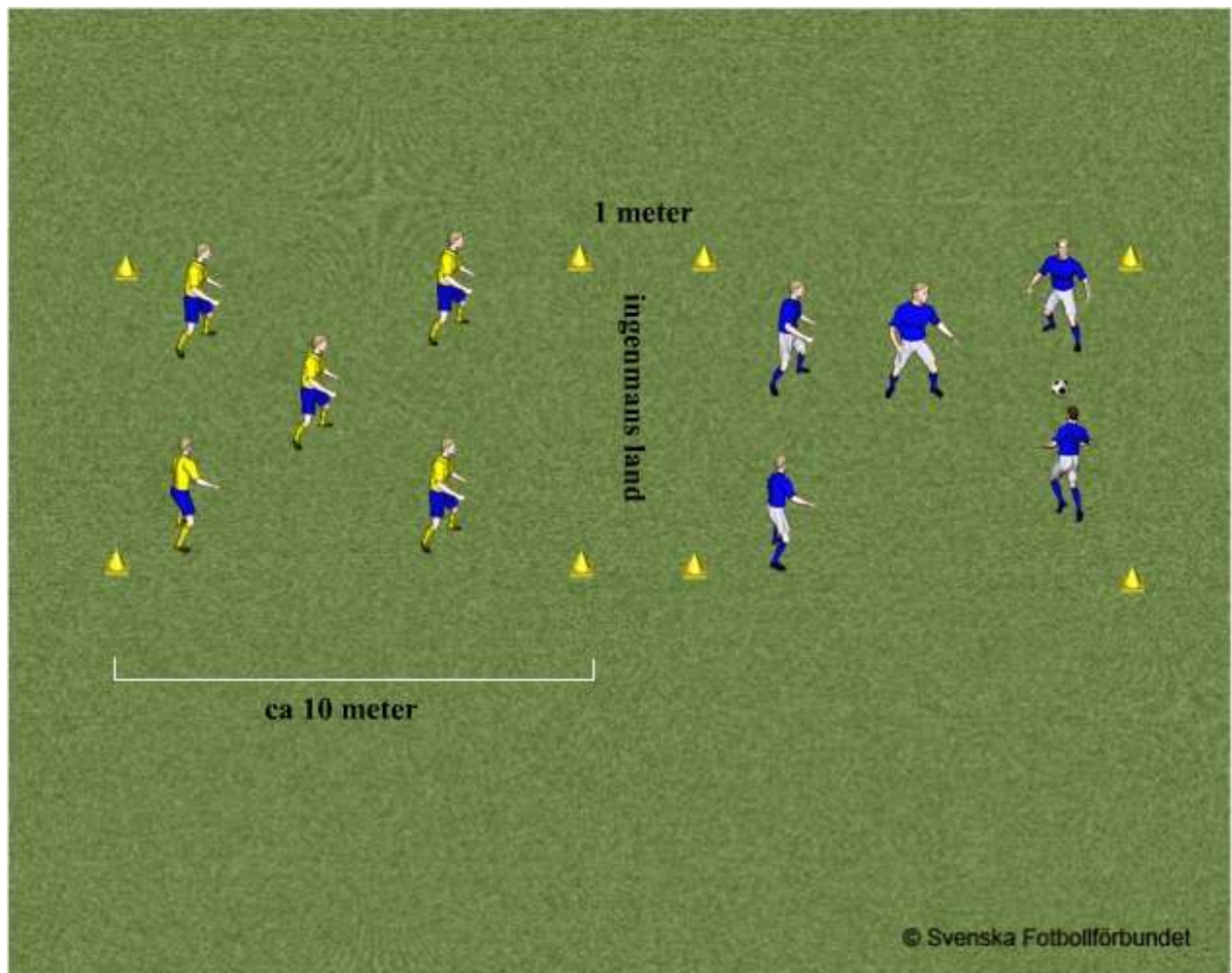
Spelarna tilldelas varsitt nummer. Tränaren ropar t. ex "4". Spelare med nummer 4 springer fram och till bollen, driver den runt samtliga lag och lägger den vid startkonan och ställer sig på sin plats.

Segraren får 5 poäng, tvåan 3 poäng, trean 2 poäng och fyran 1 poäng. Alla springer lika många gånger.



Expressboll

Expressboll: **2 lag på varje linje. Varje spelare har en boll. Leken går ut på att sparka så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område. Bollar som ligger på eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarna. Det lag som har minst antal bollar kvar på eget område, när du ger signal, har vunnit.**



Fotbollstennis

Organisation

Spelarna delas upp i två lag med 3-6 spelare i varje. Genom att använda fotbollstillåtna kroppsdelar spelas bollen över till motståndarens planhalva.

Anvisningar

Bollen får endast studsas en gång på egen planhalva innan den spelas över. Varje lag får röra bollen högst 3 gånger. Ingen spelare får röra bollen två gånger i rad. Poäng endast i egen serve.

Om bollen studsar utanför banan eller går i mittzon är bollen förlorad.

Variation

Fritt antal studsar och fritt antal beröringar på egen planhalva.



Jägarboll

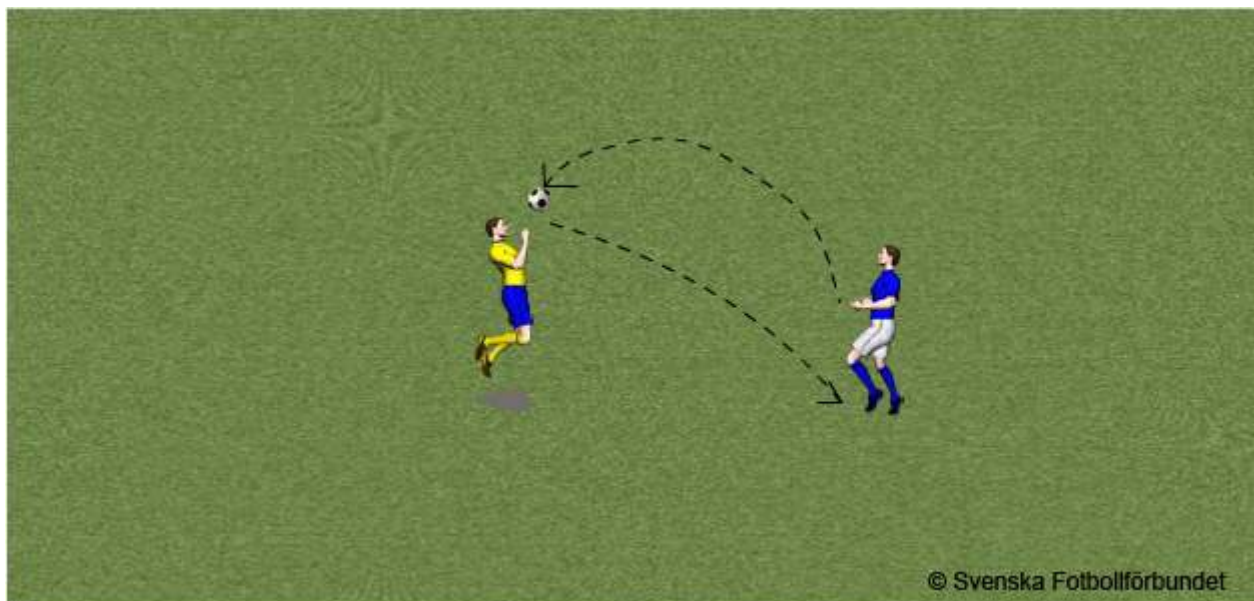
Organisation

8-10 spelare där en startar som "jägare" med boll.

Anvisningar

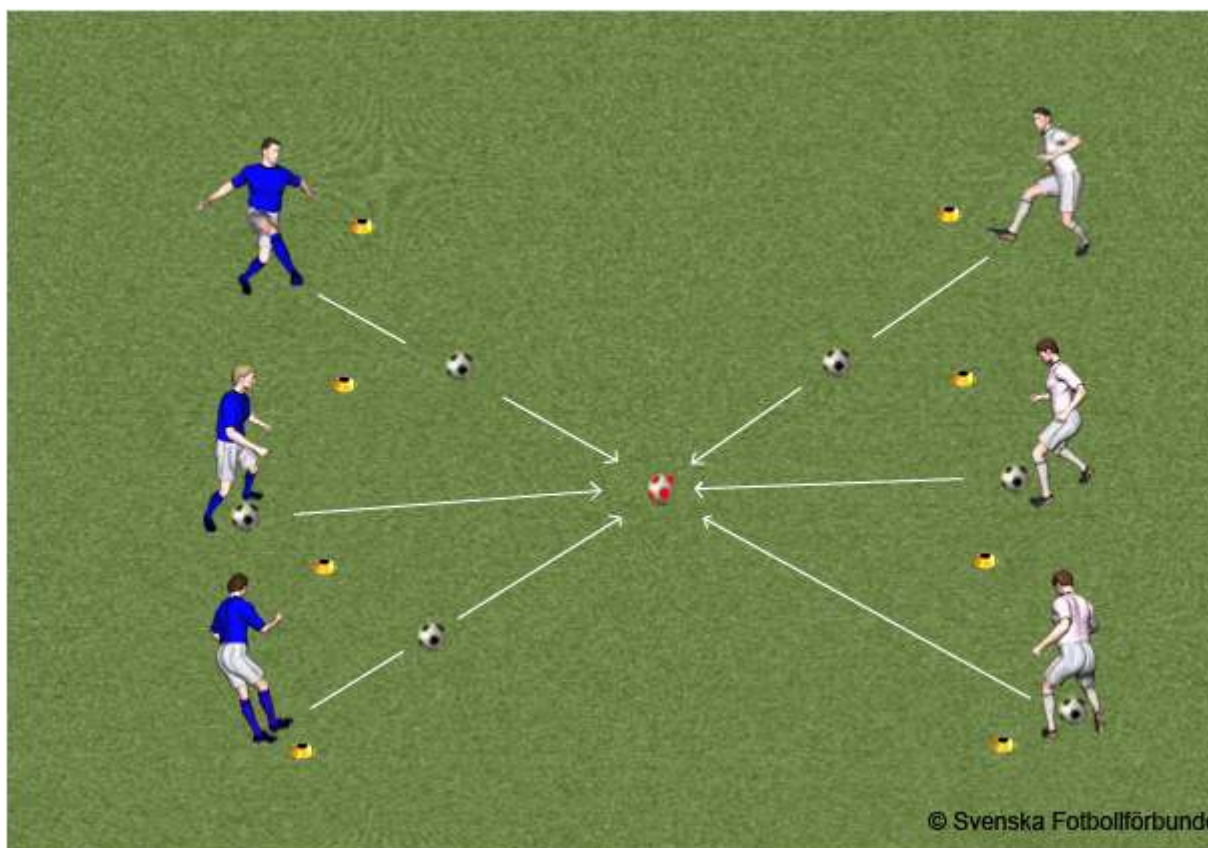
Jägaren ska genom att driva bollen och försöka komma så nära spelarna att han/hon kan träffa spelarna med en markboll.

Den träffade spelaren hämtar en väst och hjälper jägaren att jaga de övriga. Jägarna måste då passa bollen mellan varandra, de får alltså inte driva bollen utan passa den efter marken.



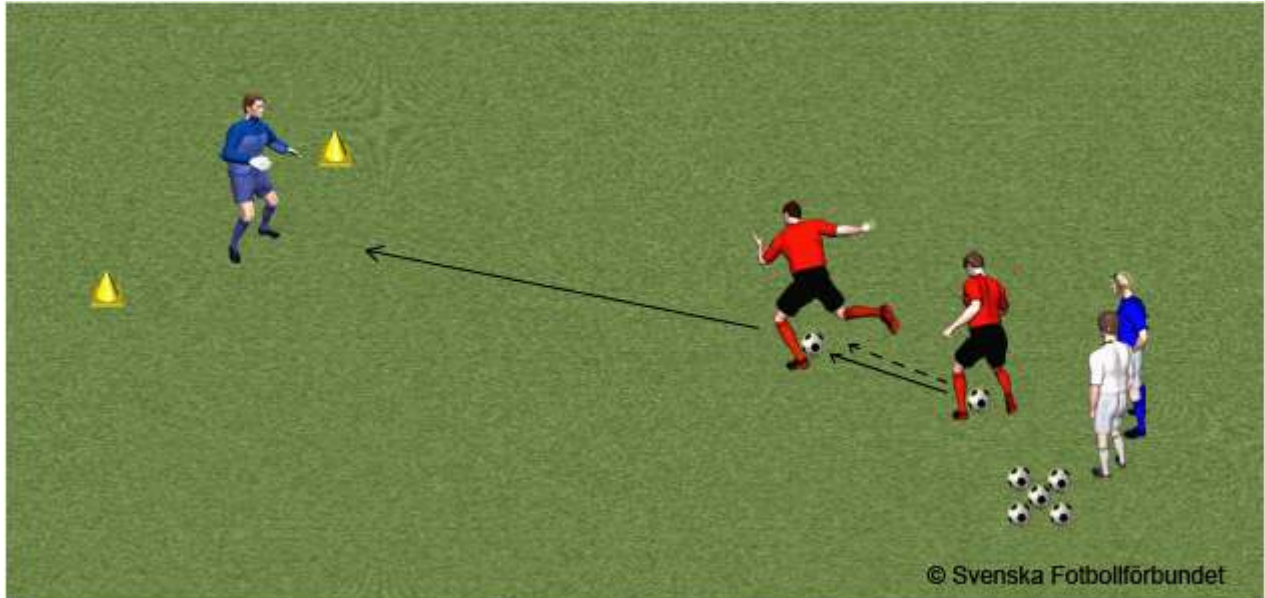
Nick

En spelare kastar bollen med båda händerna till en kamrat som nickar tillbaka. Byt uppgifter



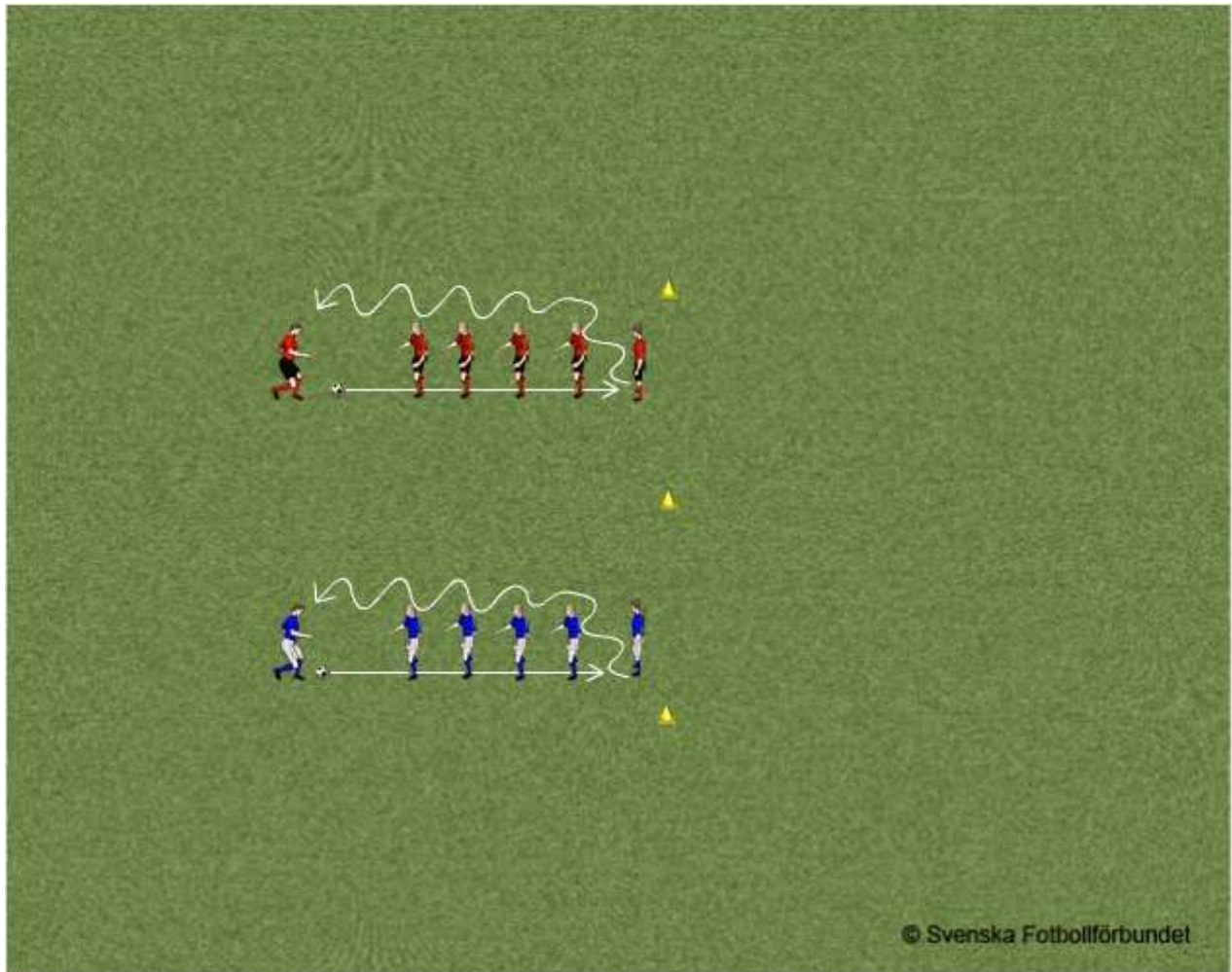
Prickboll

Varje spelare har en boll. Alla försöker träffa en viss bestämd boll i avvikande färg i mitten så att den rullar över det andra lagets linje. Man får hämta bollar inom sitt eget område men bara skjuta bakom egen linje. Poäng när bollen rullar över det andra lagets linje. Övningen kan varieras genom att man lägger två bollar i mitten.



Skott

Spelaren spelar fram bollen och skjuter på rullande boll mot mål. Välj skottavstånd efter hur duktiga spelarna är.



Tunnelboll

Organisation

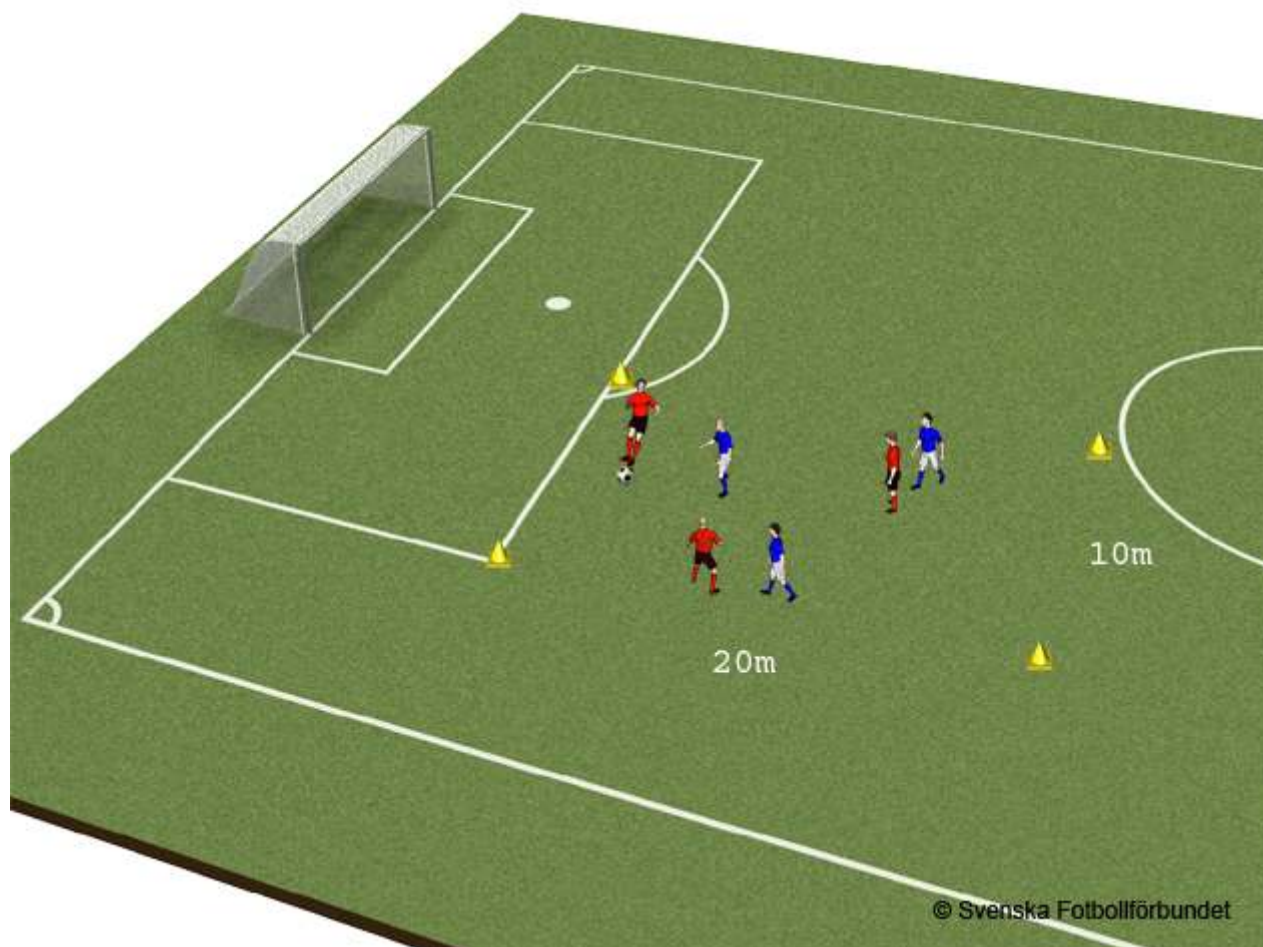
5-6 spelare i varje lag.

Sätt ut en kon där siste spelare ska stå.

Bestäm avstånd mellan spelarna.

Anvisningar

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.



Spelträning

3 mot 3 eller 4 mot 4. Använd små ytor (ca 10x20 meter) och få spelare i varje lag, för att alla ska få många bollkontakter.