



Bollekar



Bra lekar vid uppvärmning

Här presenteras enkla lekar och samarbetsövningar som inte kräver någon större utrustning mer än ev en boll.

Så här kan du göra – några råd inför lekarna:

- Behandla alla lika – ge inga favörer åt något håll.
- Låt inte de mest högljudda få välja lek eller lag och uppgift i leken.
- Lotta mellan deltagare som vill samma saker.
- Var superdemokratisk.

Ladda i cirkel med tempo och respekt. Vid introduktion av en lek och vid samtal efter leken är det bra att alla står i en ring istället för utspridda. Det påverkar gruppdynamiken, ger samma status till alla och underlättar ögonkontakt.

De flesta lekar blir tråkiga om man håller på för länge. Avsluta alltid när leken är som bäst. Det är en fin känsla att längta efter mer. Försök att hitta ett roligt sätt att sluta på istället för att bara skrika stopp.

Samla barnen gärna i en cirkel, hållande varandras händer för att på en signal gå snabbt in mot mitten i en enda stor gruppkräm.

Delta gärna själv i leken. Barn älskar ofta när vuxna är med och leker. Ibland kan vuxnas leklust smitta av sig på de mer tveksamma.

Fördelen med lekar är att de gör det svårt att upprätthålla gamla hierarkier. Barnen tränas att umgås med alla oavsett modet är den bästa kompisen i klassen eller någon de vanligtvis inte pratar med.

Barn är olika – vissa har lekt mycket – andra kan behöva träna

Lotsa in dem i lekens värld!



Bollekar



Fyra enkla "kullekar":

Pepparkakskull, Arga hunden, Sjukhuskull och Varm korv,
Kull ska gå fort. Du ska inte kunna stå still och titta på allt för länge. Därför
rekommenderas 2–3 kullare på en grupp med 20. Byt kullare ofta, så att många får
chansen att vara. Då blir det också små naturliga pauser mellan springandet.

Pepparkakskull

Hela gruppen ombeds att bilda par t ex med någon som har annan längd på
lillfingret. Paren står utspridda, arm i arm som pepparkaksgubbar. Två personer är
lösa. Den ena av dem jagar den andra och ska försöka kulla denna. Den jagade
hakar tag i en person i ett av paren. Den andra personen i detta par blir nu den
jagade. Om kullaren lyckas kulla den jagade blir rollerna omvända, och den som
kullade hakar tag i ett par och räddar sig därmed. Nu blir den i det nya paret som inte
hakats fast den jagade. Om bytena i paren drar ut på tiden, ange en gräns för hur
många par den som kullar får springa förbi utan att kulla. Stoppa leken efter en stund
och fråga:

Vilka par har inte sprungit? Lös upp det paret – en bli kullare, den andra jagad. Starta
leken på nytt – se till att alla får springa. (Bra regel): Man får bara springa förbi tre
par, sen måste man haka tag i någon.



Bollekar



Arga hunden

Den här leken kan man med fördel leka efter Pepparkakskull. På så sätt blir det roliga förväxlingar. Deltagarna står i arm två och två som i Pepparkakskull. Två personer är lösa. En jagar den andra. Den som jagas tar på samma sätt tag i ett par för att rädda sig. Nu blir det ombytta roller jämfört med Pepparkakskull. Det nya "offret", han/hon som blir över i paret blir nu istället den som jagar. För att ge sig till känna morrar och skäller den som en arg hund och börjar jaga den som nyss varit jagare. Den personen springer och räddar sig hos ett annat par; när hon/han tar tag i en arm, lösgörs den som blir utanför i paret, skäller och kullar den som nyss jagade osv.

Om man känner sig förvirrad och inte vet om man ska jaga eller är jagad – tar man tag i ett par, för då lösgör sig alltid en ny morrande hund. För grupper med stora prestationskrav är det en härlig lek, eftersom det nästan är omöjligt att få den att fungera. Det blir garanterat en massa skratt och knas.



Bollekar



Sjukhuskull

Markera fyra sjukhus i hörnen på lekplanen med hjälp av hopprep eller liknande. Som vanligt 2-3 kullare till en grupp på 20 barn. Kullarna är baciller som ska smitta resten av gruppen.

Den som blir "sjuk" dvs kullad, ställer sig med händerna sträckta över huvudet. Två frivilliga ur gruppen är då ambulanspersonal. De tar den sjuka i hand och för denne till ett av de fyra sjukhusen. Det måste vara två ambulanspersonal för att föra bort den sjuka personen. Väl på sjukhuset tillfrisknar den sjuka och är på nytta med i leken. När man agerar ambulanspersonal och håller i den sjuka, kan man inte bli kullad. Det gäller för bacillerna att smitta ner hela gänget. För gänget gäller det att hålla sig friskt genom att hela tiden ta de sjuka till sjukhusen. Alla kan vara ambulanspersonal.

Varm korv

Gruppstorlek 10–40

Utse tre kullare på 20 barn. Kullarna springer runt och nuddar så många som möjligt. Den kullade blir en varmkorv och måste stå stilla och ropa "varm korv med bröd" tills två andra barn ställer sig på varsin sida om korven och blir korvbröd. När korven har bröd på båda sidor är den befriad och kan springa igen. När man är korvbröd kan man inte bli kullad.

Alternativ; Lägg till senap, som ska ställa sig framför korven. Det måste alltså vara tre barn runt korven innan den är befriad.



Bollekar



Här kommer nio andra uppvärmningslekar

Mänskliga kedjan

Den här övningen kan göras i storgrupp eller i mindre grupper. Det gäller att bygga en så lång kedja som möjligt med hjälp av gruppens kroppar. Endast kroppsdel mot kroppsdel räknas som godkänt. Markera startpunkt och slutpunkt med hjälp av ett rep eller något annat. Efter att gruppen gjort en kedja blir utmaningen att göra ytterligare en kedja som är längre än den första.

Tusenfotingen

Ju fler som bildar tusenfoting desto svårare blir det. Börja med två och två för att sedan låta tusenfotingen bli längre och längre. Deltagarna ställer sig på alla fyra. Den som är bakom tar tag i smalbenen på den framförvarande. Tusenfotingen ska nu börja flytta sig framåt. Det gäller att samarbeta och att göra det rytmiskt och i takt.

Hjulet

Deltagarna ställer sig i en ring och lägger armarna om varandras axlar. Sedan ska hela gruppen i denna ringformation försöka förflytta sig längs en utstakad bana. Det kan vara slalom mellan koner eller liknande. Extra plus om gruppen roterar som ett rouletthjul samtidigt!



Bollekar



Ryggtaflan

Alla deltagare sitter i en rad på golvet. Man sitter vänd så att alla ser ryggen på den som sitter framför sig, det gäller förstås inte den som sitter längst fram i raden. Den som sitter sist skriver ett ord med hjälp av sitt pekfinger över ryggen på den som sitter framför. Den personen skriver sedan på personen framför sig osv. Sedan ska personen som sitter först högt säga vilket ord som skrevs. Förhoppningsvis blir det rätt!

Händer och fötter

Ålder: 12 år och uppåt

Anvisningar: Dela gruppen till två mindre grupper. I den här leken får endast händer och fötter nudda marken. Om instruktören säger 13 fötter och 12 händer så måste deltagarna försöka att bara ha 13 fötter och 12 händer rörandes marken vilket betyder att om de är 24 personer så måste alla personer ha 1 hand och 1 fot på marken utom en som får ha båda fötterna på marken. Instruktörer börjar med lättare varianter för att sedan göra det svårare och svårare.

Denna övning är lätt att variera svårighetsgraderna på och om man t.ex. är i en grupp på 13 personer så är det svårt att bara ha en fot på marken vilket betyder att man måste vara väldigt akrobatisk för att lyckas.



Bollekar



Byta namn leken (10–13 år)

För ca 10 personer eller fler. Ju fler, desto större utmaning. Alla går runt och skakar hand med varandra, och säger sitt namn. T.ex. "Jag heter Helena" – "Jag heter Karl". Från det ögonblicket man skakat hand, byter man också namn. Alltså heter Helena numera Karl och säga sitt nya namn till den nästa person hon skakar hand med. Så om Helena (som numera heter Karl för ett kort ögonblick) skakar hand med Johan så heter hon Johan, och Johan heter Karl.

Det går det ut på att alla ska få tillbaka sitt eget namn, och då sätter sig den personen ner. Om ingen fjantar sig, eller glömmer sitt tillfälliga namn, så ska det sluta med att alla sitter ner. Så detta är mer som en utmaning, fast en jätterolig sådan.

Fånga ormens svans Laget ställer upp på ett led med händerna på varandras axlar.

Den som står först kliver fram en meter och hänger inte längre ihop med gruppen och vänder sig om så att hen står öga mot öga med den som nu står först i ledet.

Nu gäller det för den som står själv att försöka kulla den som står sist i ledet.

Huvudet (den som står först i ledet) håller ut sina armar och försöker skydda sin svans (den som står sist). Man leker på ett område som är 3×3 meter. När svansen blir kullad byter man jägare.



Bollekar



Balansleken

Denna lek ger träning i balans och koordination, och strategiskt tänkande och smidighet.

Barnen står mitt emot varandra, två och två. Den ena börjar peka på marken där den andra får sätta valfri fot (barnet som pekar måste nå ner med fingret till marken men får sedan ta bort handen). Därefter får barnet som flyttade sin fot peka åt den andra. Leken fortsätter tills någon ramlar.

Norsk brännboll

Material: en fotboll

Innelaget står på led. Förste man kastar ut en boll på planen och skall sedan springa så många varv runt sitt eget lag som möjligt. Ett poäng för varje helt varv runt innelaget. Utelaget står spridda på planen och fångar bollen och bildar en tunnel genom att ställa sig grenstående bakom varandra. Förste man rullar bollen genom tunneln. Siste man i tunneln tar bollen och springer till en i förväg bestämd "brännplats" och ropar bränn. Då slutar innelagets person att varva sitt lag. Om bollen inte passerar alla i tunneln utan rullar ut, hämtar man bollen och fortsätter där den åkte ut.

Byte av sida när alla i innelaget kastat en gång var eller efter t ex 10 minuter. Det lag vinner som sprungit fest antal varv.



Bollekar



Skicka bollen

Deltagarna står i en ring och uppgiften går ut på att skicka en boll mellan sig snabbast möjligt.

Alla deltagare ska ha rört bollen. Lekledaren tar tid. Då blir ofta den första varianten på lösningen att bollen skickas från hand till hand. Nu får laget möjlighet att göra om det hela på ett sätt som de tror går fortare. De får ställa sig som de vill men reglerna som gäller är: bollen skall skickas i samma ordning (alla deltagare ska få bollen och ge den vidare till samma deltagare som de under förra varvet fick respektive gav vidare åt) och alla ska ha rört bollen.

Nu gäller det att tänka till. Kanske lösningen är att bilda en banan med händerna som bollen rullar igenom. Laget får ännu ett försök att vässa tiden. En lösning kan då vara att ställa sig i en tät cirkel och snabbt skicka bollen mellan varandra.

Det finns inget facit till denna uppgift, utan här får deltagarna vara kreativa och hitta flera olika lösningar och att samarbeta på bästa sätt.



Bollekar



Befria min kompis

Övning med syfte att träna på att hjälpa och uppmärksamma varandra.

Deltagarna ska försöka ha ett föremål på huvudet samtidigt som de gör olika rörelser.

När man tappat sitt föremål ska någon i gruppen hjälpa till att lägga tillbaka föremålet på kompisens huvud.

GÖR SÅ HÄR

1. Berätta för eleverna att de ska få leka en lek där man övar på att hjälpa sina kompisar. Målet är att så många som möjligt ska vara i rörelse, kunna leka och ha kul.
2. Varje elev får en ärtpåse (eller annat föremål, t.ex. ett sudd eller en vante) som de sätter på huvudet.
3. Du bestämmer vad eleverna ska göra, såsom att gå, hoppa, springa, krypa eller gå baklänges omkring i rummet/planen.
4. Om man tappar sin ärtpåse blir man förstenad – en kompis som fortfarande har sin ärtpåse på huvudet kan befria genom att plocka upp ärtpåsen från golvet och lägga tillbaka den på kompisens huvud som då är med i leken igen. Alla får hjälpa alla.
5. Vill man variera leken kan man använda andra kroppsdelar som axel, fot, mage eller handen.



Bollekar



Bära boll

Hur ska man göra för att flytta en boll om man inte får använda händerna och utan att sparka bollen? Man kan t ex bära bollen mellan sina höfter, magar eller ryggar. I den här stafettlängden ska två stycken försöka att med sina kroppar flytta bollen från en punkt till en annan.



Bollekar



Uppvärmningsövningar

Svart och Gul

Varför: Bollkontakt. Ha koll på omvärlden när man driver bollen.

Organisation: 8 koner(4 av en färg och 4 av en annan färg , 8 bollar

Antal spelare 16 minst och högst 24 spelare

5 meter mellan konerna som står på rad. 5-6 meter mellan konraderna.

Minst två, högst tre spelare vid varje kon.

Spelarna byter från lång löpväg till kort (lång röd till kort röd, kort vit till lång vit osv) efter typ 3 minuter.

Anvisningar:

Det finns fyra löpvägar med boll: lång röd, lång vit, kort röd, kort vit. Alla startar samtidigt. Driver bollen diagonalt i förutbestämda löpvägen med boll. Lämnar över bollen när man är framme. Gäller att inte krocka med någon annan i den hårda "trafiken".



Bollekar



Jägarboll

Varför: Man ska bli varm i kroppen . Leken börjar med en tagare som med hjälp av en mjukboll/ ingen hård boll ska träffa de andra deltagarna.

Organisation: Viktigt att alla känner att man är med så dela in flera planer om det är många spelare. Ta med många västar med ut.

Anvisningar: Alla som blir träffade (huvudträff är inte giltig!) blir också tagare. Alla som tar utmärks med ett lekband/väst. När det är fler än en tagare får bollen inte transporteras springande utan måste passas till de andra tagarna. Bollen får ej heller röra vid marken för att en bränning ska gällas. Leken pågår till det bara återstår en som blir vinnare!

En variant på denna lek är att dela upp deltagarna i två lag. Planen delas upp i två spelplaner. På vardera planhalvorna finns från början en jagare från ett lag tillsammans med resten av motståndarlaget. Alla som blir tagna går över till andra spelplanen och hjälper till med att bränna ut motståndarna. Det lag som lyckats bränna över alla motståndare först har vunnit! Krångligt? Japp, men kul! :)

En tredje variant är att dela upp deltagarna i fyra lag med olika färger. Deltagarna rör sig fritt i salen tills lekledaren säger en färg, tex röd, då gäller det för det röda laget att bränna så många av de andra färgerna man hinner under en förutbestämd tidsperiod, tex 1 minut. När tiden är ute räknar man ihop hur många det röda laget lyckats bränna och leken fortsätter med att de andra lagen också får tävla.



Bollekar



Krabbfotboll

Varför: Kordinations rörelse.

Organisation: Deltagarna delas in i två lag. Varje lag har ett mål stort mål.

Anvisningar: krabbfotboll får man inte springa upprätt utan måste förflytta sig genom att gå på allafyra (händer och fötter) med ryggen mot golvet. Det går utmärkt att spela med en badboll annars fungerar en mjukboll bra. Poäng för varje mål.

Spegel med boll

Varför: Kontroll på bollen, upp med blicken så man inte krockar med varandra.

Organisation. Låt alla vara med, väst på den som är spegel.

Anvisningar: Lämpar sig bra både utomhus och inomhus. En av deltagarna, den så kallade "spegeln" ställer sig vid ena kortsidan med blicken fäst i väggen (utomhus bort från deltagarna). De övriga deltagarna får varsin fotboll och ställer sig på andra kortsidan (utomhus en bit ifrån). Nu gäller det för deltagarna (de med boll) att ta sig så nära "spegeln" som möjligt. Men se upp! När "spegeln" vänder sig om och ropar spegel måste alla deltagare frysa till is. Den som rör sig får börja om från början.



Bollekar



Tjuv & Polis

Varför: Bollbehandling under lek. En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation: - Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor, inte för liten.

Anvisningar:

- En tjuv med "stulen" boll
- En polis som jagar tjuven
- Tjuven skall försöka att finta bort och springa ifrån polisen
- Vid signal skall polisen vara en armlängds avstånd ifrån tjuven för att få byta roll med tjuven.



Bollekar



Vem är rädd för tränaren?

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation: Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.

Kona upp detta område

Anvisningar:

- En tränare står i mitten av ytan och skriker "Vem är rädd för tränaren?"
- Alla spelare ropar självklart "Inte jag!" och försöker att driva över till andra sidan utan att bli av med bollen (försvararen skall ha kontroll på bollen).
- Blir man tagen hjälper man tränaren att kulla de andra spelarna på samma sätt, detta gör att fler och fler blir försvarare.



Bollekar



Svansjage

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Anpassa ytan till antal spelare, inte för stor yta och inte för liten.

Organisation: Anpassa ytan till antal spelare, inte för stor yta och inte för liten.

Kona upp ytan

Anvisningar:

Varje spelare har en boll och en "svans" (väst eller band denna är instoppad i byxlinningen som en svans)

När leken startar skall man samla så många svansar som möjligt, har du ingen svans får du se till att ta någon annans.

Man måste vara max en halvmeter från den egna bollen och alltid vara i rörelse



Bollekar



Samla ostbollar

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation: 2 lag på var sin långsida

Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.

Anvisningar:

Lagen skall samla så många ostbollar(bollar) som möjligt utan att bli tagen av jägarna.

Hämtar en ostboll genom att löpa fram till en boll och driva in den i sitt bo

Om man blir kullad av jägarna på väg in för att hämta en boll är man tvungen att ge tillbaks en insamlad boll.

Blir man kullad när man driver boll måste man lämna bollen och springa hem till boet innan man får försöka hämta ny boll

Spelet slutar när alla bollar är insamlade då räknas alla ostbollar och vi får en vinnare.



Bollekar



Dopp boll

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation: Kona upp ett område som leken pågår i

Anvisningar:

- Bollen kastas till medspelare som måste doppa ner bollen i marken innan den får kastas vidare.
- Målet är att göra mål, komma in i målzon eller hålla bollen inom laget



Bollekar





Bollekar





Bollekar





Bollekar

