



SKOLBOLLEN PRESENTERAR

100 LEKAR MED BOLL



SKOLBOLLEN

FRÅN LÄROPLAN TILL GRUSPLAN

**EDUCATING
THE MIND
WITHOUT
EDUCATING
THE HEART
IS NO
EDUCATION
AT ALL**

ARISTOTELES

VÄLKOMMEN TILL SKOLBOLLEN

FRÅN LÄROPLAN TILL GRUSPLAN

Aktivhetsprogrammet Skolbollen - Från läroplan till grusplan är fullmatat med övningar, teman och tips som kan hjälpa er skapa en lustfylld och inkluderande skoldag med fokus på gemenskap och fysisk aktivitet.

Friska och glada barn mår bättre och presterar bättre. Studier visar att fysisk aktivitet är bra för välbefinnandet, för folkhälsan - och för skolresultaten. Ändå vet vi att många barn och unga rör på sig alldeles för lite och är stillasittande en alldeles för stor del av dagen. Vi ser fotboll som ett utmärkt alternativ för att öka den fysiska aktiviteten hos barn i skolan, samtidigt som de lär sig om vikten av inkludering, laganda och mångfald. Fair Play och allas lika värde är grundbultar inom fotbollens värld.

I den här foldern har vi samlat 36 bra övningar för dig som vill komma igång direkt. På Skolbollens webbplats hittar du flera övningar, tips och annan information om programmet. Här finns över 100 lekar med boll som du som lärare eller fritidspersonal kan använda dig av för att få barnen i rörelse och samtidigt skapa en trivsamt och inkluderande miljö.

Prova dig fram! Använd din fantasi och variera efter behovet. Vissa övningar behöver du kanske anpassa till just dina elever beroende på inom vilken skolform du arbetar: Sänka tempot, minska svårighetsgraden, minska antalet deltagare i varje grupp, öka antalet ledare och repetera nya övningar många gånger. Övningarna går att anpassa för ALLA om du är flexibel och inte har för bråttom.

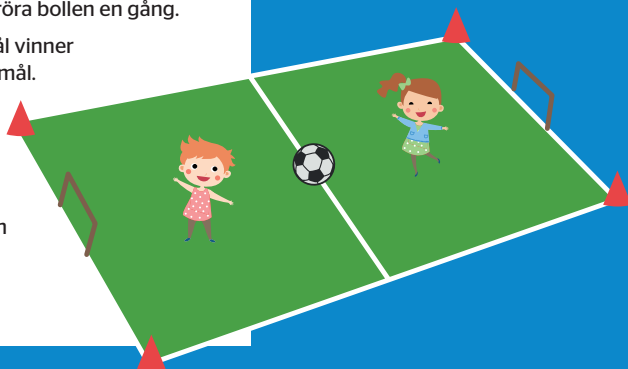
LYCKA TILL!

INTENSITET OCH LEKFULLHET

ONE TOUCH

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Mikromatcher, 1 vs 1 på liten spelyta.
- Deltagarna får endast vidröra bollen vid ett tillfälle. När man rört bollen är det motståndarens tur att röra bollen en gång.
- Den deltagare som först lyckas göra mål vinner - och båda byter oavsett vem som gjort mål.
- Ingen kroppskontakt är tillåten.
- Sätt en tid. Rekommendation är max 2 min per match för att minimera väntetider. Om ingen deltagare lyckats göra mål under denna tid går bägge av planen och in kommer två nya deltagare.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Boll, koner eller liknande att avgränsa en yta med, 2 små mål.



Förberedelse tid: 1 minut.



Lämplig yta: Anpassa spelytan efter deltagarnas ålder. Utgå från ca 8 x 4 m. Det är en fördel om ytan kan begränsas med en sarg eller liknande så att bollen stannar kvar på planen.

TIPS & VARIATION

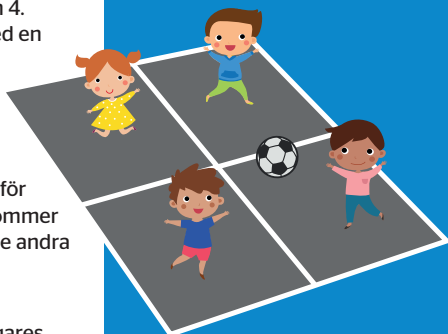
- Istället för koner kan man fylla PET-flaskor med sand.
- Ange en maxtid (ca 1-2min).
- En del deltagare kan behöva fler bollkontakter (exempelvis tre).
- Testa att låta deltagarna tävla i par, mot andra par. Tillsammans ska de försöka göra mål på så få touch som möjligt. Detta tränar förmågan att samarbeta och kommunicera.



FOUR SQUARE

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Minst 4 deltagare.
- Varje deltagare står i varsin mindre ruta som kallas 1,2,3 och 4. När bollen studsar i sin egen ruta en gång ska deltagaren med en eller två touch få bollen att studsas i en motspelares ruta.
- Spelet sätts igång genom att deltagaren i ruta 4 spelar bollen till deltagaren i ruta 2 med händerna.
- Om bollen studsar två gånger i sin egen ruta eller att deltagaren antingen placerar bollen i sin egen ruta eller utanför den stora kvadraten så byter vi deltagare och nästa på tur kommer in. Den nya deltagaren kliver alltid in i ruta nummer ett och de andra byter ruta till ett högre nummer. Deltagaren i ruta 2 går till ruta 3 och så vidare.
- Deltagarna får inte lämna sin ruta för att gå in i andra deltagares rutor, de får dock röra sig fritt utanför den stora kvadraten.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Boll.



Förberedelsestid: 1 minut.



Lämplig yta: En målad kvadrat på ca 3x3m i marken som styckas upp i fyra lika stora mindre kvadrater.

TIPS & VARIATION

- Anpassa regler efter erfarenhet.
- Yngre deltagare kan börja spela med händer medan äldre använder fötter.
- Måla många rutor för minimera väntetider.
- Låt deltagarna säga varandras namn när bollen spelas till dem, på så vis lär de sig varandras namn om de är en ny klass eller fått en ny elev.



INTENSITET OCH SAMARBETE

3 MOT 3

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Sätt upp två mål med hjälp av koner.
- Alla som vill delta ställer sig i ett led, de tre första bildar ett lag och de tre efter bildar ett lag.
- Varje match är 2 minuter.
- För att få göra mål måste de först ha passat bollen till alla inom laget.
- När det gått två minuter byter man deltagare och de 6 som är på tur i ledet bildar två nya lag. Detta gör att deltagare kan komma och gå till aktiviteten och att det blir nya lag.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Boll, 2 små mål eller 4 koner som mål, västar.



Förberedelsestid: 1 minut.



Lämplig yta: Anpassa avståndet mellan målen beroende på ålder.

TIPS & VARIATION

- Anpassa regler efter erfarenhet, t ex att alla måste ha rört bollen två gånger innan mål få göras.
- Anpassa antalet deltagare efter gruppens storlek. Sätt en tid på ca 2 min.
- Kan också användas på idrottslektioner t ex som en kul avslutning.
- Dela alltid in i grupper för att minska risken för utanförskap. Låt alla ställa sig på ett led och gör samarbetsövningen "Data" (se separat övning).



SNABBHET OCH SAMARBETE

EXPRESSBOLL

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Minst 4 vs 4.
- Passa så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område.
- Bollar som ligger i eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarnas område.
- Det lag som har minst antal bollar kvar i eget område, när ledaren ger signal, har vunnit.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: 6 bollar och 6 koner.



Förberedelseid: 1-2 minuter.



Lämplig yta: Ytan skall vara ca 10x20 meter.

TIPS & VARIATION

- Anpassa regler och avstånd efter deltagares erfarenhet.
- Använd händer istället för fötter.
- Använd 2 av konerna för att avgränsa respektive lags område/mittlinjen.
- 6 fotbollar är önskvärt, men det fungerar även med färre.
- Avsluta med att du som vuxen är på ena sidan och deltagarna på den andra. Då avslutar ni inte med att ett lag har vunnit och ett annat förlorat.

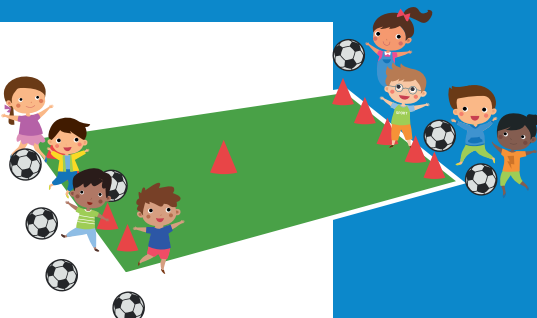


PRECISION OCH NOGRANNHET

FOTBOLLSKUBB

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Max 4-5 deltagare i varje lag.
- Ett bestämt antal höga koner ställs upp på egen baslinje, en hög kona (Kung) i mitten.
- Varje deltagare i det ena laget har varsin boll. I sin egen omgång skall man sparka bollen över till motståndarnas baslinje och krocka ner deras koner. Faller en kona måste denna kona kastas över på "anfallarnas" planhalva.
- När turen går över till det andra laget måste dessa koner krockas ner först innan man får ta dem på motståndarnas baslinje. Sätter man inte dessa koner får motståndarlaget stå vid dessa och krocka ner resterande koner.
- När alla koner på motståndarens baslinje är borta skall "kungen" i mitten krockas ner. Missar alla den med resterande bollar vinner motståndarlaget.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: 11 höga koner, fotbollar.



Förberedelseid: 1-2 minuter.



Lämplig yta: Ytan skall vara ca 15 x 12 meter.

TIPS & VARIATION

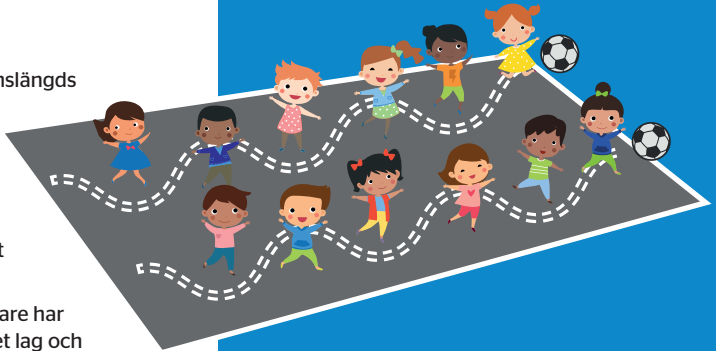
- Anpassa regler och avstånd efter deltagarnas erfarenhet.
- Använd händer istället för fötter.
- Använd bollar på koner på två kort-sidor samt en boll på en kona i mitten av spelplanen.
- Använder ni bollar på koner, så ska de bollar som faller "lobbas" från egen sida till motståndarens sida.
- Passar också bra på en idrottslektion.



SICKSACK-STAFETT

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Dela in deltagarna i två lag.
- Deltagarna ställer sig på armlängds avstånd inom respektive lag.
- Den sista i laget springer sicksack med bollen mellan de andra och ställer sig först i kön. Sedan passas bollen till den deltagare som står sist som upprepar övningen.
- Laget är klart när alla deltagare har sicksackat sig igenom sitt eget lag och ställs sig först.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: 2 fotbollar, eventuellt koner.



Förberedelseid: 1 minut.



Lämplig yta: Ytan beror på antalet deltagare.

TIPS & VARIATION

- Spring utan boll.
- Spring med bollen i händerna eller genom att studsa bollen.
- Använd koner istället för personer, deltagarna springer och driver bollen fram och tillbaka.
- Passar också bra på en idrottslektion.
- Låt deltagare som står still heja på den som springer "Heja Farida, heja Farida". Det är ett sätt att tillsammans skapa en peppande och stöttande kultur samtidigt som alla får bli sedda.



NUMMERFOTBOLL

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Dela in deltagare i två lag.
- Någon slår en tärning som bestämmer hur många som ska möta varandra. Visar tärningen siffran tre så ska tre från varje lag möta varandra.
- De måste passa alla i laget innan de får göra mål.
- Blir det mål sätter de sig sist på bänken och tärningen kastas igen. Blir det inte mål på två minuter så sätter sig deltagarna och tärningen kastas om.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Boll, 2 små mål eller 4 koner som mål, västar, en tärning.



Förberedelse tid: 1 minut.



Lämplig yta: Anpassa avståndet mellan målen beroende på ålder.

TIPS & VARIATION

- Anpassa regler efter erfarenhet, t ex alla måste ha rört bollen två gånger innan mål få göras.
- Vill man utveckla kan man kasta in olika bollar vid varje nytt spel, t ex en rugbyboll, en mjukboll eller fler fotbollar.
- Passar också bra på en idrottslektion.
- Träna klassens samarbete genom att låta alla spela. Alla ska passas inom den utsatta tiden, hinner ni? Eller så kan ni ta tiden och försöka göra det snabbare och snabbare.



SNABBHET OCH PRECISION

RUNDBOLL

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Deltagarna ställer sig på två led, ett led bakom varje kortsida.
- Första deltagaren på ena kortsidan börjar med boll.
- Hen sparkar bollen över till andra sidan. Det gäller för motståndaren på andra sidan att ta emot bollen efter den studsat en gång på sin spelplan.
- Deltagaren tar emot bollen och sparkar sedan över bollen till andra spelplanen igen. Så fort man sparkat över bollen springar man runt och ställer sig i ledet på motsatt sida.
- Reglerna är desamma som i rundpingis eller rundbadminton för de som spelat de tidigare.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: En fotboll och något för att markera rektangeln på asfalten, t ex asfaltsfärg, kriter eller konor.



Förberedelse tid: 1-2 minuter.



Lämplig yta: Ytan skall vara ca 3 x 6 meter.

TIPS & VARIATION

- Yngre deltagare kan använda händerna.
- Använd regeln att hen åker ut först efter två eller tre missar. Hen får komma in igen när det är ny omgång.

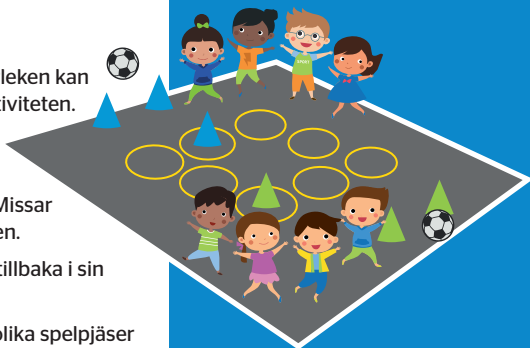


LEKFULLHET OCH PRECISION

FOTBOLLSFIA

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Dela in så att det blir ca 4-8 deltagare per lag.
- Lägg ut rockringar så att det bildar en spelplan, storleken kan du variera beroende på vilken tid du har att utföra aktiviteten.
- Varje lag står vid sin kon och ska försöka pricka sitt mål med sin boll.
- Prickar man flyttar man sin spelpjäs på spelplanen. Missar man målet får deltagaren ett straffvarv runt spelplanen.
- Första laget som rundat planen med sin pjäs och är tillbaka i sin startning vinner.
- Se till att ha olika färger på spelpjäserna alternativt olika spelpjäser för att deltagarna ska veta vilken som är sin. För att tydliggöra ännu mer kan man ha samma färg på konan som visar vart laget ska skjuta fotbollen ifrån.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Rockringar, en fotboll per lag, koner och popup-mål (funkar även med koner som mål), ärtpåsar/frisbee/koner som spelpjäser



Förberedelseid: 5 minuter.



Lämplig yta: Ytan beror på tid du har att utföra aktiviteten

TIPS & VARIATION

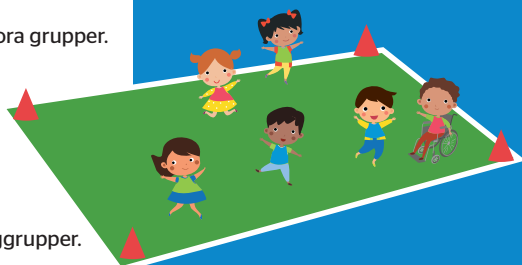
- Kommer de med sin spelpjäs i samma rockring som ett annat lags spelpjäs flyttar de bak den spelpjäsen ett steg.
- Vänta med tillägget "Fia med knuff" tills alla känner sig trygga med övningen.
- Testa även "Fia med knuff" med basketkorgar och basketbollar om du har tillgång till detta.



LIKA ELLER OLIKA

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Fritt antal deltagare, dela i tre eller fyra exakt lika stora grupper.
- Varje grupp blir tilldelad varsin färg med tillhörande väst.
- Deltagarna rör sig fritt i en begränsad yta, med eller utan boll.
- Ledaren ropar efter en stund "Lika" eller "Olika"
- Om det är "Lika" ska alla deltagare samlas i sina färggrupper.
- Om det är "Olika" ska deltagarna samla ihop en grupp som består av deltagare från varje färg.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: 3-4 olika färger av västar så varje grupp får en egen färg, eventuellt en boll per deltagare.



Förberedelse tid: 1-2 minuter.



Lämplig yta: Fotbollsplan.

TIPS & VARIATION

- Börja utan boll
- Begränsa ytan (först med koner utöka utifrån åldern).
- Lägg till olika rörelser när gruppen har samlats: Ligg på magen, hoppa på ett ben 5 ggr, gör 5 situps mm
- Efter ni har gjort denna övning kan ni samla alla deltagare och diskutera hur man kan vara lika eller olika varandra. Finns det fler saker ni har gemensamt? Kanske något ni tycker om.



INTENSITET OCH FOKUS

GUL OCH BLÅ

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- 10-12 deltagare (jämnt antal)
- Deltagarna står två och två mitt emot varandra. Bakom den ena finns en gul kon och bakom den andra finns en blå.
- När du säger "gul" gäller det för den som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra deltagaren hinner nudda hen på ryggen.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Koner i två färger, eventuellt bollar.



Förberedelseid: 1 minut.



Lämplig yta: Cirka 15 x 12 meter.

TIPS & VARIATION

- Byt håll. När du säger "gul" ska den blå deltagaren springa till sin kona.
- Deltagarna har var sin boll. Den som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Den som jagar springer utan boll.



SPEL MOT MÅNGA MÅL

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Cirka 6 deltagare.
- Börja leken med en boll per deltagare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Koner till mål och avgränsning, minst 6 fotbollar. Om spel i lag, västar i olika färger.



Förberedelseid: 1-2 minuter.



Lämplig yta: 15 x 12 meter

TIPS & VARIATION

- Kan göras om till ett spel mellan två lag. Lika många deltagare i varje lag, mål görs genom att driva genom valfritt konmål.
- Spel med två lag: Samma deltagare får bara göra ett mål åt gången, bollen måste passas till någon annan för att kunna göra ett till mål.

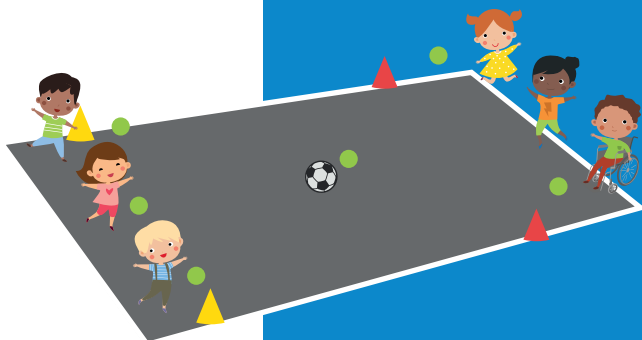


INTENSITET OCH LEKFULLHET

PRICKBOLL

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Cirka 6 deltagare.
- Deltagarna är i två lag som står på varsin sida av planen. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften för lagen är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Bollar, varav en olik de andra, koner för att begränsa ytan.



Förberedelse tid: 1 minut.



Lämplig yta: Cirka 10-12 x 7 meter.

TIPS & VARIATION

- Variera avstånd till "mittenbollen" utifrån deltagarnas ålder.
- Deltagarna kan träffa bollen i mitten genom att rulla bollar på den.
- Deltagarna kan träffa bollen i mitten genom att kasta bollar på den.
- Kräver många bollar. Stanna spelet när deltagarna ska hämta tillbaka sina bollar. Alla hämtar samtidigt.
- Ha en bollhämtare från varje lag.



STAFETT ÖVER UNDER

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Cirka 4-10 deltagare per led
- Flytta bollen genom ett led så fort som möjligt. Deltagarna står på ett led där den första deltagaren har en boll i händerna. Bollen ska transporteras genom ledet genom att varannan deltagare lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista deltagaren springer fram med bollen och ställer sig först. Upprepa tills deltagarna återgått till utgångsplatser.
- Genomför övningen på tid och uppmuntra deltagarna att slå sin egen tid.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: En boll per lag.



Förberedelse tid: 1-2 minuter.



Lämplig yta: Cirka 10-12 x 7 meter.

TIPS & VARIATION

- Sista deltagaren dribblar med bollen mellan de andra på vägen tillbaka.
- Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först, och sätter sig, vinner.



HÄLSNINGSSLEK

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Alla går runt på en begränsad yta. Du som vuxen ger instruktioner under tiden.
- Först ska ni bara gå runt och titta de ni möter i ögonen och säga hej.
- Sedan lägger ni till att hälsa genom att säga hej och lägga sin hand på axeln på den ni möter.
- Utveckla denna övning med fler hälsningssätt, t ex hälsa med knäna, göra en målgest eller att hälften av gruppen har en fotboll och passar en ledig deltagare och säger hej.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Bollar, eventuellt något för att begränsa ytan.



Förberedelse tid: 1 minut.



Lämplig yta: Tillräckligt stor för att röra sig fritt

TIPS & VARIATION

- Låt deltagarna själva komma på sätt att hälsa på varandra.
- Låt alla ha varsin boll som de ska föra med sig under övningen, på så vis tränar de bollteknik samtidigt.



FRIENDS HEJARKLACK

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Deltagarna står i en ring. En av dem får börja med att säga sitt namn och springa ett varv runt ringen med en fotboll för att sedan ställa sig på sin plats igen.
- När deltagaren är på sin plats igen passas bollen till den som står till höger om en.
- Gruppen hejar glatt på den som springer. Om det är Calle som sagt sitt namn så ropar de andra "Heja Calle! Heja Calle!" medan Calle springer tills han står på sin plats igen och passar Farida som står till höger om honom. Då är det Faridas tur att säga sitt namn, springa och bli hejad på.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: En fotboll.



Förberedelseid: 1-2 minuter.



Lämplig yta: Storleken anpassas utifrån gruppens storlek men en fri yta utan hinder behövs.

TIPS & VARIATION

- Är ni en stor grupp kan ni dela er i två mindre ringar.
- Är det svårt att springa med en fotboll kan den hållas i händerna istället.



FRIENDS DATA

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Be deltagarna att ställa sig på rad bredvid varandra i ordning efter olika kriterier, från vänster till höger. Välj några av nedanstående exempel eller kom på egna kriterier.
- Födelsedatum på året (oavsett årtal)
- Bokstavsordning på för- eller efternamn
- När de steg upp på morgonen (från senast)



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Inget.



Förberedelsetid: Ingen.



Lämplig yta: Tillräckligt stor för att de ska få plats på en linje.

TIPS & VARIATION

- Tänk på att vissa kriterier kan vara känsliga vid olika åldrar, t ex längd. Välj kriterier som du tror att de känner sig trygga med.
- Du kan använda övningen för att dela upp grupper eller lag. När de ställt sig på rad kan du dela in dem som de står, t ex fyra och fyra. På så vis bryter du socialt konstruerade grupperingar.
- Gör det svårare genom att de endast får använda kroppsspråk. Det ska alltså vara tyst under övningen.



DU VÄLJER!

SÅ HÄR GÅR DET TILL

• Markera upp två platser en bit ifrån varandra på planen, med hjälp av koner. Platserna ska representera två olika alternativ som deltagarna ska välja mellan.

• Be deltagarna välja mellan två saker genom att med en boll springa till platsen som representerar det alternativet.

• Förslag på saker att ta ställning till:

”Vad skulle du välja, att för resten av ditt liv...”

- Bo på Hawaii eller bo i Sverige?
- Äta hamburgare eller äta pizza?
- Alltid gå i shorts eller gå i termobyxor (oavsett väder)?
- Dela sedan upp deltagarna i par. Detta steg av övningen ska genomföras på samma sätt som tidigare men paren måste komma överens om vilket alternativ de ska välja och passa en boll mellan varandra på vägen dit.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Fotbollar och koner som ställs upp i två linjer mitt emot varandra.



Förberedelseid: 2-3 minuter.



Lämplig yta: Tillräckligt stor för att alla deltagare ska kunna stå både mellan och bakom linjerna av koner.

TIPS & VARIATION

- Diskutera med gruppen för att se hur de gjorde för att komma överens.
- Anpassa hur många de ska vara som kommer överens utifrån hur övningen fungerar i gruppen. I vissa grupper behöver de träna på att vara i par medan andra kan vara flera.
- Du kan dela upp deltagarna i grupper om fyra. Nu ska de som grupp komma överens om vad de gemensamt ska välja och passa bollen mellan sig.

BEFRIA DIN KOMPIS

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Varje deltagare har en kon på huvudet och går eller springer runt på planen med en boll framför sig.
- Om någon tappar sin kon blir hen förstenad - en kompis som fortfarande har sin kon på huvudet befriar hen genom att plocka upp konen från golvet och lägga tillbaka den på huvudet.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: En kon eller ärtpåse per deltagare.



Förberedelsetid: 1-2 minuter.



Lämplig yta: Kräver en stor yta att röra sig på.

TIPS & VARIATION

- Uppmuntra till att hjälpa varandra och se till att ingen blir ståendes för länge utan hjälp. Det är ingen tävling utan alla behöver hjälpas åt.
- Lägg konen på andra kroppsdelar så som axel, fot, mage, hand.
- Har ni tillgång till ärtpåsar kan dessa användas istället för koner, det gör övningen något lättare för deltagarna.

FRIENDS BOLLDANS

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Dela in deltagarna i par och ge dem två bollar per par.
- Paret ställer sig mitt emot varandra och håller de två bollarna mellan sina båda handflator. De nuddar inte varandras händer utan bollarna är emellan dem.
- Om paret lyckas med detta kan de försiktigt börja röra sig på planen, fortfarande med bollarna mellan sig. Tappar de bollarna är det bara att försöka igen, det finns inget tävlingsmoment i övningen.
- Det går att göra övningen lättare genom att ett par endast har en boll som de kan hålla i med en eller två händer.
- Det går att göra övningen svårare genom att ge spelarna uppdrag, se exempel i Tips & Variation.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: En boll per deltagare och koner för en svårare övning.



Förberedelseid: 1-2 minuter.



Lämplig yta: Kräver en stor yta att röra sig på.

TIPS & VARIATION

- Börja på en lättare nivå så att alla klarar det och öka svårighetsgraden när det behövs.
- Uppdragen kan vara t ex att sätta sig ner utan att tappa bollarna eller göra en hinderbana att ta sig igenom.
- Gör övningen svårare genom att bilda små ringar med fyra deltagare i varje grupp, med bollarna mellan sig, eller att bara nudda bollarna med fingertopparna. Ni kanske klarar att förbinda hela gruppen?

NÄRMST KONEN

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- 10-12 deltagare står i en cirkel med ca tio meters avstånd runt en kona.
- Varje deltagare sparkar in sin boll i tur och ordning och försöker placera bollen så nära konen som möjligt.
- Om bollen som ligger vid konen är närmre än nästa boll som sparkas in, så ligger den kvar - annars byts den hela tiden ut mot den som är närmst.
- Fortsätt tills alla deltagare har provat.
- Den som kommit närmst konen har vunnit och får börja nästa omgång.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: En fotboll per deltagare, en kona.



Förberedelsetid: 5 minuter.



Lämplig yta: Mittcirkeln på en fotbollsplan eller motsvarande.

TIPS & VARIATION

- Yngre deltagare kan behöva stå närmre konen.
- Yngre deltagare kan rulla eller kasta bollen närmast konen.

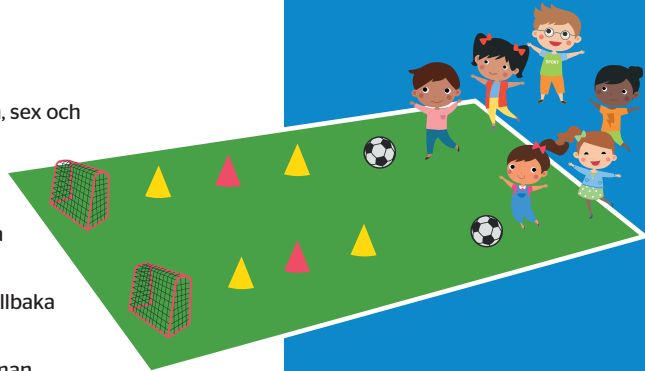


PRECISION OCH BOLLKONTROLL

BOLLKUBBSTAFETT

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Två lag med 3-6 deltagare/lag.
- Lagen står på ett led bakom en linje.
- Framför varje lag står tre koner på fem, sex och sju meter från laget, därefter står ett litet mål tio meter från laget.
- Varje lagmedlem sparkar bollen i tur och ordning och försöker träffa konerna i rätt följd.
- Den som sparkat bollen dribblar den tillbaka till nästa lagmedlem.
- När alla tre konerna ligger ner, så ska man göra mål. Laget som först gör mål vinner.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: En boll per lag, tre koner per lag, ett litet mål per lag.



Förberedelseid: 5 minuter.



Lämplig yta: Cirka 10 x 20 meter.

TIPS & VARIATION

- Yngre deltagare kan behöva stå närmre konerna.
- Kan med fördel spelas med kubb istället för koner - kubb välter lättare än koner.



PRECISION OCH BOLLKONTROLL

5-MÅLSSTAFETT

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Två lag med 3-6 deltagare per lag.
- Lagen står på ett led bakom en linje.
- Framför varje lag står ett litet mål cirka tio meter från laget.
- Varje lagmedlem sparkar en boll i tur och ordning och försöker göra mål.
- Om en lagmedlem har sparkat bollen och missar målet så springer samma deltagare ut och hämtar bollen och dribblar den tillbaka till nästa lagmedlem.
- När alla fem bollarna ligger i målet så är stafetten klar.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: En boll per deltagare, ett litet mål per lag.



Förberedelsetid: 5 minuter.



Lämplig yta: Cirka 10 x 20 meter.

TIPS & VARIATION

- Yngre deltagare kan behöva stå närmre målet.
- Variera genom att öka/minska avståndet till målet, eller öka antalet bollar.



FOKUS OCH PRECISION

PRICKSKYTTE

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- 6-10 deltagare.
- Deltagarna står på en linje med ca tio meters avstånd från målet.
- Varje deltagare sparkar sin boll i tur och ordning och försöker pricka
Målet = 1 poäng
Stolpe = 2 poäng
Ribba = 3 poäng
Krysset = 5 poäng
- Bestäm innan hur många omgångar som ska genomföras, till exempel tre omgångar.
- Den deltagare med mest poäng efter tre omgångar har vunnit.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: En boll per deltagare, ett fotbollsmål.



Förberedelse tid: 5 minuter.



Lämplig yta: Straffområdet eller motsvarande.

TIPS & VARIATION

- Yngre deltagare kan behöva stå närmre målet.
- Prova också att kasta bollen istället.
- Öka/minska avståndet till målet.

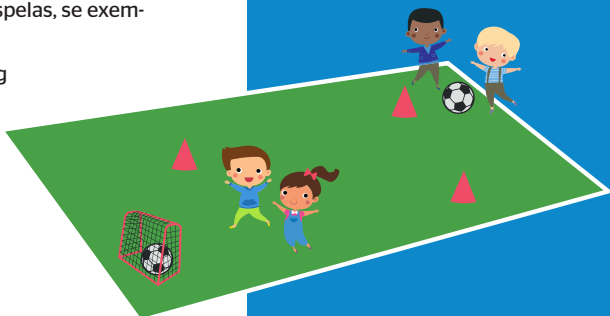


PRECISION OCH SAMARBETE

FOTBOLLSGOLF

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- 10-12 deltagare i par som alla utgår från samma punkt/linje.
- Ledaren beskriver hur första "hållet" ska spelas, se exempel på banor under Tips & Variation.
- Deltagarna sparkar bollen varannan gång och ställer sig där bollen hamnar efter varje spark.
- Paret sparkar sin boll i tur och ordning efter varandra. Paret som når "målet" med minst antal sparkar har vunnit.
- Bestäm innan hur många "hål" som ska spelas.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: 1 boll per par.



Förberedelse tid: 5 minuter.



Lämplig yta: Var som helst.

TIPS & VARIATION

- Exempel på fotbollsplan: Runda konen, sen bakom stora målet innan bollen ska in i målet.
- Exempel på lekplats: Runda gungorna, bollen ska sedan uppför backen och träffa björken.
- Blanda äldre och yngre deltagare eller deltagare på olika nivå för att få jämnare par.
- Låt paret som "vinner" bestämma/hitta på nästa "hål".



SNABBHET OCH INTENSITET

BRÄNNFOTBOLL

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Ett innelag och ett utelag som i brännboll, 8-12 deltagare per lag.
- Innelagets deltagare står på linje bredvid målet och sparkar ut bollen mot utelaget, de springer runt en plan markerad med fyra koner.
- Utelagets deltagare står utspridda framför målet och tar emot bollen med fötterna.
- Bollen ska passas 1-3 gånger innan den skjuts i mål.
- När bollen är i mål måste innelagets spelare sluta springa, och är bränd om hen inte står en kon eller hunnit tillbaka till sitt lag.
- Byt inne-/utelag efter en bestämd tid.
- Poängräkning kan vara bränd 2 poäng, in i boet 2 poäng, frivarv 5 poäng (att springa hela varvet på sin egen spark).



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: 1 boll, 4-6 koner, ett fotbollsmål.



Förberedelseid: 5 minuter.



Lämplig yta: Större brännbollsplan eller 7 mot 7-plan.

TIPS & VARIATION

- Yngre deltagare kan behöva stå längre fram eller ha en lättare boll.
- Istället för passningar i utelaget så kan man bestämma att deltagarna ska bilda en tunnel med två deltagare som bollen ska passas igenom innan de får skjuta mål.



RUNDA MITT-KONEN

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- 12-20 deltagare, hälften av deltagarna har varsin boll och står i cirkel med ca 10 meters avstånd runt konen.
- Andra hälften av deltagarna startar inne vid konen som står mitt i cirkeln.
- På signal startar deltagarna inne i cirkeln och springer ut mot en kompis som står ute runt cirkeln.
- Den som springer ropar namnet på den kompis hen springer till, kompis svarar med namnet på den som springer och passar bollen till hen.
- Hen passar tillbaka och springer runt mittenkonen innan hen springer till en ny kompis och får en passning osv.
- Låt lagen byta plats efter ca 2 minuter.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: 1 fotboll per par, 1 kon.



Förberedelsetid: 5 minuter.



Lämplig yta: Mittcirkeln på en fotbollsplan eller motsvarande.

TIPS & VARIATION

- Innan deltagarna har lärt sig namnen på sina kompisar, så kan man börja med att de ropar sina egna namn.
- Istället för passningar på marken, så kan man utveckla övningen till exempel med nickar eller volleyspass.



DEM SOM ÄR RÄDD FÖR...

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Uppgiften är att springa från den ena kortsidan till den andra.
- En eller flera deltagare är jägare och har som uppgift att kulla de andra när de försöker springa över. Alla deltagare springer över samtidigt.
- Övningen kan starta med att jägarna säger "Vem är rädd för..." och väljer exempelvis ett djur eller en känd person. De andra svarar "Inte jag".
- De som blir kullade blir jägare nästa omgång. Fortsätt tills alla har blivit kullade.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Bollar, västar eller band, koner för att avgränsa ytan.



Förberedelsestid: 5 minuter.



Lämplig yta: 12 x 7 meter (anpassa efter antal deltagare).

TIPS & VARIATION

- De som springer över ytan ska driva en boll med fötterna. Jägarna ska ta bollarna.
- Deltagarna ska ta sig över ytan utan jägare men genom att kasta bollen i luften och fånga den eller rulla den och ta upp den. De får inte springa med bollen.



SNABBHET OCH KONTROLL

SVANSLEKEN

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Cirka 6 deltagare.
- Deltagarna har en väst som svans och har till uppgift att behålla svansen.
- En eller flera deltagare har till uppgift att ta de andra deltagarnas västar.
- Den som blir av med sin väst blir jagare. Fortsätt tills alla blivit av med sin svans.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: 1 väst per deltagare.



Förberedelseid: 5 minuter.



Lämplig yta: 10-12 x 7 meter.

TIPS & VARIATION

- Deltagarna har var sin boll, och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. En deltagare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Den som tappar sin boll kan ta tillbaka den innan den har drivits ut från ytan.



INTE NUDDA BOLL

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- 10-12 deltagare.
- Hälften av deltagarna ställer upp vid ena kortsidan. De övriga ställer sig med bollar längs långsidorna.
- På signal ska de som står vid kortsidan springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollar.
- Deltagarna längs långsidorna försöker pricka de som springer över. De får bara använda breddsidan, och träff räknas bara från knät och neråt.
- Den som blir träffad är med på långsidan nästa omgång.
- Fortsätt tills alla deltagare har blivit träffade.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Bollar, eventuellt koner för att markera ytan.



Förberedelsetid: 5 minuter.



Lämplig yta: Cirka 15 x 12 meter.

TIPS & VARIATION

- Låt deltagarna längs långsidorna rulla bollarna i stället för att passa dem med fötterna.



HÄMTA BOLLAR

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Cirka 6 deltagare per lag.
- Två lag där det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje.
- Deltagarna har en väst som svans och har till uppgift att behålla svansen.
- Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar.
- Deltagare som blir av med sin svans går utfallsgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök.
- Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på en och en halv minut.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Bollar, koner, västar.



Förberedelseid: 5 minuter.



Lämplig yta: Cirka 12 x 7 meter.

TIPS & VARIATION

- Medlemmarna i det ena laget ska ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans. På vägen tillbaka ska de driva. Det jagande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen innan den har drivits över linjen. Den som blir av med sin svans eller boll hoppar på ett ben tillbaka innan hen försöker igen.



PARFOTBOLL

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- 12 deltagare.
- Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna.
- Deltagare ska göra mål på motståndarlaget, men varje par måste fortsätta hålla varandras händer.
- Om ett par släpper varandras händer så går bollen över till motståndarna.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Två små mål, bollar, koner och västar.



Förberedelsestid: 5 minuter.



Lämplig yta: 25 x 20 m.

TIPS & VARIATION

- Tänk på att vissa inte vill ha kropps-kontakt. De kan hålla ett lemband mellan sig istället för att hålla varandra i handen.



LEKFULLHET OCH PRECISION

ROCKRINGBOLL

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Dela upp två lag på varsin sida av planen. Markera mittlinjen.
- Varje lag bygger upp två rockringshus på sin sida. Lagen bestämmer vilka som ska försvara och bygga husen och vilka som ska anfalla och få ner det andra lagets hus. Det kan vara bra att låta dem öva på att bygga upp "husen" innan ni börjar.
- Det går bra att byta roller när som helst under spelets gång. Man behöver stå på sin sida av planen hela tiden. När ett hus faller bygger laget upp det igen.
- Om något lag får ner båda "husen" på motståndarnas sida utan att dom hunnit bygga upp får man poäng.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: 24 rockringar, 4-6 fotbollar, platta koner



Förberedelse tid: 3 minuter.



Lämplig yta: 20x20 meter eller 30x15 meter, anpassa efter ålder och antal spelare

TIPS & VARIATION

- Använd regeln att man inte får skjuta på ett hus som byggs upp. Då hjälper alla till att bygga.
- Variera genom att endast skjuta längs marken, eller begränsa tiden och ge poäng för hur många hus som står upp när tiden är ute.



INTENSITET OCH LEKFULLHET

DRIVA

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Mikromatcher fyra mot fyra.
- Deltagarna står på ett led. Vid matchstart går de 4 första in på planen.
- Deltagarna får ej springa med bollen. De får bara kasta eller skjuta varsin boll. De får endast vidröra bollen vid ett tillfälle. När man rört bollen måste någon annan i laget röra bollen om den inte passerat mittlinjen.
- Inget lag får gå över mittlinjen.
- Det lag som först gör mål får möta ett nytt lag. Om inget lag hinner göra mål inom två minuter går två nya lag in.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: 4 bollar i varsin färg, koner eller liknande att avgränsa en yta med, 2 mål.



Förberedelsestid: 1 minut.



Lämplig yta: Anpassa spelytan efter deltagarnas ålder. Utgå från ca 20 x 4 meter. Det är en fördel om ytan kan begränsas med en sarg eller liknande så att bollen stannar kvar på planen.

TIPS & VARIATION

- Om något lag vunnit 3 matcher i följd tillämpas en utmaning: laget får endast använda vänster fot, endast skjuta, inte använda händer. Det utmanande laget får använda händer-fötter enligt reglerna.
- Mindre bollvana kan börja att leka leken med mjuka bollar.
- Använd olika bollar för att lättare kunna veta vilken boll man har rört.



LEKFULLHET OCH PRECISION

PINNBOLL

SÅ HÄR GÅR DET TILL

- Evighetslek, alla mot alla
- Alla som deltar börjar på ett led vid sidan om planen.
- Ett bestämt antal höga koner ställs upp på olika ställen på spelplanen. Varje kon ska ha en deltagare som skyddar den.
- Minst 4 bollar används i spelet. Deltagarna passar, skjuter, dribblar för att försöka skjuta ner en kon. Samtidigt ska man skydda sin egen så den inte faller. Skydda genom att ta/sparka bort bollen när motståndaren försöker ta ner den.
- Faller en kona måste deltagaren lämna planen och ställa sig sist i ledet. Deltagaren som står först i ledet springer in, ställer upp konen och deltar därefter i leken.



DET HÄR BEHÖVER DU



Material: Fotbollar, höga koner.



Förberedelseid: 1-2 minuter.



Lämplig yta: 10x4 meter

TIPS & VARIATION

- Spel på större yta ger mer rörelse, mindre yta ger kortare kötider.
- Går att spela med olika bollar.
- Rita på marken vart konen/flaskan ska vara placerad så är det enkelt att komma igång och regeltolkningar undviks.



SKOLBOLLEN ÄR FÖR ALLA ELEVER

- Alla lekar och övningar kan med anpassning och flexibilitet användas med alla personer.
- Anpassa regler och gruppstorlek efter deltagarnas erfarenhet och ålder.
- Använd mjuka bollar där det är lämpligt.
- Tänk på att en del inte vill ha kroppskontakt. Ni behöver då anpassa övningarna, exempelvis genom att hålla ett lemband mellan er i stället för att hålla i handen.
- Använd gula västar om någon deltagare har synnedsättning.
- Yngre deltagare kan med fördel spela med händerna medan äldre så småningom kan variera mellan händer och fötter.



TILLSAMMANS FÖR MER RÖRELSE & TILLSAMMANS MOT MOBBNING

Vi på Friends hjälper SvFF att skapa trygghet och rörelseglädje genom Skolbollen!

Vi bidrar med övningar och rekommendationer för att främja ett tryggt klimat. Med vårt bidrag till Skolbollen vill vi hjälpa skolpersonal att uppmärksamma alla, se till att alla känner sig välkomnade i leken och att de är en del av den sociala gemenskapen.

En förutsättning för glädje och inkludering är att skapa trygga miljöer. För att skapa trygga raster bidrar Friends även med material för en bra rastmiljö och skoldag.

Vi på Friends är glada för att, genom Skolbollen, kunna bidra till lek, glädje och trygghet för alla barn!



SÅ FUNKAR DET

Helt kostnadsfritt och fri support

Skolbollen är helt gratis, och det finns möjlighet till fri support hela läsåret.

Startkit

Alla skolor som registrerat sig får ett startkit bestående av bollar, koner och västar (ett kit per skola).

Utbildning och diplom

Alla skolor får en affisch som bevis för deltagandet. Alla som genomgår introduktionsutbildningen kommer att få ett personligt diplom som bevis.

Allt material tillgängligt på Skolbollens webbplats

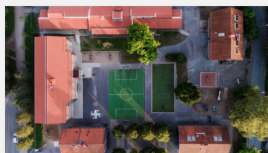
Det enda du behöver göra för att få tillgång till alla övningar, lekar och annat material är att du först registrerar dig som personlig användare med koden SKOLBOLLEN 21 på Skolbollens webbplats. När du sen är registrerad loggar du in med din e-post och det lösenord du har skapat.



Varför Skolboll



Respekt



Raster och fritidsverksamhet



Idrottslektioner



Inspiration och lektion



Samverkan

LOGGA IN
KOSTNADSFRETT
OCH FÅ TILLGÅNG
TILL ALLT!



ÖVER 100 ÖVNINGAR OCH LEKAR

Aktiviteter med filmer och instruktion

På Skolbollens webbplats finns alla lekar och övningar samlade. Över 100 lekar/aktiviteter/övningar, med och utan boll, som du som lärare eller fritidspersonal kan använda dig av för att få barnen i rörelse och samtidigt skapa en trivsamt och inkluderande miljö. Aktiviteterna hittas under dessa avsnitt:

Samarbete och respekt

Att vara en bra kompis är viktigt i fotboll – och naturligtvis även i skolan. Att hjälpa någon annan kan innebära att ge tips och råd eller att lyssna när någon tycker det är svårt.

Raster och fritidsverksamhet

Ett övergripande syfte för Skolbollen är att få elever att röra på sig mer och utveckla rörelseglädje. Raster och fritidsverksamheten är en naturlig del av skoldagen.

Idrottslektioner

Lekar, övningar och spel från fotbollen som uppfyller flera av målen från läroplanen när det gäller allsidig rörelseförmåga. De olika lekarna och övningarna kan användas som en del av en lektion eller som en hel lektion, både med och utan boll.

Inspiration och lektion

Med en brain break, en paus för hjärnan, ger du eleverna en kort paus från det vanliga skolarbetet, oftast i kombination med en pulshöjande aktivitet.

VÅRA KOMPISAR

Swedbank är stolt kompis till Skolbollen - ”Vi vill att alla elever ska ha möjlighet att uppleva rörelse och utbildning som något positivt. Vi erbjuder inspirerande Ung ekonomi-föreläsningar och vill genom vårt långa samarbete med Friends skapa en värld utan mobbning. Tillsammans skapar vi mer rörelse och utbildning och tillsammans får vi slut på mobbningen.”

HÖR AV ER!

Vi tar gärna emot feedback från er, berätta vad som fungerar eller om ni önskar några nya saker. Ni får gärna skicka förslag på olika aktiviteter som ni önskar få in i Skolbollen. Maila till skolbollen@svenskfotboll.se för att delge era erfarenheter, tips och annat.

Mika Sankala, Ansvarig Skolfotboll
Ellinor Johansson, Projektledare Skolbollen





ALLA FÅR VARA MED!





VÄLKOMMEN TILL SKOLBOLLEN





SKOLBOLLEN

FRÅN LÄROPLAN TILL GRUSPLAN

