

# Fotboll

**Namnupprop:** Ropa upp alla namn på 1-1,5min

Bamsetema i denna färg

## Bollvaneövning

Lek: Stopplyset. Använd bandens olika färger som står för olika uppdrag.

Rött - Stanna

Gult - Springa med bollen

Grönt - övning, t.ex. gå/hoppa med bollen mellan knäna, skjut, ligga på rygg och lyfta bollen med foten, gör en 8 med händerna mellan benen, passa ledaren eller en vägg.

**Äldre:** Bollvaneövningar i par

Passa till varandra

Öka avståndet för att göra det svårare.

## Hinderbana

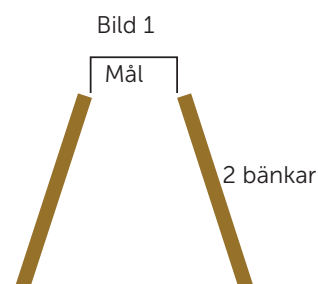
Förslag på moment

- Slalom
- gå ett varv runt rockringar
- Passa mot en bänk
- Bygg tunnel med bänkar och mattor och skjut igenom.
- Lägg två bänkar nära varandra så bollen kan rulla i springan, barnen använder fötterna.
- Gör mål i innebandymål (går att ställa bänkar så bollarna går i mål, se bild 1) eller på ledare mot madrass.
- **Svårt:** Lutande tjockmatta med bänkar under mot väggen, barnen tränar på att skjuta bollen så den rullar uppåt. En ledare kan hålla i bollen så barnen bara skjuter.
- **Svårt:** Kullerbytta med bollen mellan knäna. Hjälptill.

Mellan Honungsburkar  
Litte Skutts Kaninhål

Skjut igenom grottan

Skjut över farmors berg



**Lek:** Älgjakten eller annan valfri lek

Avsluta med genomgång om vad ni gjort under passet.