

*Lekar och  
övningar för  
Fotbollsskolan  
Kareby IS*

# Bollövningar

## Mål

Dribbla en boll mellan koner och skjut på mål. Fråga gärna om någon spelare vill stå i mål. Man kan utöka denna övning med att när man dribblat igenom konerna passar man till en ledare som passar tillbaka och sedan kommer skottet.

## Skott

Alla spelare står vid ena stolpen på målet. Ledaren står vid den andra stolpen med alla bollar. Spelaren springer upp mot mitten av planen runt en kona, när han/hon kommit runt konan passar ledaren en boll och spelaren skjuter. Fråga gärna om någon vill stå i mål, annars kan en ledare stå.

## Hämta bollen

Dela upp i två lag. Spelarna står på led mitt emot varandra med varsin boll. När ledaren klappar i händerna ska man springa rakt fram till en linje och lägga bollen och springa tillbaka. När ledaren klappar nästa gång springer man och hämtar bollen och tar den med sig tillbaka.

## Dribbla

Alla har varsin boll, driv runt bollen på en bestämd yta, när ledaren klappar händerna ska man driva bollen till en speciell kona eller plats. Upprepa.

## Konskogen

Man ställer upp många koner på en begränsad yta. Spelarna ska sedan ha varsin boll och driva runt mellan och runt om konerna. När ledaren klappar ska man stanna vid en kona på ett speciellt sätt som ledaren har talat om i förväg, t ex ”stanna med höger fot på bollen”. Kan även vara: vänster fot, rumpen, örat, magen, ryggen, knäna etc. Upprepa. Passar även som uppvärmning.

## Pass

Man står två och två mitt emot varandra och passar. Tänk på att inte göra denna övning för länge!

## Inkast

Man står två och två mittemot varandra och kastar inkast, kan vara bra att den som ska ta emot bollen gör en nedtagning. Gör inte heller denna övning för länge!

## Sidhopp

Man står två och två mittemot varandra med en boll. Man hoppar på sidan samtidigt som man kastar bollen till varandra.

# STAFETTER

## Blandstafett

Dela upp i flera lag så man inte är så många i varje lag. Ställ ut en kona till varje lag och gör olika övningar. Man kan: hoppa på ett ben, hoppa jämfota, springa med boll, springa utan boll, springa baklänges, hoppa grodhopp, hoppa på sidan, rulla, gå skottkärra, indianhopp, höga knän sparka i rumpan etc.

## Rulla boll

Man delar upp spelarna i olika lag. De står tätt, tätt ihop på rad med benen brett isär. Förste man har en boll som han/hon rullar mellan benen på alla, siste man tar emot bollen och springer och ställer sig först i ledet. När den som började är längst fram igen så är man klara.

## Idioten

Man ställer upp flera koner med önskat mellanrum. Sedan springer man fram till första konan och tillbaka, upp till andra konan och tillbaka, upptill tredje konan och tillbaka och byt till näste spelare. Denna går också bra att göra med boll.

## Konboll

Dribbla en boll mellan koner och tillbaka igen, passa till nästa i ledet.

# LEKAR

## Gröten kokar över!

Alla spelare utom en sitter på varsin boll. Den spelaren utan boll står i mitten och ropar "Gröten kokar över!", då ska alla byta plats och den som stod i mitten ska försöka sätta sig på en boll och någon annan får stå i mitten.

## Alla ekorrar byter bo!

Samma princip som i "Gröten" men nu står man två och två mittemot varandra och håller varandras händer så en kompis kan stå mellan händerna, även nu står en i mitten och ropar "Alla ekorrar byter bo!" alla höjer sina händer så kompisarna kan springa och byta bo och den i mitten ska försöka ta ett bo så någon annan får stå i mitten.

## Jagelek "Frys"

En jagar, när man blir tagen ställer man sig med benen brett isär så en kompis kan krypa mellan och då är man fri igen!

Finns olika varianter, man kan t ex klappa i varandras händer, säga sitt namn till varandra, hämta en boll och rulla mellan benen etc.

## Svarteman

Alla står på en linje utom en som står i mitten och ropar "Vem är rädd för Svarteman?", "Inte jag!" svarar alla och ska sedan springa över till andra sidan utan att bli tagna. Sedan blir man fler och fler Svarteman.

## Jagelek "Hästar och cowboys"

Beroende på hur många man är så väljer man antal cowboys som ska jaga de andra spelarna dvs hästarna! Cowboysen har var sitt stall (hörn) och hästarna springer på en begränsad yta. Så ska cowboysen fånga så många hästar man kan tills dom är slut.

## Hav skog land

Man har ett ställe som är hav, ett ställe som är skog och ett ställe som är land. När ledaren ropar Hav ska alla springa till det ställe som var hav osv. Man kan även ha boll med sig i denna övningen. Den passar också som uppvärmning.

## Sista paret ut

Man står två och två på ett led ganska nära varandra. Längst fram står en ensam spelare med ryggen mot de andra. Han/hon ropar "Sista paret ut" och då ska paret längst bak släppa varandras händer och springa på varsin sida av ledet fram till en kona längre fram och ta varandras händer innan någon av dem blir tagen av den som stod längst fram. Så får den som blir själv stå och ropa nästa gång.

## Övriga övningar

### Hamburgaren

Alla står i en ring och gör höga knän på stället, när ledaren ropar pommes frites lägger sig alla på mage snabbt och sedan snabbt upp igen. När ledaren ropar cheeseburgare ska en lägga sig ovanpå en kompis som ligger på mage. När ledaren ropar Big mac ska man vara tre som ligger ovanpå varandra.

### Spel

Tänk på om ni ska spela tvåmål att vara max fyra spelare/lag, då får alla nudda bollen. Om det går så dela tjejer för sig och killar för sig. Inte för stora planer och koner till mål.