Fotboll med hoppboll

- Rastverksamhet, Fritidshem

Syfte

En lek där ålder inte spelar någon roll och antalet deltagare kan vara allt från två till 10. Tränar kroppen på många sätt, då man måsta hålla kolla på flera saker samtidigt.

Metod

Detta behöver ni: Bandymål, fotboll och hoppbollar.

Så här gör man

Eleverna delas upp i lika antal och sätter sig på en boll. Nu gäller det att hålla koll på att hålla balansen, sparka på bollen och hålla bollen inom laget så man kan göra fler mål än andra laget. Om man vill uppmuntra ”lagspel” kan X antal passningar också generera ett ”mål”.

CC BY NC SA

Reflektioner från pedagog

Det är lätt att ta fram materialet och går snabbt att genomföra. Positivt är att eleverna lär sig fort och att man inte behöver vänta så länge på sin tur. Leken förenar över åldersgränser där de äldre kan hjälpa och förklara. Detta leder i att både självförtroende och självkänslan stärks.

Reflektioner från elever

Eleverna gillar den här leken och tycker att den är otroligt roligt då det blir många roliga situationer. De gillar att den går fort och de kan vara med även om de bara har en kort rast.

Lgr 11

Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
Skapa och upprätthålla goda relationer samt samarbeta utifrån ett demokratiskt och empatiskt förhållningssätt.
Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.