

# Fotbollsstafett

Fysiska aktiviteter och utevistelse - Rastverksamhet, Årskurs 7-9

## Syfte

En rastaktivitet som alla kan vara med på. Den går fort så snart kan alla som vill vara med igen. Det finns också möjlighet för den som inte vill vara med i själva leken att hjälpa till med att sparka tillbaka bollar och flytta koner.

## Metod

**Material som behövs:** En fotboll eller två, ett mål och koner.

## Så här gjorde vi

Vi ställde fram ett mål och markerade köns början och var eleverna skulle skjuta ifrån. En och en går eleverna fram till de främre konerna och skjuter mot målet. Blir det mål ställer de sig sist i kön igen, missar de hjälper de till att sparka tillbaka bollen till de som är kvar. Vi började väldigt nära målet och flyttade sedan längre och längre bort ca en meter för varje omgång. Till sist blir det endast en kvar som inte missat och leken börjar om. Det hela går på några minuter och vips så är alla med igen.

Vi har också gjort detta med innebandyklubbor och bollar. Det går även att variera med exempelvis **pilatesboll, tennisboll** eller *något annat föremål* som inte alltid gör som man tror. Det gör vi för att "klura till det hela" och låta slumpen få en del i det hela.



### Reflektioner från pedagoger

Detta var en snabb lek som vi använt under både rastverksamheten och på fritidshemmet. Alla kan vara med och alla får känna på bollen.

### Reflektion från elever

En lek som ofta har önskats på rasten och som eleverna själva kan plocka fram och göra tillsammans. Enkla regler som inte missuppfattas är något som flera har tyckt varit bra.

## Lgr 11

Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.

Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.