

Råd och tips

(med förslag på träningspass och övningar)

U7-U13 (2023/2024: Födda 2011-2017)

Barn lär bäst genom leken, så att planera en träning för de här åldersgrupperna handlar mycket om att hitta lekar eller lekbetonade övningar som syftar till att utveckla det du som tränare har i åtanke. Att till exempel leka kull på träningen, är samma sak som att träna agility, något som är en mycket viktig färdighet hos en basketspelare.

En tränares viktigaste uppgift de här åren är att få spelarna att älska basket och att älska att röra på sig. Träningarna bör ha relativt låg struktur, det vill säga inte så många anvisningar, men gärna tydliga. Ge barnen utrymme för egen kreativitet och egna initiativ. De måste få utforska!

Tänk gärna lite extra på de spelare som är födda i den senare delen av året. Är man född tidigt på året har de allra flesta ett fysiskt och mentalt övertag i jämförelse med de jämnåriga som är födda sent på året. Det är vanligt att spelare jämförs utan hänsyn till den relativa ålderseffekten och att övertaget tolkas som talang eller hög motivation. Den positiva förstärkning som det medför kallas för Pygmalioneffekten, det vill säga en spelares resultat blir bättre om tränaren har en positiv uppfattning om spelarens möjligheter att prestera.

Skapa lekar där olika typer av färdigheter premieras så att känslan av kompetens får möjlighet att växa hos alla.

Leken spelar stor roll för barn i den här åldern och därför finns det många lekar, med och utan boll.



Organisera din träning

Hur man organiserar träningen beror på antalet barn i laget. Barn vill ha mycket aktivitet. I många övningar finns angivet hur stora grupperna bör vara. Undvik långa köer och gör gruppindelningar som ger barnen många övningstillfällen.

Barn i denna ålder lär sig mest genom att se och sedan härma. Tänk på att inte ha för långa instruktioner och försök komma snabbt till aktivitet.

- Allt är en lek - tona ner tävlingsmomenten.
- Barn är kreativa och har fantasi. Uppmuntra detta!

Välj och vraka bland övningarna i de olika träningspassen på det sätt som passar ditt lag bäst. Annars rekommenderas att följa övningspassen i den ordning som föreslås.

Efter varje träning

Efter varje träning, tänk efter vad som gick bra, vad som gick mindre bra och hur barnen upplevde träningen. Vad ska man sedan tänka på nästa gång? Låt barnens sätt och förmåga avgöra hur du går vidare.

Vad ska jag fokusera på?

Åk F-3 (2023/2024 födda 2014-2017)

Agility

Förmågan att kontrollera sin kropp i olika situationer är vital i basket. Därför är detta en del av träningen som inte får underskattas. Jobba med olika redskap, spring, hoppa, backa, fånga bollar och så vidare.

Inom Agility finns **fyra** områden vi fokuserar på

- Koordination
 - Att lära sig att göra olika rörelser som inte riktigt synkar med varandra
 - Koordinera ben och armar, arm och arm, ben och arm.
- Balans
 - Till exempel att hoppa rakt när man blundar, gå på en upp- och nervänd bänk samtidigt som man gör bollbehandling och stå på ett ben blundandes. Detta kan kombineras med koordinationsövningar.
- Reaktion
 - Reflexer och reaktioner är mycket viktiga som basketspelare. Det är i princip detta som avgör om du blir bra eller riktigt bra. Fånga fallande saker, reagera på rörelser och kommandon.
- Löpskolning
 - Att lyfta knäna, sparka bakåt och att sätta i foten under kroppen gör att man springer både snabbare och att det krävs mindre ansträngning.
 - Se till att armarna rör sig i löpriktningen och inte svänger in framför kroppen.

Passa och fånga bollen

Att kunna fånga bollen aktivt så att du direkt har kontroll för nästa aktion är också en viktig skill för en basketspelare. Fånga för att skjuta, dribbla eller passa.

- Passa bollen:
 - 2 hands bröstpass
 - 2 hands studspass
 - 1 hands bröstpass, höger och vänster
 - 1 hands studspass, höger och vänster

Lär spelarna att inte titta direkt på den de passar till samt snärta iväg bollen med handlederna.

Basketställning

Vänj spelarna tidigt att spela med böjda knän, med tyngden på främre halvan av foten och att röra sig med händerna redo hela tiden.

- Start - Stopp - Rotering
- Låsa roteringsfoten.
- Använda båda benen i starten för att få en bra acceleration.
- Studsa bollen från höften.
- Släppa bollen innan roteringsfoten släpper golvet.
- Landa i balans med ett lågt JumpStop.
- Stanna i ett Stride Stop i balans. Sätta i första foten samtidigt som man greppar bollen.
- Roter kraftfullt med låg tyngdpunkt, bred bas och ut med armbågarna.
- Roter framåt och bakåt. Håll fötterna i samma höjd genom hela roteringen.

Skotteknik

- *Stance*: fötterna jämsides eller skottfoten en aning framför. Böjda knän. Tyngden på främre halvan av foten. Hitta balans.
- *En hand*: Håll bollen med en hand under och en på sidan av bollen, sträck ut handen under bollen samtidigt som du följer med med andra handen. Låt sidohanden falla från bollen, vinka av bollen med en snärt.
- *Använda benen*. Hoppa när du skjuter, påbörja armrörelsen tidigare ju längre avstånd du skjuter ifrån och senare ju närmare korgen du är. Viktigt att man släppt bollen **innan** man börjar röra sig neråt igen.

Bollbehandling/Dribbling

- Träna spelarna på att dribbla bollen med fingrarna, handleden och underarmen.
- Få dem att studsas **hårt** och **lågt** samtidigt som de tittar framåt.
- Höger och vänster hand. Gör olika studs kombinationer som de ska träna på att göra snabbare och snabbare varter efter de lär sig behärska tempot.

Riktningsförändringar

- Träna crossovers av olika slag, se till att handbytet är lågt, brett, snabbt samt att man drar bollen bort från försvararen.
- Mellan benen med fötterna jämsides så att bollen studsar bakåt.
- Bakom ryggen utan att tappa fart, kliv i kors över ditt främre ben i löpsteget
- Spinn med låg tyngdpunkt, sträckt rygg och brett mellan fötterna, dra bollen bakåt och byt hand efter spinnen. Håll bollen nära kroppen.

Åk 4-5 (2023/2024 födda 2011-2013)

- Skotteknik
 - Hålla in armbågen
 - Release
 - Timing
 - Skott i rörelse
 - Skott från passning Jumpstop, stridestop
 - Skott från dribbling Jumpstop, stridestop
- Försvarsteknik
 - Försvarsposition
 - Sliding
 - Closeout
 - Dropsteg
 - Shuffle step
 - Deny
 - Öppen
- Passningstekniker
 - Se åk1-3
 - Overheadpass
 - Basebollpass
 - Underhandspassning
- Layups
 - Layup ("tvåtaktare")
 - Power Layup
 - Eurostep
- Dribblingsfinter
 - In-n-out
 - Kombinationer
- Returtagning
 - Timing
 - Hoppa
 - Greppa bollen

Förslag på träningspass främst för de yngsta (födda 2014-2017)

Träningspass 1

En boll/deltagare

- Lära känna varandra
- Lära känna bollen
- Leka med bollen

1. Lek: "Namnkull"

Man har en kullare. Den som blir kullad stannar och räcker upp sin hand. Övriga ska då stanna och lyssna. Den kullade säger sitt namn högt och övriga repeterar och därefter fortsätter leken. Nu jagar den som blev kullad. Använd ej för stor plan.

2. Bollbehandlingsövningar

En boll/barn.

- a. Spring med bollen på huvudet (en hand på bollen) utan att krocka, byt hand ibland.
- b. Spring och håll bollen med två fingrar, t.ex. två lillfingrar, en tumme - ett ringfinger, etc.
- c. Bollen på golvet, rulla bollen med händerna, med fötterna. Kan man rulla med andra kroppsdelar? Låt spelarna söka egna lösningar.

3. Passningar

En boll/barn.

- a. Kasta upp och fånga på stället; vem klarar 10 kast i följd utan att tappa bollen?
Kan du kasta 10 kast till fast högre? Kasta-klappa-fånga eller vad kan du göra medan bollen är i luften?
- b. Kasta upp bollen, låt armarna bilda en ring där bollen ska igenom. Fånga bollen efter en studs.
- c. Kasta upp bollen, fånga efter en studs, två studs o.s.v. Kasta upp bollen, låt den studsas och hoppa jämfota i takt med bollen tills den ligger still.
- d. Vem kan kasta upp bollen till taket?
- e. Studsa bollen hårt i golvet, hoppa och fånga.



4. Bollbehandlingsövningar

En boll/barn.

Lägg bollen i öppen hand (som på en bricka).

- a. Spring runt utan att tappa bollen.
- b. Spring runt utan att tappa bollen men försök "spela bort" bollen för kompisarna.

5. Lek: "Ringlek"

En boll/ring, 6-8 barn/ring.

Barnen i ring. Skicka bollen runt i ringen och den som startar försöker springa utanför ringen och hinna före bollen.

6. Basketbollspel

Prova att spela basket, eller något liknande, med så få regler som möjligt och på så enkelt sätt som möjligt.

Träningspass 2

En boll/deltagare, koner, musik/visselpipa

- Kasta och fånga
- Dribbla
- Två-takt

1. Lek: "Namnkull"

Repetition från förra passet

2. Bollbehandlingsövningar

- a. Spring runt i salen och samtidigt kasta och fånga bollen, gärna till musik. När musiken tystnar, eller på signal, spring till en vägg, kasta bollen mot väggen, låt den studsas, fånga. Upprepa.
- b. Spring runt i salen och dribbla bollen och fånga den med två händer. Vid signal (musiken tystnar), spring till vägg, kasta mot vägg och fånga bollen utan studs.
- c. Stå på stället och:
 - kasta-fånga
 - kasta-fånga-dribbla
 - kasta-fånga-dribbla-för bollen runt kroppen
- d. Dribbla och hoppa jämfota i takt.
- e. Dribbla bollen hårt i golvet, snurra runt och fånga.
- f. Sitt på golvet, fäst bollen mellan fötterna, lyft upp den, snurra några varv åt båggen hållen.
- g. "Lyftkranen", sitt på golvet och håll fast bollen mellan fötterna. Rulla benen över huvudet och ta emot bollen med händerna.
- h. Sitt på golvet, lyft benen och rulla bollen under "uppfälld bro".
- i. Stå på alla fyra, spela bollen med handflatorna mellan händerna.
- j. Stå vid en lång eller kortsida i salen, eller vid en linje och:
 - rulla bollen mot andra sidan, spring och hinn före bollen
 - rulla bollen, spring ikapp och förbi, låt bollen gå i tunnel mellan benen, vänd om och fånga

3. Lay up

a. Rörelse utan boll

1. Rulla ihop handduken på längden och lägg ut ett handduksstreck på golvet
2. Spring mot handduken
3. Höger fot direkt efter handduken och därefter Vänster
4. Höger knä upp
5. Hoppa rakt upp från Vänster fot

b. Stillastående med boll

1. Höger hand under boll
2. Vänster hand på sidan som stöd för att bollen inte ska ramla av höger hand
3. Bollen hålls lågt nära höger axel
4. Tryck bollen rakt upp, så högt som möjligt
5. Följ igenom till svanhals

c. Rörelse med boll

1. Rulla ihop handduken på längden och lägg ut ett handduksstreck på golvet
2. Spring mot handduken
3. Ta bollen som coachen håller upp vid handduken
4. Höger hand under boll
5. Vänster hand på sidan som stöd för att bollen inte ska ramla av Höger hand
6. Bollen hålls lågt nära Höger axel
7. Höger fot direkt efter handduken och därefter Vänster
8. Höger knä upp
9. Hoppa rakt upp från Vänster fot
10. Tryck bollen rakt upp, så högt som möjligt
11. Följ igenom till svanhals

4. Lek: "Hoppboll"

Några barn sitter på knä i ring och några barn står i ringen. Barnen i ringen rullar bollar till varandra och barnen inne i ringen försöker undvika att bli träffade genom att hoppa över bollarna. Blir man träffad går man ut och hjälper till i ringen.

5. Lek: "Klockan"

Dela in barnen i ett innelag och ett utelag och ställ upp som på bilden. Det lag som ställt upp i en liten ring, har en boll, som passas runt i ringen i turordning, laget räknar hur många varv bollen hinner, under tiden springer barnen i det andra laget, en och en växlar med handklapp, runt de utplacerade konerna.

Träningspass 3

En boll/deltagare

- Rörelse med boll
- Två-takt

1. Lekar

a. Bollkull. Två barn har var sin boll i handen och jagar de övriga. När kullarna lyckas nudda någon med bollen blir den kullade ny kullare. Bollen får inte kastas.

b. "Ge mig en rörelse". Alla barn har var sin boll i handen. Två-tre kullare utses.

Dessa jagar de övriga och försöker kulla någon. När man kullar någon ska man visa den kullade en bollövning. Den kullade måste stå och göra övningen tills en kamrat, som inte är kullad, ställer sig framför och gör likadant minst tre ggr. Då blir man fri och kan springa igen. När man håller på att befria en kamrat kan man inte bli kullad.

2. Bollbehandlingsövningar

a. Vi dribblar bollen på olika sätt:

- höger hand
- vänster hand
- varannan höger och vänster hand
- högt
- lågt
- sittande på knä
- helsittande
- stå på ett ben
- Följa John, alla barn dribblar som ledaren

b. Vi går runt i salen och dribblar:

- Försök få ögonkontakt med kamrat, vinka med den andra handen.
- Vi byter boll med en kamrat när vi dribblar.

c. Vi springer runt och studsar.

- Vid signal - spring till en ribbstol, plint eller dylikt, klättra upp. Spring sedan tillbaka till din boll och fortsätt dribbla.

3. Lay up

a. Rörelse med boll

1. Rulla ihop handduken på längden och lägg ut ett handduksstreck på golvet
2. Spring mot handduken
3. Ta bollen som coachen håller upp vid handduken
4. Höger hand under boll

5. Vänster hand på sidan som stöd för att bollen inte ska ramla av
6. Bollen hålls lågt nära Höger axel
7. Höger fot direkt efter handduken och därefter Vänster
8. Höger knä upp
9. Hoppa rakt upp från Vänster fot
10. Tryck bollen rakt upp, så högt som möjligt
11. Följ igenom till svanhals
- b. Rörelse utan boll mot korg
 1. Rulla ihop handduken på längden och lägg ut ett handduksstreck på golvet
 2. Ta sikte mot hörnet på plankan
 3. Spring mot handduken
 4. Höger fot direkt efter handduken och därefter Vänster
 5. Höger knä upp
 6. Hoppa rakt upp från Vänster fot
 7. Följ igenom till svanhals
- c. Rörelse mot korg med boll som a. och
 12. Ta sikte mot hörnet till Höger ovanför korg i lilla fyrkanten.
 13. Styr bollen med fingrarna mot hörnet till Höger ovanför korgen i lilla fyrkanten.
 14. Följ igenom till svanhals
- d. En studs mot korg med boll som c. ta dock en studs innan handduken
- e. Dribbla mot korg med bollsom c. dribbla fram till handduken innan två-takt

4. Lek: "Elefantkull"

Ett eller två barn utses till kullare, dessa gör en snabel av den ena armen.

"Elefanterna" jagar de övriga för att kulla dem med snabeln. De kullade barnen bli också elefanter och får snablar. Leken pågår tills alla blivit kullade.

Träningspass 4

En boll/deltagare, lekband

- Parövningar

1. Lek: "Kedjekull"

2. Bollbehandlingsövningar

Parvis med en boll.

- a. "Följ John". Den som har bollen ställer sig bakom sin kompis. Den som har bollen följer efter och dribblar eller passar bollen till sig själv samtidigt. "John" måste hålla ett "lagom" tempo och välja väg. Byt roller efter en stund.
- b. "Samma som a. men "John" har bollen och kamraten följer efter.
- c. Samma som b. men "John" försöker "skaka av sig" sin kamrat som försöker hänga med som "skugga"
- d. Jägarboll parvis. Den som har boll jagar sin kompis och försöker kasta och träffa sin kompis på benen. Vid träff byter man roller.
- e. Stående parvis med ryggarna mot varandra. Lämna bollen till kamraten med bågge händerna vid sidan. Kamraten vrider sig och lämnar tillbaks bollen vid andra sidan kroppen. Fötterna ska inte flyttas. Byt håll ibland, t.ex. vid signal från ledaren.
- f. Utgångsläge som vid e. men med brett mellan fötterna. Lämna bollen mellan benen och ta sedan emot över huvudet. Byt håll ibland.

3. Passningar

Parvis med en boll.

- a. Stå med två-tre meters mellanrum. Låt barnen passa och fånga på många olika sätt. Låt dom själv finna ut.
- b. Passa och fånga. Spring på stället om du är utan boll.
- c. Spring valfritt i salen och passa varandra.
- d. Stå vid långsidan. Den som har boll står två meter bakom sin kamrat och kastar en basebollpass över sin kamrat som så fort man får syn på bollen springer ifatt bollen, dribblar tillbaks, ställer sig bakom kamraten och gör samma sak.
- e. Samma som d. men rulla bollen i stället.

4. Lek: "Pepparkakskull"

Ett barn utses till kullare och ett barn jagas. De övriga barnen paras ihop två och två och kopplar arm krok, paren står stilla i ring eller springer utspridda i salen. Det jagade barnet kan rädda sig genom att koppla armkrok med någon i ett par, den andra i paret jagas då istället. Byt jagare efter ett tag.



Träningspass 5

En boll/deltagare, olika bollar, bänkar, koner, lekband, ev. markeringstejp

- Bollekar

1. Jägarboll

Enligt förra träningspasset.

2. Jägarboll (variant)

Start med två jägare

3. Eberöds bank

Ställ ut bänkar som en kvadrat eller triangel, lägg alla bollar i kvadraten/triangeln och utse två barn till att rensa bort alla bollar ur kvadraten. Övriga barn är utanför kvadraten plockar tillbaka alla bollarna i kvadraten. Efter en viss tid avbryter ledaren och man räknar för att se var minst bollar finns, de som har minst bollar har vunnit.

4. Prickboll

Indela barnen i två till fyra lag, alla med varsin boll. Placera en avvikande boll, ex. Större eller annan färg på mittlinjen. Poäng erhålls genom att kasta eller rulla bollar på den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Bollen får inte startas eller stoppas annat än med kast av bollar. Man får hämta de bollar som hamnar på respektive sida om mittlinjen. Kast mot stora bollen får endast ske från området bakom mållinjen. Man kan hämta bollar framför mållinjen, men fötterna måste vara bakom mållinjen.

5. Tömma planhalvan

Dela gruppen i två. Ena gruppen på ena halvan av salen och andra gruppen på den andra. Sprid ut alla bollar som är tillgängliga och låt barnen tömma sin planhalva genom att kasta över alla bollar till den andra sidan. Man kan lägga till regler som t.ex. att man inte får rulla, bara kasta höga bollar, eller basebollpass.

6. Passa prick, på mattor eller väggar

Häng upp t.ex. rockringar, eller en tröja, ställ koner eller lägg ut bollar som barnen ska pricka med sin boll. På mattor eller väggar kan man tejp upp olika figurer, t.ex:



7. Resa över Atlanten

Barnen står i ena tresekunderområdet. ("Europa") och kullaren ("Isberget") är ute på lekfältet ("Atlanten"). Det gäller för barnen att förflytta sig från bo till bo (det andra boet kan kallas för "Amerika"), d.v.s. springa från tresekundersområde till tresekundersområde.

"Isberget" får ta ett barn varje gång och de barn som blir tagna blir isberg. Leken fortsätter tills alla blir isberg (isbergen kan markeras med lekband).

Lekar utan boll

1. Bläckfisken

En kullare som är "bläckfisk"

Barnen står vid ena kortsidan och försöker springa till andra kortsidan utan att bli kullad av bläckfisken. De kullade blir en "litenbläckfisk". De små bläckfiskarna måste stå still där de blev kullade. Vid nästa omgång försöker de kulla alla som man når utan att flytta fötterna. Endast bläckfisken får springa för att kulla.

2. Brokull

Två kullare.

De kullade bildar en tunnel genom att stå på alla fyra. Om kamrater som är fri lyckas krypa under bron blir den som är kullad åter fri.

3. Ekorren byter bo

Tre och tre.

Två håller varandra i händerna och bildar ett bo åt den tredje ekorren. Alla bon är utspridda i salen. En ekorre är utan bo. Ledaren ropar "Ekorren byter bo". Då måste alla ekorrarna springa till ett nytt bo, den ensamme ekorren försöker ta ett bo och någon annan blir utan.

4. Elefantkull

En i gruppen utses till elefant (gör en snabel med armarna). Elefanten jagar de övriga barnen och ska försöka kulla dem med sin snabel. När man blir kullad blir man elefant. Leken håller på tills alla barnen är elefanter.

5. Ge mig en rörelse

Två till tre kullare.

Kullarna ska jaga de övriga barnen. När man har kullat någon, måste man stanna och titta vilken rörelse kullaren gör (t.ex. hoppa på ett ben, hoppa ut och in med fötterna, svänga med armarna). Den kullade måste göra samma rörelse. Kullaren fortsätter att jaga. När någon av de ej kullade barnen upptäcker att någon står och gör en rörelse, ska de springa dit och ställa sig framför och göra likadant t.ex. tre gånger. Då blir den kullade fri och kan springa igen.

Variant:

Alla barn har en boll (lekband, ärtpåse) med sig. Kullaren visar då en bollövning.

6. Kedjekull

Två kullare som håller varandra i handen.

Med de fria händerna försöker man kulla de övriga barnen. När man blir kullad tar man i kedjan. När kedjan blir fyra barn, delas den på mitten och man fortsätter jaga två och två.

7. Kinesiska muren

Tre kullare och en kejsare

Muren består av tre till fyra mattor (bänkar eller annan markering) som läggs i mitten av salen. En "vakt" står på varje matta. Övriga barn står vid en kortsida och vid den andra kortsidan finns det "skatter" (bollar, lekband, ärtpåsar, etc.).

Barnen ska försöka ta sig förbi vakterna utan att bli kullade, ta en skatt och försöka sig tillbaks utan att bli kullade. Vakterna får endast röra sig på mattorna. Blir man kullad utan en skatt i handen får man gå tillbaks och börja om. Blir man kullad med en skatt i handen måste man lämna den till "Kejsaren" samt vara i "fängelse" under en tid (t.ex. räkna till 20).

8. Kramkull

En till två kullare.

Kullarna jagar de övriga barnen och när man blir kullad står man still i "kramställning". Någon som inte är kullad kan då springa fram till den kullade och krama honom/henne. Den kullade blir då fri igen.

9. Namnkull

En kullare.

Den som blir kullad, stannar och räcker upp handen. När de andra barnen ser detta, stannar de också. Den som räcker upp handen säger högt sitt namn. De andra barnen upprepar samtidigt namnet. Därefter får den kullade börja jaga.

10. Pepparkakskull

En kullare och en som jagas.

De övriga barnen paras ihop två och två och kopplar armkrok, paren står stilla i ring eller springer utspridda i salen. Det jagade barnet kan rädda sig genom att koppla armkrok med någon i ett par, den andra i paret jagas då i stället. Byt jagare efter ett tag.

11. Resa över Atlanten

Barnen står i ena tresekundersområdet. ("Europa") och kullaren ("Isberget") ute på lekfältet ("Atlanten"). Det gäller för barnen att förflytta sig från bo till bo (det andra boet kan kallas för "Amerika"), d.v.s. springa från tresekundersområde till tresekundersområde. "Isberget" får ta ett barn varje gång och de barn som blir tagna blir ett isberg. Leken fortsätter tills alla blir isberg (isbergen kan markeras med lekband).

12. Räven, hönan och kycklingarna

Ett barn utses till höna och ett barn till räv, övriga blir kycklingar. Hönan placeras vid ena kortsidan, räven mitt i salen och kycklingarna vid motsatt sida. Räven förses med lekband. "Kom alla mina kycklingar" ropar hönan. Kycklingarna svarar: "Vi törs inte för räven". Räven: "Uhu". Hönan: "Var är han då?" Kycklingarna: "I sin lya i skogen". Räven: "Uhu". Hönan: "Skynda er och kom!"

Efter det att hönan ropat springer kycklingarna över fältet till hönan och samtidigt springer räven ut och försöker kulla så många kycklingar som möjligt. Den som har blivit kullad får följa med till rävlyan. De kullade kycklingarna får hjälpa räven att kulla vid nästa omgång.

13. Rövare och postiljoner

Två rövare. Bon vid salens kortsidor. Rövorna ställer sig mitt i salen. Postiljonerna placeras i ett av sina bon. Alla postiljoner förses med lekband som de sticker innanför byxan. De försöker sedan springa till motsatt bo utan att bli av med postväskan (lekbandet). De postiljoner som blir av med sina postväskor får hjälpa rövorna. Den rövare, som samlat mest postväskor har vunnit. Leken fortsätter tills alla postväskor beslagtagits.

14. Ta på färg

Ledaren ropar t.ex. "Ta på grön färg!" Barnen springer så fort de kan och tar på en grön färg någonstans i salen. Ledaren ropar därefter den ena färgen efter den andra.

15. Trolleken

Fyra troll med varsitt bo i hörnen av salen.

Trollen "sover" och de övriga barnen är ute och springer i salen. På signal, ex. ljuset tänds, musiken tystnar, trumslag, vaknar trollen och börjar jaga. När man kullat någon, tar man sitt byte i handen och går med det till boet. Sedan får trollet åter jaga, tills alla barn är tagna.