

BOLL & LEK

SAMLING I EN RING

Ledarna presenterar sig först och därefter barnen genom att skicka en boll och säga sitt namn (högt) så ledarna kan närvaroregistrera dem.

Ledarna går igenom TLIF´s FEM ANKARE. Se bifogat.

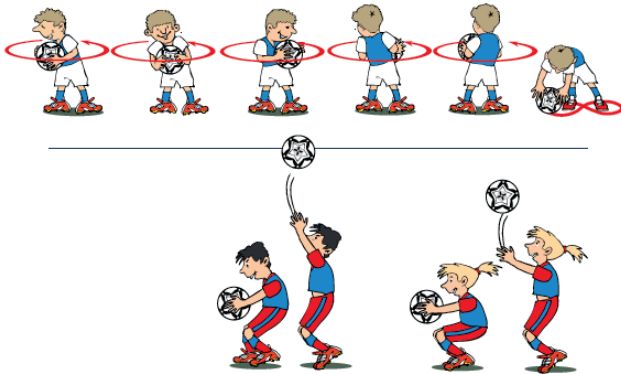
LEK - UNDER HÖKENS VINGAR

Alla barn står på andra sidan av planen. En ledare är hök och står i mitten av planen. Höken börjar leken med att säga: "Under hökens vingar kom!". De övriga deltagarna frågar: "Vilken färg?!". Höken väljer en färg och svarar tillexempel: "Röd!". Alla deltagare som har något rött i sin klädsel får fri lejd över till andra kortsidan. För de övriga gäller det sedan att ta sig dit utan att bli kullad av höken. Alla som blir kullade blir också hökar och leken fortsätter tills det bara finns en kvar eller alla blivit tagna.

LEK MED BOLL (jag och bollen)

Se nedan.

Håll bollen i händerna och för den runt magen. Uppmuntra barnen till att först ta det lugnt, det viktiga är att bollen inte nuddar marken. Prova även att låta barnen rulla bollen runt fötterna som en åtta.



Kasta upp bollen och fånga den. Låt barnen prova hur högt de kan kasta för att sedan även kunna fånga.

STJÄLA SKATTEN

Barnen ska stjäla skatten (bollarna) och få över dem till andra sidan och in i skattkistan (målet).

Lägg bollarna bakom barnen och låt dem dribbla (eller ta bollen med händerna om det är svårt med dribblingen) och springa över till andra sidan och skjuta mål.

DRIBBLA MOT MÅL

Dribbla genom en slalombana med boll, därefter ta upp den med händerna och spring tillbaka till ledet och lämna över bollen till nästa person.

Beroende på antal barn - fler slalombanor.

MATCHSPEL

Dela upp planen i två eller tre planer beroende på hur många barn det är. Spela i mindre grupper så alla får chans att röra bollen. Konor som mål.

DAMMSUGAREN

Alla barn hjälper till att samla ihop materialet, (bollar och konor). Barnen får vara dammsugare och suga upp allt. Ledarna står redo med bollsäckar, västringar etc.

EXTRA OM DET FINNS TID

En tagare börjar jaga. När någon blivit tagen håller de varandra i hand och fortsätter jaga. Även när de lyckas fånga en tredje håller de varandra i händerna. Men när en fjärde blivit fångad delas tagarna upp i par om två. Leken fortsätter och så fort en kedja blivit fyra personer delas den upp i två. En variant är att kedjan inte delas upp utan att alla tagare fortsätter och hålla ihop tills alla blivit infångade.

AVSLUT

Vi avslutar genom att sitta i en stor ring. Fråga vad som var roligast på träningen. Därefter ställer alla sig upp i en ring och sträcker fram sin ena arm med knuten näve och ropar högt (ledare räknar till tre):
LÄJET!

Träslövsläge IF's

5 ANKARE

**Vi säger hej till varandra
när vi kommer till träning.**



**Vi är tysta när
någon annan pratar.**



**Vi är snälla mot varandra,
alla får vara med.**



**Vi lyssnar och står stilla när ledarna
går igenom övningarna.**



Vi ska ha roligt!

