

Lekar för U7/U9 verksamheten i



Lekfull inlärnin g av basket

Lekövningar för U7/U9 verksamheten

De flesta leker nedan går att lägga in basketmoment från dribbling, till att bara använda bollen för att kasta den eller dribbla den.

Tips!

- Kör leken som den är beskriven nedan några gånger och lägg sedan till ex basketbollen efter någon vecka.

- Stå inte och förklara leken i för lång tid, då tappar kidsen tålamodet och koncentrationen om det finns många regler i leken så lägg till dem efter hand istället.

- Använd namnen på lekarna så att kidsen efter hand vet exakt vad som ska hända när du ex. säger nu

ska vi ha "Ambulansstafett". Då kommer de allra flesta ihåg leken och tiden som du måste spendera på att förklara minskar.

Ambulansstafett

Material

Inget

Beskrivning

Deltagarna delas upp i lag. Lagen ställer upp på led längs en startlinje, några meter bort har varje lag ett rundningsmärke som t.ex en plastkon. När startskottet går springer förste person i varje led runt rundningsmärket och tillbaka till sitt lag, låtandes som en ambulans i uttryckning! (TUT TUT!!!). När person ett är tillbaka hos sitt lag hakar person två på och båda springer runt rundningsmärket och låter som ambulanser. Ganska snart springer alla sina rundor och låter som ambulanser.

Leken behöver inte vara slut den rundan att hela laget sprungit tillsammans utan då går det att fortsätta med att man lämnar av person efter person vid mållinjen tills dess alla sprungit lika många rundor. Jag vill se den som orkar springa och låta mer efter en sådan lek! :)

Ormen byter skinn

Material

Inget

Beskrivning

Deltagarna delas upp i lag och lagen ställer sig bredbent i led. När startskottet går vänder förste man i varje led sig om, kryper igenom bentunneln, ställer sig upp sist i ledet och dunkar lätt personen framför sig i ryggen för att markera att man är klar. Ryggdunken skickas vidare fram i ledet, man dunkar alltså personen framför sig i ryggen tills dunken når fram till den person som nu står först i ledet. När denne blir dunkad i ryggen vänder han sig om och kryper genom bentunneln. Så fortsätter man tills alla har krupit och förstemannen åter står först i ledet.

Tunnelbollstafett

Material

Inget

Beskrivning

Deltagarna bildar en tunnel genom att stå med benen isär, på led, tätt efter varandra. Förste man i ledet har en boll. När leken startar rullas bollen bakåt genom bentunneln. Siste man i ledet tar bollen springer fram och ställer sig främst i ledet och upprepar proceduren. När alla rullat bollen sätter sig laget ner.

En variant är att skicka bollen till varje deltagare över huvudet istället för att rulla den längs golvet mellan benen.

Bollstafett

Material

Inget

Beskrivning

Här gäller det att förflyta sig en sträcka med en boll mellan knäna. Förslagsvis med jämnfotahopp.

Minnesstafett

Material

Två lådor per lag

Saker av samma slag att lägga varje låda

Beskrivning

Varje lag har vars två lådor som står med några meter mellan varandra. I den första finns ett urval av lite olika saker. Det måste vara samma saker i båda lagens lådor. Ju äldre deltagare desto fler saker för att öka svårigheten. Lagen ställer upp på led ytterligare några meter från den första lådan. Stafetten börjar med att ledaren säger en sak som finns i lådan. Då gäller det för första personen i båda lagen att springa fram till första lådan, hitta den sagda saken och flytta den till den andra lådan sen rusa tillbaka och ställa sig sist i ledet. Så långt så väl, men det blir mycket svårare när sakerna blivit flyttade fram och tillbaka mellan lådorna!

Vid ett tillfälle testade vi att säga två saker samtidigt vilket gjorde det hele mer komplicerat.

Slalom tunnelbollstafett

Material

Inget

Beskrivning

I vanlig tunnelbollstafett står deltagarna på led med benen brett isär och bollen rullas längs golvet mellan fötterna. Den som står sist i ledet samlar upp bollen, springer och ställer sig först och rullar bollen igen.

I denna variant samlar siste man upp bollen, men istället för att springa förbi alla i ledet så måste man springa slalom, sicksack mellan sina lagkompisar innan han ställer sig först igen.

Tunnelbollstafett med skutt

Material

Inget

Beskrivning

Precis som i vanlig tunnelbollstafett står deltagarna på led med benen brett isär och bollen rullas längs golvet mellan fötterna. Den som står sist i ledet samlar upp bollen, springer och ställer sig först och rullar bollen igen.

I den här varianten så händer dock följande. När sisteman samlat upp bollen, lägger övriga lagkompisar sig raklånga på magen så att sisteman får skutta över alla för att kunna ställa sig först.

När han är först i ledet reser övriga sig upp och ställer sig med fötterna brett isär igen. Så fortsätter man tills den som stod först åter är först i ledet igen.

Plocka potatis

Material

Rockringar

Ärtpåsar

Beskrivning

Deltagarna delas in i lag. Lagen ställer upp på led längs en startlinje och framför varje lag ligger 3 rockringar i rad med en ärtpåse i varje. Längst bort har varje lag en låda.

När starten går ska första man i varje lag springa fram till första rockringen, plocka upp ärtpåsen där för att där efter springa ner och släppa den i lagets låda. Sedan hämta ärtpåsen i den andra rockringen och lägga den i lådan för att till sist ta den sista ärtpåsen till lådan.

När alla ärtpåsar är plockade ställer man sig sist i ledet. Nästa person ska då göra omvänt, hämta ärtpåsarna, en i taget och lägga tillbaka i rockringarna.

Korsa floden

Material

Rockringar

Beskrivning

Till den här leken behövs det ett antal rockringar eller liknande. Hur många är svårt att säga, det beror på hur svår man vill göra utmaningen och hur många som är med och leker. Man får prova sig fram. Utmaningen är att förflytta gruppen från en punkt till en annan men man får bara trampa i rockringarna.

För att göra leken lite mer spännande kan man låtsas att vi måste korsa en flod i djungeln. Floden är full av både hajar och krokodiler, kanske till och med några pirayor och en och annan gulfisk simmar runt i den. Rockringarna är flottar och två hopprep kan fungera som strandkanter.

Deltagarna ställer upp sig på led vid det ena hopprepet. Den som står först håller i rockringarna och när leken sätter igång läggs ringarna ner i "floden" i linje mot den andra strandkanten. Efterhand som ringarna läggs ner kliver laget ut i dem. Det gäller att kliva försiktigt för man vill ju inte hamna i floden!

Det ska inte finnas så många ringar med i leken att klara sig över floden direkt, utan när alla rockringarna lagts ut får laget tränga ihop sig så att man kan lyfta den sista rockringen och skicka fram den i ledet så att den kan läggas först. Då kan laget förflytta sig ett snäpp fram så att man kan lyfta ännu en rockring och så vidare tills man kommit fram till andra strandkanten.

När alla lagmedlemmar är lyckligt över på andra sidan floden och alla rockringsflottar är insamlade är leken över!

Lag längdhopp

Material

Inget

Beskrivning

Deltagarna delas in i lag. Alla lag startar från en gemensam startlinje. En person från varje lag hoppar så långt det går, stillastående från startlinjen.

Från där första hoppare landar ställer sig nästa lagmedlem och hoppar så långt det går och så vidare. När alla lag fått hoppa lika många gånger kontrollerar man vem som har det längsta laghoppet!

Man kan också se vilket lag som behövde minst antal hopp för att klara av ett bestämt avstånd eller vilka som når fram snabbast.

Raketerna

Material

Stolar

Beskrivning

Deltagarna delas in i lag. Lagen ställer upp på led längs en startlinje. En bit ifrån startlinjen ställs en stol framför varje lag. Stolarna är avfyringsramper.

Den som står först i varje led kliver fram och ställer sig på sitt lags stol, dessa deltagare är nu raketer! När alla står redo räknar ledaren ner från 10, precis som man gör vid en riktig raketuppskjutning.

När nedräkningen kommit ner till 0 avfyras alla raketerna samtidigt. De ska så fort som möjligt vidröra rummets alla väggar och sedan återvända till lagets stol. Under tiden som den första raketen studsar runt mot alla väggar ställer sig nästa lagmedlem på stolen.

När den avfyrate raketen kommer tillbaka till stolen räknar denne ner från 10 och avfyrar på så vis nästa raket som gör samma sak och så fortsätter man tills alla i laget fått vara raket.

Det lag som är först färdigt vinner!

Stolarna kan även bytas ut mot rockringar eller annat.

Bollvagnen

Material

Bollvagn

Bollar

Beskrivning

Här ska man ha en bollvagn eller en plint som man gör låda av locket och många bollar. Passar bra för mindre barn 6-10 år.

Man lägger i alla bollarna i vagnen. Ledaren tar och kastar ut bollarna och barnen ska springa och hämta dom och lägga tillbaks dom. Bra avslutning brukar vara mycket skratt och stoj. Jag brukar spela

teater och klaga på att vi ska väl inte sluta nu utan jag vill fortsätta stöka och kasta bollar.

Minutboll

Material

Boll

Gymnastikbänkar

Ärtpåsar

Tidtagarur

Beskrivning

Gymnastiksalen delas i fyra lika stora rutor med hjälp av några bänkar ställda som ett kors. Deltagarna delas in i fyra lag som tar vars en ruta i besittning. Varje lag får sedan en hög med ärtpåsar. Lika många ärtpåsar i varje lags hög.

Ledaren står sedan redo med en tidtagare och en boll. Leken börjar genom att ledaren slänger in bollen i något lags ruta och startar tidtagningen. Då gäller det för det laget att snabbt göra sig av med bollen genom att slänga in den i något annat lags ruta och så fram och tillbaka. För det lag som har bollen i sin ruta när en minut har gått förlorar en ärtpåse.

Så fortsätter man tills något lag är av med alla sina ärtpåsar eller tills det bara är ett lag med ärtpåsar kvar.

Boll-stå

Material

Mjuk boll

Beskrivning

En person utses till kastare. Alla får springa runt fritt inom ett begränsat område tills kastaren ropar "Boll-Stå". Då måste alla frysa och stå still. Kastaren också. Han eller hon försöker nu träffa de andra med bollen (mjuk boll).

Händerna är fria och lediga och man får försöka slå bort bollen med hjälp av händerna. Men nuddar bollen den övriga kroppen blir man istället kastarens medhjälpare. Leken fortsätter förutom det att man nu som kastare har en stillastående medhjälpare att passa till för att göra det lättare att träffa någon med bollen.

Sno en boll/skydda din boll

Material

Bollar till alla

Koner till avgränsning

Beskrivning

Alla deltagarna rör sig inom ett ganska litet, väl markerat område med vars en boll vid fötterna. En person är utan boll. När leken börjar ska personen utan boll försöka ta en av sina kompisars boll. Man får endast använda sina fötter på sedvanligt fotbollsmaner. Den som blir av med sin boll får försöka ta någon annans. Borde kunna fungera lika bra med basket och innebandy.

En variant är att låta en person vara jagare vars mål är att peta ut de övriga deltagarnas bollar utanför det markerade området. Om bollen kommer utanför området kan man antingen vara utslagen eller få hämta sin boll och vara med igen.

Basket fia

Material

Basketkorgar

1 basketboll per lag

1 ärtpåse per lag

10-15 rockringar

Beskrivning

En lek som med fördel utförs i en gymnastiksal. Deltagarna delas upp i lika många lag som det finns basketkorgar i salen. Mitt på golvet lägger man rockringar i en cirkel. I en av rockringarna placeras en ärtpåse för varje lag, helst i olika färger. När leken sätter igång försöker lagen skjuta mål i sin korg med en basketboll. Varje gång det blir mål får ärtpåsen flyttas fram en rockring. Det lag som först fått sin ärtpåse runt hela vägen har vunnit.

Man behöver ju inte tvunget spela basket, det går att pricka vad som helst med något för att leka denna lek!

Bollkamp

Material

Massor av bollar

Gymnastikbänkar

Beskrivning

Lämpar sig bäst i en utrustad gymnastikhall. Deltagarna får vars en gymnastikboll och delas upp i två lag som ställer upp på vars en sida längs salens kortsidor.

Om man vill kan man lägga gymnastikbänkar längs kortlinjerna som en "mur". Bänkar gör det också möjligt att anpassa längden på spelplanen för yngre deltagare.

I mitten av salen placeras en större boll.

På signal från ledaren gäller det för lagen att med sina bollar träffa bollen i mitten så att den rullar över till motståndarnas sida. Vinner gör det lag som får mitt-bollen att rulla över hela vägen till motståndarlaget. Man kan även tidsbegränsa leken och förlorar gör då det lag som efter slutsignalen har mittenbollen på sin sida.

En annan sak man kan lägga till är att varje lag utser två insamlare, personer som får röra sig inom området i mitten. Deras uppgift är att samla in lösa bollar på sin planhalva och lämna över till sina lagkamrater.

Personerna i mitten får absolut inte röra mitt-bollen eller själva kasta bollar mot den.

Insamlarna hjälper till att hålla tempot uppe i leken.

Armkroksboll

Material

Basketbollar

Beskrivning

Deltagarna delar upp sig i par. De som är i par håller varandra i armkrok och får en boll. Helst en basketboll. Sedan ska de förflytta sig runt i hallen och studsa med sin boll. Utmaningen är att slå undan de andra parens bollar utan att bli av med sin egen. Man kan studsa bollen mellan sig i paret.

Basket 21

Material
Inget

Beskrivning

I denna lek spelar man minst två personer med basketboll och en basketkorg. En börjar med att försöka göra mål från straffkastlinjen.

Gör man mål direkt på första försöket får man två poäng. Om man hinner fånga bollen igen innan den studsar i marken får man chans på ett bonuskast. Gör man mål på det också får man ett bonuspoäng, alltså tre poäng totalt den omgången.

Sedan är det nästa persons tur. Det gäller att komma först till 21 poäng. Om man missar första kastet får man ändå kasta bonuskastet om man lyckas fånga bollen innan den nuddar marken igen. Man måste avsluta på exakt 21 poäng, så om man redan har tjugo kan man ej gå ut på en tvåpoängare.

Säg ditt namn och...

Material
Inget

Beskrivning

Första gången man träffar nya människor kan det vara bra att lära känna varandra med lite enkla roliga övningar. Ju enklare, desto bättre är oftast en god regel att hålla sig till i början. Några väldigt enkla övningar är att sitta i en ring, säga sitt namn och någonting som börjar på samma bokstav som namnet.

Det går också att säga sitt namn och något man tycker om, som t.ex. ett djur, någon maträtt eller något man tycker om att göra.

Man kan också säga sitt namn och ett djur man skulle vilja vara. Det kan leda till intressanta diskussioner.

Om man har en pinne att skicka runt i ringen kan man låtsas att det är en trollstav. När man säger sitt namn visar man samtidigt en rörelse så får övriga gissa vad trollstaven ska föreställa. Kanske ett metspö eller en kikare?

En annan variant är att säga sitt namn och sedan göra en rörelse som alla andra ska härma.

Har man en boll kan man som leder leken (Micke) säga "Jag heter Micke, vad heter du?" och lämnar över bollen till personen som sitter sidan om sig. Den som får bollen (Stina) svarar, "Jag heter Stina, vad heter du?". Så fortsätter man hela ringen runt.

För att göra det lite extra roligt kan man börja leken med att viska till varandra första varvet, sedan göra samma sak, med lite högre volym, nästa varv. Då får man dessutom repeterat alla namnen.

Sedan kan man även rulla bollen till varandra fram och tillbaka i ringen och säga på samma vis. "Jag heter Micke, vad heter du?". Det gäller bara att se till att alla fått bollen.

Boll prick
Material

Beskrivning

Deltagarna delas in i två lag som ställer upp sig längs kortsidorna på varsin sida. Alla deltagare har en boll i händerna.

Ledaren står på kanten vid mittlinjen och rullar en boll långsamt tvärs över planen. Det gäller för deltagarna att pricka bollen medan den rullar.

Magboll

Material
Mjukboll

Beskrivning

Magboll går till som en vanlig tagen lek med den skillnaden att den som tar har en boll. Tagaren fångar de övriga deltagarna genom att placera bollen mot deras magar. Det är inte tillåtet att kasta bollen, då gills inte bränningen utan bollen måste hållas i händerna hela tiden.

Man kan undvika att bli tagen om man ställer sig mage mot mage tätt intill en annan deltagare. Då går det ju inte att komma åt med bollen!

Om man får bollen mot sin mage blir man ny tagare.

Byta namnleken

Material
Inget

Beskrivning

För ca 10 personer eller fler. Ju fler, desto större utmaning. Alla går runt och skakar hand med varandra, och säger sitt namn. T.ex. "Jag heter Helena" - "Jag heter Karl". Från det ögonblicket man skakat hand, byter man också namn.

Alltså heter Helena numera Karl och säga sitt nya namn till den nästa person hon skakar hand med. Så om Helena (som numera heter Karl för ett kort ögonblick) skakar hand med Johan så heter hon Johan, och Johan heter Karl.

Det går det ut på att alla ska få tillbaka sitt eget namn, och då sätter sig den personen ner. Om ingen fjantar sig, eller glömmer sitt tillfälliga namn, så ska det sluta med att alla sitter ner. Så detta är mer som en utmaning, fast en jätterolig sådan!

Gympa bingo

Material
Blandade gymnastikredskap

Bingobrickor Pennor

Beskrivning

Grundprincipen här är vanligt bingospel. Ledaren förbereder bingobrickor till deltagarna enligt klassisk modell. Sedan riggas gymnastiksalen med massor av olika övningar, allt från skjuta basket, studsa boll, gå balans, hoppa på ett ben, ju fler övningar desto roligare! Stället där en övning är markerat med en vanlig kon. Under konen ligger ett papper med en beskrivning av vad det är för övning (tex studsa basketboll tio gånger) samt ett bingo nummer.

Deltagarna kan med fördel delas in i grupper, varje grupp får en bingobricka och en penna. Grupperna ställer sig vid en övning och väntar på start. När signalen lyder lyfter dom på konen, kollar vad dom ska göra, gör övningen och kryssar numret på sin bingobricka.

Ibland kanske dom kommer till en övning vars nummer inte finns på just deras bricka men då MÅSTE de ändå göra hela övningen! Inget fusk!

När en grupp fått en full bingorad ropar dom BINGO! Sen fortsätter man med två bingorader (lodrät - vågrät) och tillsist helbricka. Urkul!

Välta kon

Material

Koner (ju fler desto bättre!)

Beskrivning

En perfekt uppvärmningslek! Ett antal små plastkoner sprids ut i salen. Hälften står upprätt, hälften ligger ner. Deltagarna delas in i två lag. När startsignalen går ska ena laget på utsatt tid välla ner så många koner de hinner, andra laget reser upp så många de hinner. När slutsignalen blåses räknas antalet stående och liggande koner. Nästa runda byter lagen uppgift. Det är inte tillåtet att vakta eller sparka omkull koner!

Dirigenten

Material

Inget

Beskrivning

En person utses till detektiv och går ut ur rummet. Resten står eller sitter i en ring och utser en dirigent. Detektiven kallas in igen, ställer sig mitt i ringen och ska nu på högst tre försök lista ut vem som är gängledaren.

Dirigenten försöker i smyg från detektiven visa rörelser som de andra ska imitera.

Trafikskolan

Material

Inget

Beskrivning

Deltagarna delas upp i par. En är bil och den andra är föraren. Den som är bil står framför föraren och

blundar. Föraren styr sin bil genom att lägga båda sina händer på bilens axlar för att köra framåt, en hand i ryggen för att backa. Vill man svänga höger eller vänster håller man en hand på respektive axel. Måste man stanna släpper man taget helt om bilen.

Det gäller att hålla tungan rätt i mun för att styra sig fram genom trafik och hinder!

En bra och rolig samarbetsövning där man verkligen får lite på sin partner! Givetvis byter man roller efter en stund.

Mattan

Material

Inget

Beskrivning

Alla deltagare står på en matta. Utmaningen för alla är att försöka vända upp och ner på mattan utan att någon kliver av den. Det gäller att mattan är tillräckligt stor för att det ska vara möjligt att utföra uppdraget men ändå tillräckligt liten för att det ska vara lite svårt!

Det går att stå MÅNGA på en matta och lyckas.

Färg och familj

Material

Inget

Beskrivning

Deltagarna delas in i fyra grupper. För att kunna se vem som tillhör var får varje deltagare ett lekband med en för sin grupp gemensam färg t.ex. rött, grönt, gult eller blått.

Det viktigaste är att grupperna är exakt lika stora. Går det inte att få deltagarna jämnt delade i fyra grupper får man kanske dela i tre grupper, men fyra grupper är ganska bra.

Man sätter igång leken genom att spela en CD skiva med glad musik. Så länge musiken spelar ska deltagarna röra sig fritt över lekområdet. Så fort musiken stängs av säger ledaren antingen "Färg!" eller "Familj!".

Om det är "Färg" ska alla deltagarna samlas i sina färg grupper. Om det är "Familj!" ska man samla ihop en familj på fyra personer från vars en färg.

Organisation!

Material

Inget

Beskrivning

Här gäller det att ordna sitt lags deltagare på led efter givna uppgifter tex bokstavsordning (för-etternamn), längd, ålder eller liknande.

För ökad svårighet ska man göra det under tystnad!

Trollskatten

Material

Inget

Beskrivning

En person får vara Trollet och sitter blundandes ner på golvet. Sedan om sig har trollet sin skatt, tex en ärtpåse eller liknande. Övriga deltagare står tysta runt om i en ring. Smygande försöker de en och en att ta skatten från trollet. Ev kan lekledaren tyst peka på vem som ska smygga fram. Hör trollet att något är i görningen vaknar det med ett trollvrål. Den som lyckas oupptäckt ta skatten blir nytt troll.

Robotleken

Material

Inget

Beskrivning

Den här leken är lämplig ut på ett område som är lätt att avgränsa.

Deltagarna delas upp i lag om tre. En skötare och två robotar. Roboten går i den riktning han/hon står i när startsignalen hörs. Skötarens uppgift är att hålla koll på robotarna och vända dem i "rätt" riktning. Om roboten kommer till en tex bänk eller gräns för området, stannar han/hon där och trampar på stället. Då måste skötaren springa dit och vända roboten. Robotarna får inte springa utan bara gå.

Efter ett tag lär sig eleverna att styra sina robotar så de inte måste springa så mycket.

Efter ca fem minuter byter man skötare i gruppen. Man leker tills alla har fått vara skötare.

Ingen vinner och ingen förlorar men mina elever (år 1-3) har älskat den här leken.

Hejarklacken

Material

Inget

Beskrivning

Deltagarna står i en ring. En person får börja med att säga sitt namn, sedan springa ett varv runt ringen och ställa sig på sin plats igen. Resten hejar glatt på den som springer. Om det är Stina som sagt sitt namn så ropar övriga "Heja Stina! Heja Stina!" medan Stina springer tills hon står på sin plats igen. Då är det nästa persons tur.