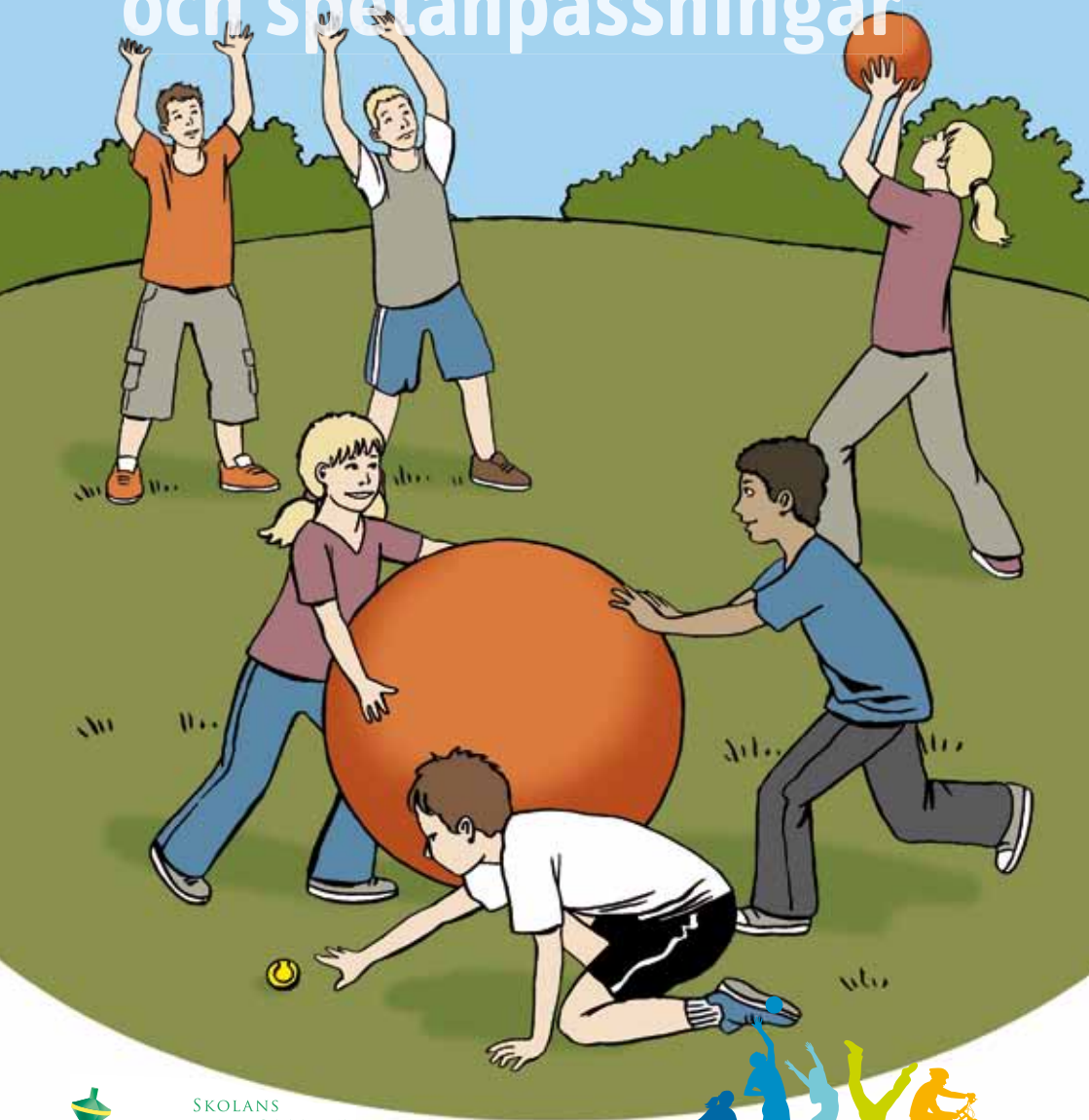


Terhi Huovinen, Virpi Remahl och Sari Turunen

# Bollspel och spelanpassningar





# Bollspel och spelanpassningar

Terhi Huovinen, Virpi Remahl och Sari Turunen

Skolans idrottsklubbshäfte är en del av Utbildningsstyrelsens utvecklingsprogram för klubbverksamhet.

Koululiikuntaliitto KLL ry - Förbundet för skolidrott



# Innehållsförteckning

<b>1. Bollspel för alla</b>	<b>5</b>	<b>3. Precisionsspel</b>	<b>17</b>
1.1 Få alla barn att spela	5	3.1 Individuella precisionsspel	17
1.2 Hur anpassar man bollspel?	5	3.2 Precisionsspel i lag	18
1.3 Att bilda lag	6		
<b>2. Utvecklingen av grundfärdigheterna inom bollspel</b>	<b>9</b>	<b>4. Målspel</b>	<b>23</b>
2.1 Att observera	9	4.1 Spel med fötterna	23
2.2 Att kasta	10	4.2 Spel med händerna	24
2.3 Att ta fast	11	4.3 Spel med klubba	28
2.4 Att rulla	12	4.4 Spel med frisbee	30
2.5 Att sparka	13	<b>5. Övriga spel</b>	<b>33</b>
2.6 Att studsa	13	5.1 Bollningsspel	33
2.7 Att dribbla	14	5.2 Bränningsspel	36
2.8 Att slå	14	5.3 Lekfulla spel	36
		Källor och övrigt material	39
		Tips	40

## Terhi Huovinen, Virpi Remahl och Sari Turunen

Publikationen har kommenterats av:

Kristiina Jakobsson, Koululiikuntaliitto, verksamhetsledare

Terho Tomperi, Koululiikuntaliitto, utvecklingschef

Vesa-Matti Seppälä, Förbundet för lärare i idrott och hälsokunskap rf. i Finland

Matti Sippola, Luokanopettajaliitto (Klasslärarförbundet), ordförande

Tobias Karlsson, Finlands Svenska Idrott, enhetschef

Matti Pietilä, Utbildningsstyrelsen, utbildningsråd

Jani Kangasniemi, Koululiikuntaliitto, motionskoordinator

Pekka Lumela, Jyväskylän universitet, lektor

Översättning: Yvonne Grönlund

Utgivare: Koululiikuntaliitto

Förläggare: Utbildningsstyrelsen och Koululiikuntaliitto

Med stöd av: IF Försäkringar AB

Ombrytning: M.E.N Oy, Eero Nurmikko

Illustrationer: Anniina Mikama

Fotografier: Nina Jakonen, Emilia Moisio, Terhi Sillanpää-Reitti

Redaktionssekreterare: Terhi Käkelä

Tryckeri: I-print Oy, 2009

ISSN 1455-9781

ISBN 978-952-5828-08-5)

ISBN 978-952-5828-10-8 (pdf)



## Glädje och skicklighet av bollspel

Detta häfte hör till det idrottsklubbmaterial som Koululiikuntaliitto framställer. Materialet är en del av Utbildningsstyrelsens utvecklingsprogram för klubbverksamhet. Målet med idrottsklubbmaterialiet är att underlätta klubbledarnas arbete med planeringen och genomförandet av olika övningar och uppgifter inom fysisk aktivitet. Idrottsklubbmaterialiet som Koululiikuntaliitto framställer erbjuder tips för upplevelsemotion, naturmotion, orientering, grundfärdigheter inom fysisk aktivitet, bollspel och rytmik.

I häftet *Bollspel* och *spelanpassningar* presenteras bollspel, lekar och spelanpassningar för klubbmedlemmar i olika åldrar. Häftet erbjuder stödmaterial med hjälp av vilket klubbledarna kan anpassa bollspel så att de passar för alla klubbmedlemmar. I häftet finns ett flertal övningar för att träna bollspelens grundfärdigheter samt spelanpassningar som visat sig vara bra. Spelen som presenteras i häftet kan spelas såväl i gymnastiksalar som utomhus. Spelen går dessutom lätt att anpassa till is- eller vattenspel.

Att ha bollspel och -lekar som innehåll i en idrottsklubb ger klubbmedlemmarna möjligheten att mångsidigt utveckla sina grundfärdigheter inom fysisk aktivitet och tillsammans öva sina färdigheter. Då bollspel spelas med anpassade regler och redskap, kan alla barn delta – oavsett färdigheter och egenskaper. I ändamålsenligt anpassade spel jämnas färdighetsskillnaderna ut: både skickliga bollspelare och spelare som tränar upp sina färdigheter får övning. Alla kan spela tillsammans, utvecklas och uppleva den fysiska aktivitetens glädje och känslan av att lyckas.

I en idrottsklubb är syftet att erbjuda alla barn mångsidiga upplevelser och positiva erfarenheter av fysisk aktivitet. Motionsupplevelserna, som inte är bundna till redskap eller idrottsgrenar, hjälper barnet att utvecklas och bli självständig. En välplanerad idrottsklubb, alltså en klubb som innehåller mångsidiga aktiviteter i en uppmuntrande och accepterande atmosfär, erbjuder rörelseiver framför allt till de elever som ännu inte funnit sin glöd för fysisk aktivitet.

En positiv och uppmuntrande atmosfär i klubben garanterar en miljö där alla barn kan lära sig och göra framsteg. Betydelsen av uppmuntran och feedback är särskilt viktig för ett barn som utvecklas. Tävlingar är inte förbjudna i idrottsklubben, men varje klubbmedlem bör ha målsättningar som stödjer den egna nivån, på så sätt föds positiva upplevelser av fysisk aktivitet.





# 1. Bollspel för alla

## 1.1 Få alla barn att spela

Erfarenheterna och skickligheterna inom fysisk aktivitet skiljer sig mycket från varandra hos de barn som deltar i idrottsklubbar. Barnens förmåga att koncentrera sig och att fokusera på undervisningen varierar. En del av barnen kan också ha sjukdomar eller handikapp som påverkar handlingsförmågan. Målsättningen är ändå att alla barn kan delta utifrån sina egna förutsättningar och uppleva känslan av samarbete och av att ha lyckats. Därför är klubbledaren i idrottsklubben tvungen att anpassa reglerna, redskapen, spelområdet och övriga faktorer inom spelet så att de lämpar sig för barnens färdigheter och utvecklingsnivå.

Förhandsplaneringen av timmen ger frihet till att flexibelt anpassa enligt situationen. I planeringen är det bra att observera bl.a. klubbmedtagarnas antal, ålder, hälsotillstånd, koncentrationsförmåga samt tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet. De utrymmen och redskap som finns till förfogande sätter sina egna begränsningar för hurudana spel som kan spelas i klubben.

Det viktigaste inom idrottsklubben är att stödja deltagandet och utöka den positiva upplevelsen av fysisk aktivitet hos alla barn. Ledaren har nytta av att varje klubbtimme, oavsett hurudana spel som spelas, komma ihåg följande saker:

- Observera varje barn i klubben och ge barnet en stund av din tid.
- Använd barnets namn i positiva samband: "Bra Yusuf, du fick en jättefin lyra! Fint Emma, du hittade skickligt en ledig plats dit man kunde passa åt dig! Tack Ida för att du hjälpte mig hämta redskapen!" Antalet beröm och tack är obegränsat.
- Uppmuntra barnen att föra fram sina tankar: "Hur kändes det här spelet för dig? Kunde man få det ännu roligare? Vilket spel skulle du vilja spela nästa gång?"
- Man lär sig genom att göra. Ju mer kortfattat du kan förklara spelets idé, desto mer tid får barnen för att spela och träna. Ju mindre grupper du delar in barnen i, desto mer kontakt hinner varje enskilt barn ha med bollen.

## 1.2 Hur anpassar man bollspel?

Målsättningen med att anpassa bollspel är antingen att göra spelet lättare eller svårare beroende på färdigheterna hos klubbmedlemmarna. Efter en anpassning bör spelet fortfarande vara säkert och utmanande för alla, såväl skickliga som svagare barn. Under klubbtimmarna är det bra att välja sådana lekar och spel där en som är långsam eller som förlorar bollen genast kommer tillbaka in i spelet för att utföra den uppgift han eller hon är utsedd för. Det är bra att ge anpassade spel ett namn, så att barnen senare kan be om att få spela ett redan känt spel. Den australiensiska TREE-modellen hjälper planeringen av anpassade spel.

### **T (teaching) alltså användandet av mångsidiga undervisningsmetoder**

Anvisningarna kan ges muntligt, genom att visa rent fysiskt eller genom bildkort. Bollspelens grundfärdigheter lärs in enskilt, i par eller i små grupper. Bollfärdigheterna får rutin i småskaligt spel eller färdighetsbanor. Barnen uppmuntras också att hitta på ett eget spel. Verksamhetens säkerhet skall alltid uppmärksammas vid valet av undervisningsmetod.

### **R (rules, regulations) alltså att anpassa reglerna**

Reglerna kan styra hur många beröringar med bollen som är tillåtna, dribblingarnas längd eller anfallstid. Spelarnas rörelsestil eller spelställning ändras: man spelar gående, springande, i kraftgång, sittande, på knäna eller hoppandes på ett ben. Rörelsen begränsas till exempel så, att spelaren inte får röra sig då han eller hon har bollen, eller att spelare inte får gå ut ur en särskild, utmärkt sektion på spelplanen. Man kan göra passningar obligatoriska till exempel så, att bollen måste vara hos alla spelare i laget innan man gör mål eller så att man måste passa över utmärkta linjer. Spelarnas avstånd

från varandra begränsas till exempel så, att spelaren måste hållas på en armlängds avstånd ifrån motståndaren. För att ta emot bollen används endast en särskild del av kroppen, till exempel rumpan, bröstet eller huvudet. En skicklig spelare får motorisk övning då han eller hon blir tvungen att spela med sin svagare hand eller fot, från "fel sida" (en som spelar från vänster blir tvungen att spela från höger) eller genom att använda klubban fel väg.

### **E (equipment) alltså att anpassa redskapen**

Spelplanens form och storlek kan förändras, målens antal ökas eller minskas. Genom att i spel använda flera bollar, får även de försiktigaste deltagarna en chans att spela. Gör-det-själv-redskap är ett förmånligt och kreativt sätt att anpassa spelen. Av tidningar och plastpåsar kan man skapa klubbor och bollar. Förvaringsrören för badmintonbollar eller dricksflaskor i plast kan till exempel användas som käglor, mål eller som spelplanens gränsmarkeringar. Leksaksförpackningarna som finns i påskägg är roliga excentriska bollar som det inte hänger på skicklighet för att behärska. Stekspadar blir racketar vid sittande spel och med ballonger får man alla med.

### **E (environment) alltså att anpassa miljön**

Spelplanens form och storlek kan förändras, målens antal ökas eller minskas. Olika spel kan spelas samtidigt och parallellt i samma sal på en mindre yta. Småspel ger de flesta barn en bättre möjlighet att delta i spelet än vid stora spel där hela gruppen deltar. Med samma regler kan man spela inne och ute, i gymnastiksalen, i vattnet, på isen eller på skidor.



## 1.3 Att bilda lag

En av de största utmaningarna inom lagbollspel är hur laguppdelningen under ledning av klubbledaren går rättvist till. Det är roligt att spela tillsammans i jämna lag, men att bli sist vald till ett lag är en upplevelse som under en lång tid förblir ett tråkigt minne. En lyckad laguppdelning kräver noggrann planering. Då man bildar lag bör man använda metoder där var och en känner sig värdefull och önskad som lagmedlem. Det finns otaliga sätt att göra detta på.

### **Snabba sätt**

- 1 Ledaren delar upp gruppen. Ledaren planerar en jämn laguppställning på förhand och delar in klubbmedlemmarna i lag: "Pinja, Anton och Emil i det röda laget, Lee, Lotta och Alvar i det blå laget."
- 2 Indelning till två. Barnen står på rad och säger turvis numret "ett" eller "två". "Ettorna" bildar ett lag och "tvåorna" ett annat. Uppdelningen kan även göras t.ex. till fyra och på så sätt skapa två lag på olika vis ("1+3" mot "2+4" eller "1+4" mot "2+3").
- 3 Gränsen går här. Barnen sitter blandade i korgbollplanens halvcirkel. Klubbledaren visar med handen var laggränsen går: "Ni är röda och ni är blå."
- 4 Mörka och ljusa. Barn som har ljus tröja på sig bildar ett lag och barn som har mörk tröja på sig bildar ett annat.
- 5 Färgerna lottas ut. Barnen tar med slutna ögon en spelväst ur klubbledarens påse. Västens färg avgör laget. Man kan även använda olikfärgade pappersbitar, knappar eller andra lättillgängliga material vid utlottningen.





Bild: Terhi Sillanpää-Reitzi

### Sätt som kräver eftertanke

- 1 I vilken månad är du född? De som är födda i en jämn månad (februari, april, juni etc.) bildar ett lag och de som är födda i en udda månad bildar ett annat.
- 2 Räkna ihop. Barnen räknar ihop siffrorna i sitt födelsedatum (t.ex. födelsedagen 3.5.1999 räknas  $3+5+1+9+9+9$ ). De som kommer till en jämn slutsumma bildar ett lag och de som kommer till en udda summa bildar ett annat.
- 3 Leta upp ett par på samma nivå som du. Klubbledaren instruerar barnen att välja ett par åt sig som är på samma nivå som de själva. Den ena i paret hämtar en spelväst åt sig.
- 4 Välj hälften av gruppen. Klubbledaren utser lagbildare: "Mimmi och William". Mimmi väljer ut hälften av gruppen, som bildar ett lag. William får välja om han vill ha det lag som Mimmi bildat eller det lag som bildas av den återstående gruppen. Ledaren kan i början påminna om att i laget behövs olika typer av spelare för att spelet skall vara roligt för alla.

### Sätt som lämpar sig för uppvärmning

- 1 Vem har bollen? Kursledaren delar slumpmässigt ut bollar åt hälften av barnen. Gruppen rör sig fritt på planen. De som har boll passar åt dem som inte har boll. Då klubbledaren blåser i visselpipan stannar alla. De som har en boll då spelet stannar bildar ett lag och de som är utan boll bildar det andra laget.
- 2 Runt spelplanen. Alla barn har en boll. Barnen dribblar bollen runt spelplanen. Klubbledaren ger en stoppsignal och visar: "De spelare som är på den här sidan om planen bildar det röda laget och de som är på den här sidan bildar det blå laget."



## 2 Utvecklingen av grundfärdigheterna inom bollspel

Grundfärdigheterna inom bollspel handlar om behärsksningen av redskapet, vilket skapar grund för olika typer av bollspel. För att bli skicklig på bollspel behövs flera olika perceptionsmotoriska färdigheter, med hjälp av vilka barnet kan uppfatta sin egen kropp i förhållande till en föränderlig miljö. I det här kapitlet finns förslag på spel som mångsidigt kan träna upp såväl de perceptionsmotoriska färdigheterna som behärsksningen av redskapen.

### 2.1 Att observera

#### Ringboll

Barnen är i en ring och klubbledaren står med en korg full med olika typer av bollar framför sig. Kursledaren säger någons namn, till exempel "Emma". Då Emma ser ledaren i ögonen och har händerna beredda för att ta emot bollen, kastar ledaren bollen åt henne. Emma fortsätter spelet genom att säga någon annans namn ("Otto") och kastar bollen åt Otto då hon fått ögonkontakt med honom och han är beredd att ta emot bollen. Spelet fortsätter under så lång tid som ledaren bestämmer. Ledaren kan kasta in flera bollar i spelet. Bollarna försvinner inte ur ringen eftersom varje deltagare kastar bollen först då mottagaren är beredd och har ögonkontakt med den som kastar.

#### Byttor och lock

Som redskap används låga och höga koner. Konerna som står rätt upprätt och rätt väg kallas "lock" medan koner som ligger ner eller är fel väg kallas "byttor". Redskapen sprids ut runtomkring spelplanen.

Spelarna delas in i två lag. Det ena laget försöker få alla koner att bli "byttor", genom att svänga de små konerna upp och ner och stjälpna omkull de stora konerna så de ligger. Det andra laget försöker få alla koner att bli "lock", genom att svänga de små konerna rätt väg och de stora konerna att stå upprätt.

Vid ledarens signal lyfter alla speldeltagare upp händerna och spelet avslutas. Därefter räknas resultatet ihop, vilket finns det fler av – byttor eller lock. Spelet kan anpassas genom att man placerar de låga konerna på stolar eller bänkar så att också t.ex. en rullstolsbunden deltagare når upp. I stället för de höga konerna kan man använda stolpar av skumgummi eller dricksflaskor.

#### Mästare med två bollar

Barnen väljer ett par åt sig, varje par får två bollar. Barnen kastar bollarna åt varandra så, att den ena i paret kastar underifrån och den andra ovanifrån. Uppgiften kan anpassas genom kast- och lyrametoden: barnen kan också hitta på många olika egna sätt. Uppgiften kan även anpassas genom att växla mellan bollar i olika former och storlekar eller genom att använda väggen som "par", det vill säga att varje barn har två bollar som de turvis kastar mot väggen utan avbrott.

#### Väggboll

Två barn står efter varandra med ett tryggt avstånd till väggen. Den som står bakom kastar bollen i väggen över den främre, och den främre försöker fånga bollen i en lyra. Uppgifterna växlar på signal av ledaren eller till exempel efter tre lyckade lyror.

## 2. 2 Att kasta

### Håll din sida ren

Spelarna är på två olika spelplanshalvor med en linje, en bänk eller ett nät som skiljer dem åt. Båda lagen har fått lika många spelredskap: bollar, ärtpåsar, mjuka frisbeen m.m. På en given signal kastar spelarna redskapen över på motståndarlagets planhalva. Efter avslutningssignalen räknar man ihop vilket lag som effektivast städat bort sina spelredskap från sin planhalva. Spelet kan även anpassas till ett springspel så, att spelredskapen måste bäras bort till motståndarnas område.

### Längdkast i lag

Barnen delas in i 3-4 personers lag. Den första spelaren får kasta bollen så långt som möjligt. Den andra fortsätter därifrån bollen har landat. Som redskap används beroende på utrymmet till exempel tändstickor, bollar av tidningspapper, tennisbollar eller frisbees. I spelet kan man tävla om vilket lag som kommit längst på ett på förhand avgjort antal kast.

### Tian

Som spelredskap används en liten studsande boll, till exempel en tennis-, soft- eller superboll. Spelet spelas enskilt, i par eller i små grupper. Bollen kastas mot väggen och fångas. Målet är att göra tio olika typer av kast och fångningar. Ju mindre boll, desto mer krävande blir spelet.

- 1 kast av bollen och fångning efter två studsar
- 2 kast av bollen och fångning efter en studs
- 3 kast av bollen och fångning utan studs (lyra)
- 4 kast av bollen, handklappning och fångning
- 5 kast av bollen, två handklappningar och fångning
- 6 kast av bollen, handklappning framme och bakom ryggen och fångning
- 7 kast av bollen, fångning efter en studs under det starkare benet (genom benlyft)
- 8 kast av bollen, fångning efter en studs under det svagare benet (genom benlyft)
- 9 kast av bollen i väggen, 360° svängning runt och fångning efter en studs
- 10 kast av bollen i väggen, 360° svängning runt och fångning (lyra). Barnen kan själva hitta på fler sätt att kasta och fånga bollen.

### Kloningstafett

Spelredskapet är en för gruppen säker boll. I början av spelet väljs två eller tre fasttagare, de utmärks med spelvästar. Fasttagarna kastar bollen åt varandra. Man får inte röra sig med bollen. Den som har bollen får klona sig själv: han eller hon får ta fast lekdeltagare genom att röra i dem med handen och då blir den fasttagna fasttagare. Den nya fasttagaren hämtar en spelväst åt sig. Spelet är slut då alla lekdeltagare är fasttagare.

## 2.3 Att ta fast



### Sitt ner – stig upp – tafatt

1-3 fasttagare väljs ut samt 2-5 räddare, beroende på gruppens storlek. Fasttagarna utmärks med spelvästar, räddarna har bollar. Fasttagarna tar fast lekdeltagare genom att röra vid dem med handen. Den som blivit fast sätter sig ner på marken, räddaren ropar den sittandes namn. Då de fått ögonkontakt och räddaren försäkrat sig om att den som sitter är beredd att ta emot bollen, kastar räddaren bollen åt den sittande. Den som sitter måste fånga bollen får att bli fri och på så sätt bli en av räddarna. En räddare kan inte bli fasttagen. Fasttagarna byts ut på ledarens signal. Leken kan försvåras genom att man även ger fasttagarna bollar, men i en annan färg än räddarnas bollar. På så sätt kan fasttagarna ta fast lekdeltagare genom att kasta bollen.

### 10 lyror

Bilda två lag. Lagets mål är att inom det egna laget kasta 10 lyror utan att bollen rör marken eller att motståndarlaget avbryter kasten. Då man har bollen får man inte röra på sig. Då bollen faller till marken får motståndarlaget den och lyror börjar räknas från början. Spelet kan justeras genom att man använder flera bollar eller genom att komma överens om att då bollen faller till marken får den snabbaste spelaren den till sitt lag.

### Ett-två-tre-fyra

Varje barn väljer åt sig en siffra mellan 1 och 4. I början av spelet står alla spelare på sin plats. Bollen kastas inom gruppen från spelare till spelare i nummerordning. Varje spelare kan ropa sitt nummer och ha händerna beredda för att ta emot den. Spelet försvåras då spelarna börjar röra på sig. Bollen kastas fortfarande i nummerordning, men spelarna får röra sig fritt på spelplanen. En lämplig gruppstorlek är 5-9 spelare. Variation i spelet får man genom att använda olika typer av bollar.

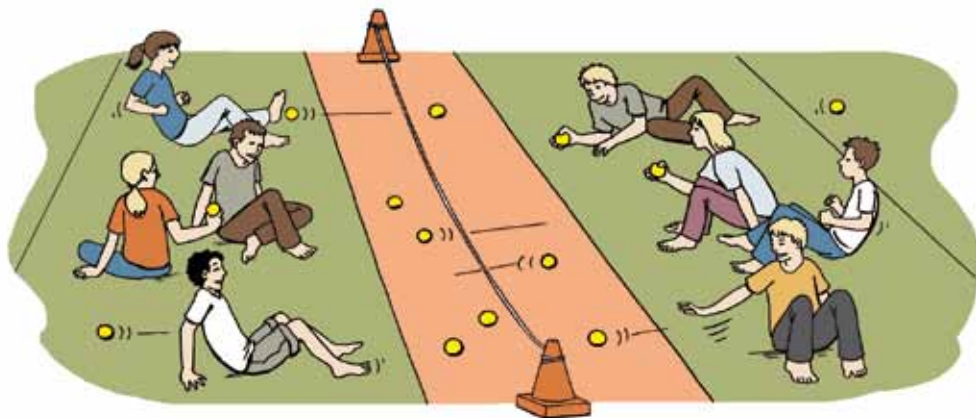
## 2.4 Att rulla

### Att rulla mot ett mål

Som spelredskap används käglor, koner, hopprep, bänkar och bollar av olika storlek. Spelarna bygger själva åt sig lättare och svårare stigar, längs vilka de rullar bollen emot målet, som skall stjälpas omkull. Stigarna kan vara tunnlar, gå längs bänkar eller vara byggda i uppförs- eller nedförsbackar. Längs stigarna kan man ha en rullningstävling mellan två lag eller koncentrera sig på att utveckla sina egna färdigheter.

### Rullningstafatt

I början av leken väljer man 2-3 fasttagare, som utmärks med spelvästar. Som spelredskap använder man en stor gymnastikboll och spelområdet är begränsat till en ganska liten yta. Fasttagarna får ta fast lekdeltagarna genom att rulla bollen längs golvet. Fasttagarna får inte springa med bollen, utan måste passa bollen till varandra genom att rulla den. Då bollen träffar en lekdeltagare, blir denne också fasttagare och hämtar en spelväst åt sig. Spelet tar slut då alla lekdeltagare är fasttagare.



### Rullande grännsboll

Två lag bildas och dessa sätter sig t.ex. på volleybollplanen. Planen delas in i två delar med hjälp av nät eller snöre, vars höjd är 30-50 cm från golvet. I mitten av planen finns ett neutralt område därifrån man inte får gå och hämta bollar. Bollarna måste bombas bort från området med hjälp av andra bollar. Syftet är att få poäng genom att rulla bollen under nätet och över motståndarlagets bakre spelplansgräns. Man får enbart röra sig omkring med s.k. rumpgång, där ena skinkan måste vara i golvet hela tiden. Bollen får pareras med kroppen eller genom lyra. Spelet kan anpassas genom att förändra nätets höjd, använda olika bollar, spela med flera bollar eller spela med slutna ögon (seende assistenter är tillåtna), i vilket fall man använder klingande bollar.

### Rullhandboll

Som spelredskap används en inomhusfotboll eller liknande. Spelet spelas med händerna och målet är att rulla bollen i motståndarlagets mål. Spelarna passar bollen genom att rulla den, man får inte röra på sig med bollen. Det är också förbjudet att lyfta bollen. Då lekdeltagarna ivrigt försöker få tag i bollen finns det en fara för att de slår ihop huvudena med varandra, därför kan man som säkerhetsregel tillägga ett avstånd mellan försvarare och en spelare med boll, max. 1 meter.



## Målboll

Som spelredskap används sjalar, en klingande bjällerboll till exempel en målboll och gymnastikmattor och koner. Bilda två lag med 3 personer i vardera. Spelarna har ögonen förbundna med sjalar. Spelarna kan också ha seende assistenter. Spelplanen är avgränsad med koner och varje speldeltagares spelområde är en gymnastikmatta och området kring mattan. Spelaren kastar bollen genom att rulla den mot motståndarna. Motståndarna parerar genom att kasta sig på sida på mattan. Mål blir det, då bollen går förbi motståndarna och över den bakre gränsen på motståndarnas planhalva.

## 2.5 Att sparka

### Sparka i mål

I den här leken övar man precisionssparkar i mål med fotens olika delar; inner- och ytterfotspark, spetsspark, hälspark. I målet kan man ha märkt ut hörnen uppe och nere, till exempel med bitar av kartong, vilka man försöker träffa. Sparkandet blir mer utmanande om man räknar ut ett personligt rekord, till exempel hur många sparkar av tio som träffade målet eller genom att tävla med ett par om vem som oftare lyckas göra mål.

### Tre lyror

Bilda grupper på tre personer. En sparkar bollen i luften och de två andra försöker fånga den som en lyra direkt ur luften. Den som först får tre lyror blir följande som får sparka.

Anpassningsmöjligheter:

- Öka avståndet mellan sparkare och fångare.
- Låt bollen studsas en gång innan den fångas.
- Bollen måste fångas som lyra tre gånger i följd för att man ska få bli följande sparkare.
- Man kommer överens om med vilken fot bollen får sparkas.
- Prova på spelet i 4-6 personers grupper.
- Lägg en bänk, ett snöre eller ett nät framför sparkaren, över vilket bollen måste sparkas.

### Sparksquash

I sparksquash spelar man squash med fötterna tillsammans med ett par. Spelområdet är avgränsat. Syftet är att sparka bollen via väggen över spelområdets gränser så att spelpartnern inte kan ta emot sparken.

## 2.6 Att studsas

### Hitta på olika sätt att studsas

Syftet är att studsas olika bollar genom att använda olika klubbor eller racketar. Studsandet sker på olika nivåer t.ex. uppe eller nere, och med racketens olika delar, t.ex. med skaftet, huvudet eller bladet. Ge barnen tips till idéer, men ge dem även tid att hitta på och försöka själva. I slutet av övningen kan var och en föreläsa ett påhittat sätt medan de andra provar på det. Om man använder många olika bollar och redskap kan man byta dem sinsemellan så att barnen då de ger vidare redskapen åt följande samtidigt lär ut ett av de studsasätt han eller hon hittat på.



Bild: Terhi Sillanpää-Reitti

## Studsbanda

Som spelredskap behövs studsande bollar och banan kan göras med hjälp av koner, bilder och riktningsskyltar. Studsbanan görs i gymnastiksalens eller på uteplanens olika sidor till exempel såhär:

- studsning med händerna via väggen
- studsning med händerna via golvet/marken
- studsning genom att röra sig framåt, bakåt, snurra runt
- studsning med benen, till exempel vristerna eller låren.

Låt också barnen hitta på egna studsbanor. Som Joker kan man samtidigt prova på att föra två bollar – till exempel dribbla en fotboll och studsa en korgboll samtidigt.

## 2.7 Att dribbla

### Bollrånstafett

Alla andra har bollar, t.ex. korgbollar, förutom fasttagaren. Det kan finnas en eller flera fasttagare. Barnen rör sig genom att studsa bollen och fasttagaren försöker råna bollen av dem. Den som blir utan boll blir den nya fasttagaren. Spelet kan även spelas med andra studsande bollar eller med en fotboll där spelarna använder fötterna.

### Transportmeddelande

Gruppen delas in i 4-6-personers lag. Vid sin tur för varje barn ett meddelande genom att transportera bollen på ett angivet sätt med händerna, fötterna eller genom att använda en klubba eller racket en angiven sträcka. Transportmetoden kan till en början anges av ledaren, men i nya omgångar kan varje lag turvis vara det som visar transportmetoden. Leken pågår tills ledaren avbryter den. En omgång kan till exempel vara 2-5 minuter lång. Lagen kan räkna hur många varv de hinner föra bollen.

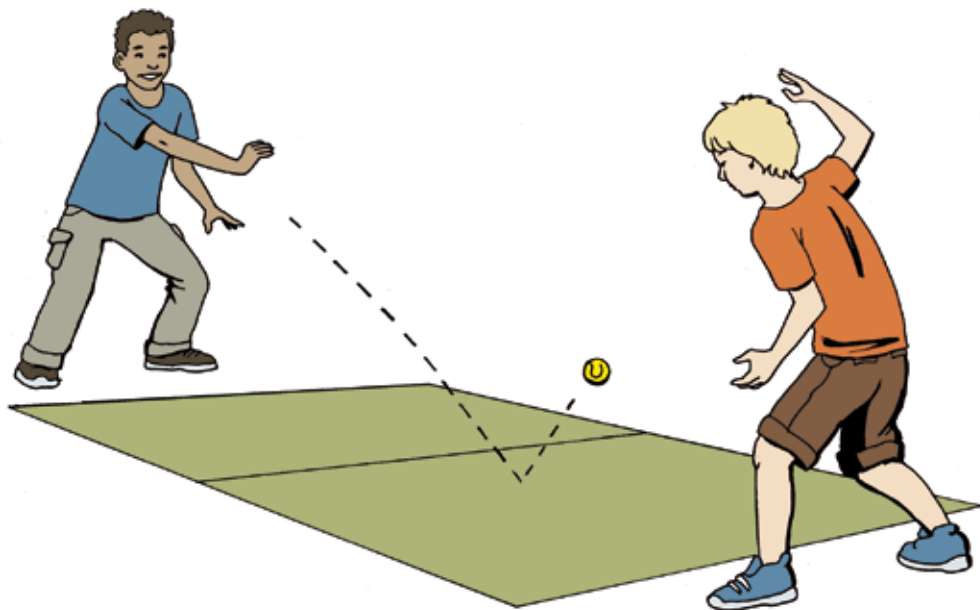
## 2.8 Att slå

### Slagrally

Gruppen delas in i två lag. Spelarna ställer sig mittemot varandra bakom en utmärkt linje på säkert avstånd ifrån varandra. Varje spelare har en egen boll. På given signal börjar spelarna slå bollen på ett överenskommet sätt till andra sidan planen. Som slagsätt kan man t.ex. använda volleybollserve, finger- eller baggerslag, badminton- eller tennisslag, innebandy- eller rinkbandyskott längs marken eller isen. Om man använder racketar eller klubbor bör man vara uppmärksam på avståndet mellan deltagarna i det egna laget, så att inte barnen i misstag träffar sina lagkamrater med redskapen.

Bollarna kan väljas med tanke på gruppens säkerhet: i stället för officiella bollar kan man använda softbollar. Ledaren kan ge slagrallyt en start- och stoppsignal. Lagen kan om de vill tävla om prestationernas antal eller precision. I precisionstävlingen avgränsar man med tejp ett område på motståndarnas planhalva, där slaget skall träffa.





## Kinesisk handboll

Spelet spelas med två eller fyra deltagare. Spelredskapet är en liten studsande boll, t.ex. en tennisboll. Spelplanen är en rektangel delad i två delar (två deltagare) eller en fyrkant som är delad i fyra rutor (fyra deltagare). Varje spelare har en egen ruta, dit motståndaren slår bollen.

Man spelar till 10 poäng så, att spelaren får poäng för varje boll som träffar motståndarens ruta och som motståndaren inte kan besvara. Om spelaren slår bollen utanför motståndarens ruta, får motståndaren poäng. Om Maria och Johan spelar mot Galina och Mathias, kan man komma överens om att Maria alltid slår i Galinas ruta, Galina i Johans, Johan i Mathias och Mathias alltid i Marias ruta. Lagets sammanlagda poäng räknas ihop.

## Slagcircuit

Olika slaguppgiftsstationer är placerade på tryggt avstånd från varandra i salen. Ledaren lägger på musik och eleverna börjar cirkulera i circuitbanan. Byte av station sker vid ledarens signal eller genom att man pausar musiken.

- volleybollens fingerslag mot väggen eller till ett par
- volleybollens baggerslag mot väggen eller till ett par
- volleybollens smash via golvet i väggen
- bollning med badmintonboll i par
- bollning med softboll mot väggen eller i par
- baseballslag med soffracket och softboll i madrass
- bollning med pingisboll (pingisracket)
- innebandypassning i par.

Circuiten kan anpassas för att öva alla grundfärdigheter inom bollsporter genom att lägga ut uppgifter som kast, fångning, sparkar, dribbling osv. på de olika stationerna. Också muskeltränings- och smidighetsövningar passar som uppgifter i circuit.



## 3. Precisionsspel

Bollspel kan enligt sina spelsläktskap delas in i olika klasser. Med släktskap avser man att spel som ingår i samma klass har gemensamma drag vad gäller färdigheter och begrepp. Inom precisionsspel är spelidén att med spelredskapet träffa ett visst mål.

### 3.1 Individuella precisionsspel

#### Frisbee- och bocciagolf

Som redskap används frisbees eller olika bollar, till exempel boccia- och petanquebollar. En plan avgränsas i salen eller terrängen och som mål använder man hängande hula-hula ringar, skrappåsar, tejpade områden på väggen, korgbollskorgar, bollar eller andra föremål. Syftet är att ta sig runt banan med så få kast som möjligt. Kastet fortsätter från den plats, där spelredskapet första gången har tagit i marken.

#### Precisionsboccia

Som spelredskap används boccia- eller petanquebollar, pappersbollar eller ärtpåsar. Som precisionspunkter kan man använda hula-hula ringar, koner, gymnastikmattor eller målmattor för inomhuscurling. Syftet är att kasta eller rulla spelredskapet så nära precisionspunkten som möjligt. Då spelaren använder sig av rullränna och assistent, måste assistenten alltid ha ryggen vänd mot spelplanen. Assistentens uppgift är att hjälpa spelaren göra det själv. Spelet kan anpassas till exempel på följande sätt:

- Varje spelare rullar sin boll i tur och ordning och försöker träffa så nära mitten som möjligt.
- Varje spelare har två bollar, med den andra bollen får man försöka kasta sin egen boll närmare mitten eller motståndarens boll längre ifrån mitten.
- De röda mot de blåa: vilket lag har fler bollar nära mitten.
- Varje spelare använder rullrännan med sin andra boll.
- Spelarna spelar i cirkel eller bakom en linje.
- Precisionspunkten kan vara bredvid en vägg eller ett hörn, i vilket fall väggen kan utnyttjas för att studsas emot.

#### Kägelstjälpningsbrännboll

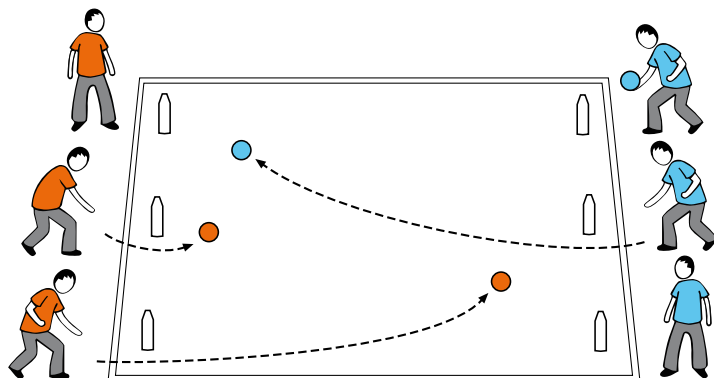
Spelområdet är en cirkel eller en rektangel. Som spelredskap används en eller flera bollar och varje spelare har en egen kägla. Spelarna placerar sin innanför spelområdet och lägger sina käglor upprätt på golvet/marken. Varje spelare försöker skydda sin egen kägla ifrån att stjälpas. Till en början står en brännare utanför spelområdet. Den, vars kägla stjälpas, blir också brännare. Käglan kan stjälpas antingen av bollen eller av att någon i misstag sparkar den. Om det i gruppen finns deltagare som har svårigheter med gestaltning, kan brännarnas kastriktning begränsas, t. ex. så att man bara får kasta framifrån.

#### Precisionsboll

Två gymnastikbänkar läggs på sidan ca. 1 meter ifrån varandra. Mellan bänkarna märker man t.ex. med målartejp ut tio rutor. Rutornas bredd är ca. 20 cm. Kastgränsen placeras en meter ifrån den första rutan. Rutorna är värderade så, att man för den första rutan får 1 poäng och för rutan längst bort 10 poäng. Spelaren rullar fem tennisbollar i rutorna, med målet att få så många poäng som möjligt. Spelaren får försöka höja sitt poängantal genom att träffa de bollar som redan finns på planen. Om en boll stannar på linjen, räknas poängen enligt det lägre poängantalet. Poängen räknas ihop först då den sista bollen rullats iväg och alla bollar är på planen.

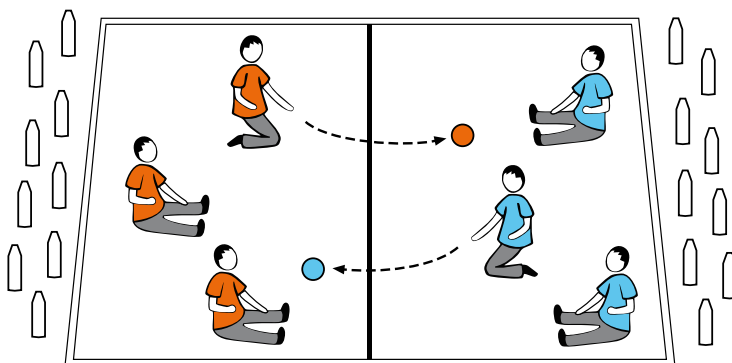
## 3.2 Precisionsspel i lag

### Lagbowling 1: kägla framför spelaren



Spelområdet utgörs av en rektangelformad plan. Två motståndarlag ställer sig bakom planens bakre gränslinjer. Varje spelare ställer sin egen kägla framför sig på planen. Båda lagen har lika många bollar. Syftet är att stjälpas motståndarnas käglor och samtidigt förhindra motståndarnas försök till att stjälpas den egna kägla. Laget som först stjälpas alla motståndarnas käglor vinner.

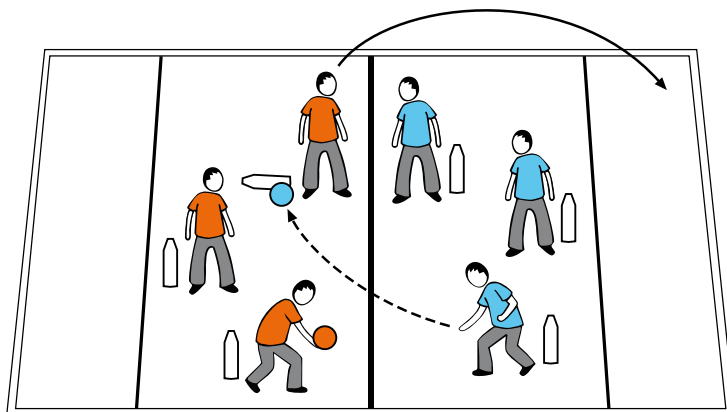
### Lagbowling 2: kägla bakom spelaren



Spelområdet utgörs av en rektangelformad plan. Gruppen delas upp i två lag. Båda lagen har lika många käglor och bollar. Lagen placerar sig mitt emot varandra på planen och placerar lagets käglor bakom planens bakre gränslinjer. Syftet är att stjälpas så många som möjligt av motståndarnas käglor under en begränsad tid som ledaren anger, t.ex. 2 minuter. Spelet kan anpassas på följande sätt:

- Som käglor kan man använda mjölkförpackningar, förvaringsrör för badmintonbollar eller dricksflaskor i plast. Som bollar kan man använda stora eller små bollar, bjällerbollar, klumpar av tidningspapper etc. Man kan spela sittande, på knäna eller sittande på stolar.
- Variera bowlingsmetoden: bowla genom att kasta, slå eller sparka bollen. Spelet är slut först då ett av lagen stjälpas alla käglor i motståndarlaget.

## Lagbowling 3: kägla bredvid spelaren



Spelområdet utgörs av en rektangelformad plan. Två motståndarlag placerar sig fritt på de olika planhalvorna. Som spelredskap används en eller flera bollar. Varje spelare skall skydda sin egen kägla. Syftet är att genom kast få motståndarlagets käglor att stjälpas. En spelare vars kägla stjälpas stiger bort från planen och fungerar som sitt eget lags bollkalle, d.v.s. hämtar bollar som tagit sig utanför planen. Spelet kan även spelas som "Mellan två eldar"-spelet, då de som faller ur spelet ställer sig bakom motståndarlaget, där de får fungera som brännare.

## Rutboccia

Som spelplan används ett rutsystem, t.ex. 5 rutor i följd eller 3 x 3 rutor. I varje rutsystem spelar två lag med 2-3 personer emot varandra. I varje ruta skrivs ett poängantal, som man får för varje boll som stannar i rutan. Poängen kan även vara minuspoäng! Som spelbollar används boccia- eller petanquebollar, ärtpåsar eller pappersbollar. Lagmedlemmarna kastar i tur och ordning bollar i rutorna. Lagets resultat räknas ihop. Det lag som först når upp till ett på förhand överenskommet poängantal har vunnit. Spelet kan anpassas t.ex. på följande sätt:

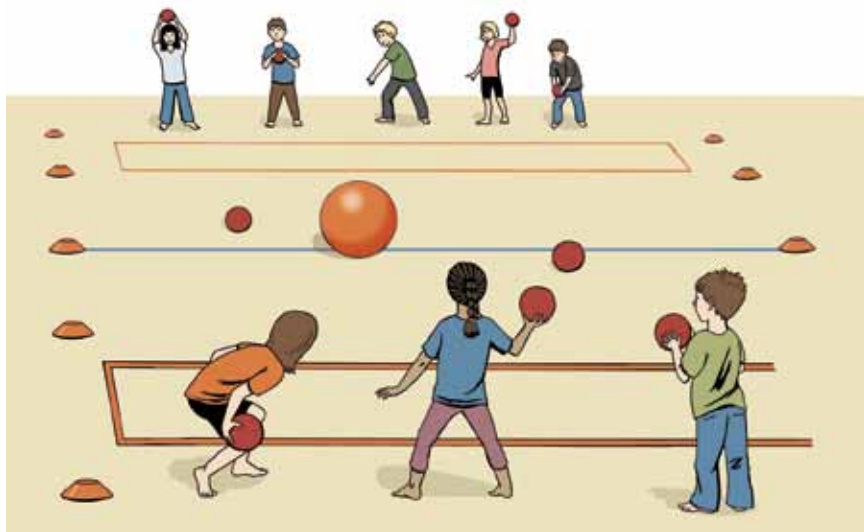
- Alla lagmedlemmar kastar sina bollar och lagets resultat räknas ihop, därefter är det motståndarlagets tur.
- De olika lagen kastar turvis, först en spelare från det blå laget och sen en spelare från det röda laget. I denna variant får man även försöka få bort motståndarnas bollar ur rutorna.
- Vartdera laget får i tur och ordning avgöra det poängantal som skall uppnås.
- Det lag som först kommer närmast poängantalet som skall uppnås, får ett poäng för den omgången.
- Spelet avslutas då någotdera laget uppnår 10 poäng.

## Lavinboll

Spelarna delas in i två lag, som ställer sig mittemot varandra vid ändorna av spelplanen. Spelområdet avgränsas med koner. Dessutom märker man ut ett målområde, som är 1-1,5 m framför spelplanens ände. Varje spelare har en egen boll.

I mitten av planen placeras en stor gymnastik- eller motionsboll, som man försöker få över till motståndarlagets målområde genom att kasta små bollar på den. Bollarna som kastas väljs med tanke på spelarnas säkerhet.

Spelet kan anpassas till att spelas i olika startpositioner, genom att öka lavinbollarnas och kastbollarnas antal, genom att använda bollar i olika storlekar, t.ex. pingisboll, bjällerboll, tennisboll, korgboll och softboll, eller genom att spela med ett nät eller snöre man skall kasta under. I stället för att kasta kan man sparka en mindre boll eller använda en racket.



## Boccia och petanque

Som spelredskap används boccia- eller petanquebollar och en målboll som skiljer sig från spelbollarna (som har en annan färg eller storlek). Spelet spelas av två lag med 3 personer i varje. Varje spelare har 2-3 bollar i samma färg. Lagmedlemmarna kastar i tur och ordning målbollen en bit ifrån spelarna. Spelarna försöker i tur och ordning kasta sin egen boll så nära målbollen som möjligt. Poängen räknas enligt vilken färgs bollar som det finns flest av i närheten av målbollen. Till exempel om tre röda bollar är närmare målbollen än den närmaste blå bollen, får det röda laget tre poäng. Kastaren kan vid behov använda sig av en assistent eller rullränna.

I Boccia kastar spelarna stående bakom en linje. Lagen placerar sig bakom kastlinjen turvis: en spelare från blå laget, en spelare från röda laget osv. Spelplanen (6 x 10-15 m) är utmärkt t.ex. med koner och på planen finns en punkt dit målbollen lyfts ifall den rullar utanför spelplanens gränser.

I Petanque kastar alla spelare ifrån den plats, där målbollen kastats på planen. Kastplatsen kan märkas ut på marken genom att man ritar en cirkel eller använder en hula-hularing. Som Petanqueplan kan vilket område som helst användas, men det lämpligaste är en jämn sandplan som mäter minst 3 x 12 m.



## Inomhus- och iscurling

Vid inomhuscurling används klubbor för inomhuscurling som spelredskap, liksom en målmatta eller tejp. Spelet spelas i par eller i lag. Curlingstenar (blå och röda) skjuts turvis fram emot målområdet, som kan vara en målmatta eller ett målområde avgränsat med tejp. Stenar som stannat närmast mitten ger poäng. Om två röda stenar är närmare målområdet än den första blå, får de röda två poäng. Curling på is kan i stället för med officiella redskap spelas på is med gör-det-själv-redskap, till exempel med plastkanistrar. På isen kan man måla upp målområdet med färgad saft eller vattenfärglösning. Plastkanistern (curlingstenen) förs glidande fram emot målområdet och den som kommer närmast har vunnit.

## Poängspel

Curling kan även spelas anpassat. 3-4 spelare väljs ut till laget och varje spelare får 4 stenar. Kastavståndet är 10 meter. Målområdet är vid inomhuscurling en matta med cirklar och på isen ett målat bo. Curling på is kan spelas t.ex. med tomma saftflaskor.

Mattans cirklar ger olika poäng: om en spelare inte lyckas få stenen eller saftflaskan på mattan, får spelaren ändå ett poäng. Mattans yttersta cirkel ger två poäng, följande cirkel ger 3 poäng osv. Om en spelare får en sten eller saftflaska över mattan, får spelaren inga poäng. Vinnarlaget är det som får flest poäng. Poängspelet övar taktiskt tänkande. Poängspel går även att spelas på individnivå.







## 4. Målspel

I målspel är spelidén att transportera spelredskapet enligt överenskomna regler i motståndarens mål. I detta kapitel presenteras allmänna anpassningar för målspel inom skolgymnastiken. En del av spelen kan även anpassas till olika miljöer, t.ex. vatten- eller isspel.

### 4.1 Spel med fötterna

#### Fotboll

De allmänna anpassningsmöjligheterna inom fotboll är att förändra storleken på planen och på målet. Genom att förändra storleken på spelredskapen kan man öka eller minska spelutmaningen. Som boll kan man ibland använda t.ex. en tennisboll eller excentriska bollar. Spelets tempo kan förändras med småspel eller storspel eller genom att begränsa spelarnas rörelseområde. Att dela ut spelroller hjälper då man vill få alla att delta i spelet. Spelet kan även begränsas med specialregler, t.ex. att alla eller bara vissa spelare måste göra mål direkt från passning eller att bollen måste gå via alla i laget innan man skjuter mål.

#### Tunnelboll

Som spelredskap används en fotboll. Gruppen delas in i små lag, där medlemmarna formar en rad stående med fötterna brett isär. Den som står först i raden sparkar bollen mellan fötterna på de andra till den sista i raden, vilken tar bollen. Den som stått sist dribblar bollen till radens början genom att "åka slalom" mellan lagkamraterna som står i rad. Från början av raden sparkar denne sedan bollen mellan fötterna på de andra till den som står sist i raden. Spelet spelas under av ledaren utsatt tid. Lagen kan räkna hur många gånger de hinner genomföra uppgiften.



#### Spindelfotboll

Spelas på en ganska liten plan i "kräftgång". Fotbollsreglerna följs, men spelställningen gör spelet fysiskt påfrestande. Spelet kan även spelas som blindspindel, då alla spelare har ögonen slutna. Då använder man en målboll som har bjällror i sig. I båda lagen finns ett par seende assistenter, som får ge instruktioner till spelarna och hämta tillbaka bollen ifall den rullar iväg utanför plan.

## Siamesisk fotboll

Spelet spelas med fotbollsregler på en fotbollsplan. Två spelare är fastbundna i varandra med ett snöre kring vristerna. För spelare med mindre övning räcker det att de håller varandra i handen. Också rullstolsbundna kan delta i spelet.

## Stjälpa koner

Som spelredskap används 6-8 koner, spelvästar och en fotboll. Man spelar i 3-4 personers lag på ett avgränsat område. På sin egen planhalva placerar lagen fritt 3-4 koner. Målet är att stjälp motståndarnas koner med bollen, en stjälp kon är ett mål. De stjälp konerna lyfts alltid upprätt tillbaka. Efter ett mål fortsätter spelet från den plats där bollen är, eller från den person som har bollen. Spelet kan anpassas genom att man begränsar antalet beröringar, genom att endast godkänna mål direkt från passning eller mål gjorda med den svagare foten.

## Innebandy fotboll

Som spelredskap används innebandyracket och -boll åt alla deltagare samt spelvästar och en fotboll. Sedan spelas vanlig fotboll där varje spelare dribblar sin innebandyboll. Man får delta i fotbollen först då man har kontroll över sin egen innebandyboll. Man får alltså försvara en spelare som har fotbollen, dribbla fotbollen, passa eller försöka göra mål endast då man samtidigt har kontroll över sin innebandyboll. Innebandy spelas inte, det är alltså förbjudet att beröva en spelare på hans eller hennes innebandyboll eller försöka göra mål med innebandybollen. Om den egna innebandybollen rullar iväg då man försöker få tag i fotbollen, måste man först hämta den och efter det får man åter delta i fotbollen. Spelet är oerhört utmanande och en svagare spelare kan få lättnader i reglerna, t.ex. gällande dribblandet av innebandybollen eller att spelaren får spela tillfället till slut trots att den egna innebandybollen skulle rulla iväg. Om det är märkbara nivåskillnader inom gruppen kan en del av spelarna delta i fotbollen utan innebandyboll.

## 4.2 Spel med händerna

### Korgboll

Korgboll anpassas genom att man sänker korgen, vilket gör det lättare att skjuta bollen genom korgen. Som korg kan användas en bakgrundsskiva eller en gymnastikring. I stället för att använda en korgboll kan man spela med en lättare boll som är lättare att ta i, antingen större eller mindre än korgbollen. Genom att dela ut spelrollerna kan man jämna ut nivåskillnader bland spelarna.

Man kan komma överens om specialregler, t.ex. att bollen måste gå via alla spelare i laget innan man skjuter den genom korgen eller att man får 3 poäng för en layup.

### Korgbollsmästare

Varje barn har en egen korgboll. Korgbollsmästare kan lekas t.ex. med följande uppgifter:

- Snurra bollen i luften runt huvudet, kroppen och vristerna. Byt håll, gör olika banor, gör åttor.
- Kasta upp bollen i luften, klappa 1-5 ggr och ta fast bollen innan den tar i golvet. Byt klappsätt; framför kroppen, bakom ryggen, bakom nacken, under benen osv.
- Kasta upp bollen i luften, sätt dig, ta fast bollen sittande.
- Sitt ner på golvet, kasta upp bollen i luften, stig upp och ta fast bollen stående.
- Kasta upp bollen i luften, sätt dig ner, stig upp, ta fast bollen stående.
- Håll bollen i luften mellan benen med båda händerna, byt hand utan att bollen rör i golvet. Till en början kan bytet ske via en studs.

- Samma som föregående, men den ena handen är framför och den andra bakom. Byt händernas plats.
- För bollen framför kroppen från ena sidan till den andra, vidrör bollen endast med fingrarna.
- För bollen bredvid kroppen med samma hand, handen förs framåt och bakåt. Samma med andra handen över ena sidan, låg studsning, bollen stiger inte över knäna.
- Studsa bollen bakom ryggen från ena sidan till den andra. Till en början kan man ta en mellanstudsa med samma hand och sedan handbyte bakom ryggen.
- Studsa en åtta, byt höjd och studsantal.
- Studsa med fötterna brett isär, för bollen mellan fötterna från ena handen till den andra. Byt emellanåt ena foten fram.
- Samma som föregående, men byt hand under ett hopp så, att fötterna går fram och bak.
- Spindeln; två studsar med händerna framme, två studsar med händerna bak osv.
- Mästartricks som barnen själva hittar på.

## Reaktionslek

Varje barn har en korgboll. Barnen ligger på mage i en rad på golvet. På ledarens signal stiger de hastigt upp och för bollen till andra sidan salen. Startpositionen kan varieras; huksittande, stående, liggande, sittande på knä osv. Om man i leken vill dela ut poäng får den som först reagerat och tagit sig fram ett poäng. Man kan även ge stilpoäng för snyggaste stilen el. dyl. Barnen kan samla poäng lagvis.

## Tjuoett

Som spelredskap används en korgboll åt varje spelare. Barnen delar upp sig jämnt vid de korgar som finns tillgängliga. Var och en skjuter vid sin tur två gånger mot korgen. En korg ger ett poäng. Den som först fått ihop 21 poäng har vunnit. För distansskott får man två poäng. Då en spelare fångar bollen i luften då den faller från korgen eller bakgrundsskivan, får spelaren försöka igen. För detta får man ett poäng. Dessutom kan man komma överens om att spelet måste avslutas exakt på 21 poäng. Det sista skottet måste vara ett distansskott, dvs. först skjuter man ihop 19 poäng och till slut ett distansskott.

## Tornboll

Som spelplan kan man t.ex. använda en korgbollsplan. Gruppen bildar två lag och ur varje lag går en spelare och spelar "torn" genom att ställa sig på en bänk eller sätta sig på en stol. Rullstolsbundna spelare bör absolut ha på bromsen ifall han eller hon spelar "torn". Laget försöker få bollen till sitt eget "torn" på ett på förhand överenskommet sätt, t.ex. genom handledskast, kast över axeln osv. Kontakt och att stiga i frikastcirkeln är förbjudet. Spelet kan även spelas som passningspel, där det är förbjudet att springa med bollen.



Bild: Emilia Moisio



## Säckboll

Som spelredskap används en korgboll eller liknande samt en sopsäck eller jutesäck. Spelområdet är obegränsat. Spelarna delas in i två lag, ur vardera väljs en säckbärare ut. Syftet är att göra korg i det egna lagets säck. Säckspelaren får fritt röra sig omkring på banan. Den som har bollen får inte röra sig (passningsspel). Spelarna måste passa minst tre gånger inom laget innan man får försöka skjuta i säcken. Om bollen rör marken eller någon motståndare rör vid den, börjar man räkna om från början. Spelet kan anpassas på följande sätt:

- 1 **Ultimate-regeln:** om bollen rör i marken eller en motståndare rör vid den, får motståndarlaget bollen.
- 2 **Ormboll:** som mål används ett hopprep som två elever håller i. Mål får man genom att kasta bollen under det egna lagets "orm".
- 3 **Bakport:** Två rullstolsbundna spelare fungerar som målspelare. Mål görs under rullstolarnas bakhjul.

## Blixthandboll

Som spelplan används ett avgränsat område och som spelredskap en lätt boll. Syftet är att spela boll till motståndarnas bakre plangräns eller handbollsmål. Transporten sker genom att man bär bollen så att den som har bollen får ha den endast under tre steg eller tre sekunder. Efter det måste spelaren passa bort bollen. Passningsriktningen måste vara antingen bakåt eller åt sidan. Om spelaren passar framåt, får motståndarlaget bollen.



## Skruttboll

Som spelredskap används en halvtom mjukboll, volleyboll eller liknande som är lätt att få tag i och hålla i. Gruppen bildar två lag. Lagmedlemmarna försöker få bollen till sin egen sida genom att passa bollen till varandra. Då man har bollen i händerna får man inte röra sig. Mål blir det då laget får bollen transporterad till salens andra ände och rör i väggen eller golvet med den. Spelreglerna kan anpassas till exempel så, att bollen skall gå via alla lagmedlemmar innan man får göra mål.

## Portboll

Som spelredskap används en boll som är säker för gruppen och en port som märks ut med koner. Ledaren anpassar portens bredd beroende på grupp och spelsätt. Ca. 3-5 meter från målet ritas en linje över planen som kastområde. Syftet är att transportera bollen genom att bära den till kastområdet, därifrån man får försöka rulla bollen i mål. Om en motståndare rör en i ryggen, måste man passa bort bollen. En spelare som blivit rörd i ryggen får inte göra mål utan måste alltid passa. Om bollen vidrör marken, får motståndarlaget den. Spelet kan anpassas på följande sätt:

- Passningsriktningen kan begränsas, t.ex. så att endast passningar bakåt eller åt sidorna är tillåtna.
- Spelet spelas sittande på golvet och då man rör sig måste ena skinkan vara i golvet. Bollen får även transporteras i famnen. Vid sittande spel kan planen med fördel vara rätt så liten, t.ex. en halv korgbollsplan.
- Vid spel i rullstol kan målområdet (ca. 2 m) avgränsas i planens ändrar med koner. Mål görs genom att man tar sig genom målet med bollen i famnen. Bollen får transporteras i famnen.
- Vid spel på is kan mål göras genom att man glider i mål med bollen i famnen. För säkerhetens skull bör det vara ordentligt med fritt utrymme bakom porten.
- Vid spel med en oval boll kan mål göras då bollen placeras på marken på ett utmärkt målområde. Som mål kan man även använda t.ex. en madrass som lyfts upp och stå, i vilket fall man kan göra mål genom kast.

## Kapare

Som spelredskap används mattor, med vilka man täcker in spelområdet, koner samt två softbollar. Konerna utgör mål. Gruppen delas in i två lag, vardera laget har en boll.

Lagen börjar röra sig ifrån sin egen planända emot motståndarnas mål. Man rör sig krypandes längs golvet eller så att knäna hela tiden är i golvet. Lagen försöker genom att passa och transportera bollen få den i motståndarnas mål. Bollen får inte hållas längre än 5 sekunder i handen. Mål görs genom att bollen rör i målområdet. Motståndare kan elimineras ur spelet genom att man lyfter och bär ut dem utanför spelområdet. Om en spelare hamnar utanför spelområdet, är han eller hon ur spelet tills nästa mål görs. Kapare är ett kontaktspel där det är viktigt att påminna medlemmarna om att man inte får skada sina medspelare.

## 4.3 Spel med klubba

### Passningsboll

Som spelredskap används en innebandyboll samt innebandyklubbor åt alla spelare. Vid spel på is kan man t.ex. använda rinkbandyredskap. Barnen delas in i lag med några deltagare i varje. Man rör sig fritt på planen och lagens mål är att samla poäng genom att passa åt varandra. Ett poäng får man då bollen gått via alla lagmedlemmar. Efter att man fått ett poäng går bollen över åt motståndarna. Det är förbjudet att ta bollen ifrån en spelare, vilket gör att man får bollen till sitt lag endast vid passningspauserna. Spelet kan göras lättare så att man t.ex. får poäng för fem lyckade passningar inom det egna laget.

### Surmjölk

Som spelredskap används innebandy- eller rinkbandyredskap. Barnen delas in i 3-5 personers grupper. En spelare är i mitten och försöker få till stånd ett passningsavbrott medan de andra passar bollen till varandra. Då den som är i mitten, "surmjölken", lyckas få ett passningsavbrott, blir den spelare som senast rört vid bollen "surmjölk" och den som varit blir passare.

I bollen kan man ha en bjällra ifall det bland spelarna finns synskadade. Om "surmjölken" inte lyckas avbryta passningarna under given tid, t.ex. på 1 minut eller 10 passningar, får den spelare som bollen sist vidrört bli "surmjölk" och ställa sig i mitten.

### Västboll

Som spelredskap används spelvästar samt inomhus innebandyredskap och på is spelsredskap. Spelarna rör sig fritt omkring på planen. I båda lagen finns en eller flera s.k. västspelare, som märks ut med spelvästar. Laget får ett poäng då de gjort en lyckad passning till en västspelare. Reglerna kan anpassas så, att bollen måste gå via alla spelare innan den får passas åt västspelaren. Även rörelsesättet kan begränsas, så att man t.ex. inte får röra sig med bollen eller att man endast får röra sig gående etc.

### Gåginnebandy

Spelet spelas med innebandyregler, förutom att det är förbjudet att springa, hoppa, skutta el. dyl. Spelet lämpar sig även för grupper där det finns rullstolsbundna spelare. Som spelredskap kan man använda en boll som är större och långsammare än en innebandyboll.



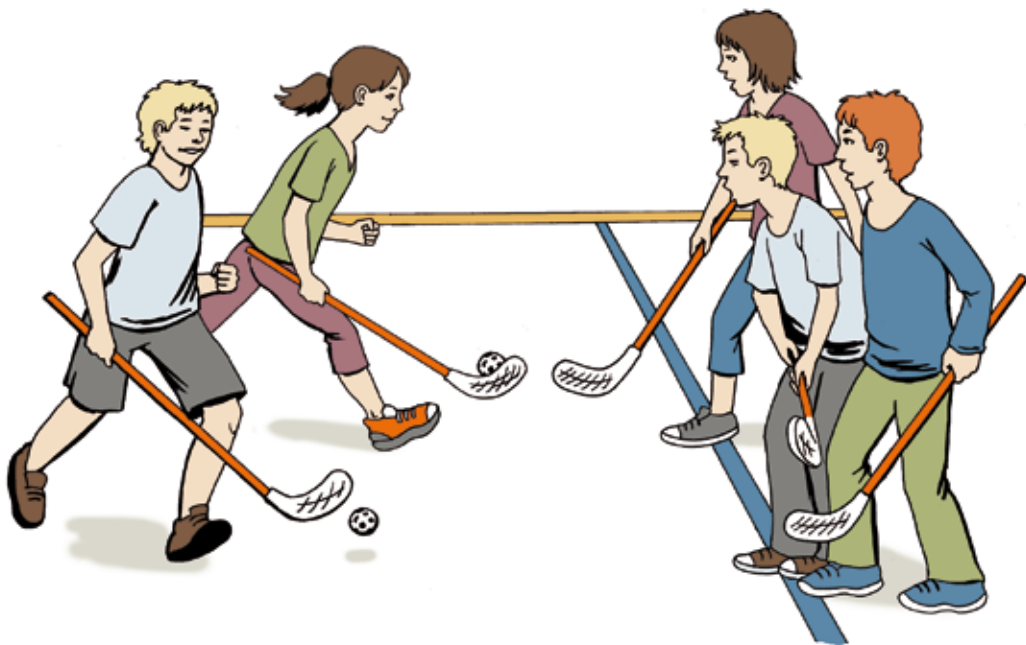
Bild: Terhi Sillanpää-Reitti

## Innebandy med olika redskap

Spelet spelas med innebandyregler. Som boll används t.ex. en stor softboll eller olika andra bollar. Som klubba kan man använda en kvast, en bit superlon, en rullad handduk, en lätt plastkägla eller en innebandyklubba som hålls fel väg. Klubban kan man även tillverka själv av en dagstidning, i vilket fall den får ha vilken form som helst förutom att det är förbjudet att använda tejp, snören eller andra konster för att konstruera klubban.

## Siamesisk innebandy

Spelet spelas med innebandyregler, men två barn använder samma klubba. Båda måste hålla i klubban hela tiden. På is kan man spela så, att ena spelaren håller i klubban och glider, medan den andra skuffar fram den klubbärande spelaren. Den klubbärande spelaren får bromsa, men inte skrinna framåt. I spelet lönar det sig att använda en boll som rör sig långsamt.



## Vem är rädd för bollrånaren

Som spelredskap används innebandy- eller isspelsredskap. Hälften av spelarna har boll. De spelare som inte har boll står på spelplanens mittlinje och ropar "Vem är rädd för bollrånaren!", varefter spelarna som har boll försöker ta sig från ena planändan till den andra och samtidigt skydda sin boll. Om en spelare som inte har boll lyckas råna till sig en boll, blir den som förlorat sin boll i stället bollrånare och ställer sig på mittlinjen. Anpassningar:

- 1 Vid råntillfället byts spelarnas roller, en bollrånare blir alltså genast en bollspelare och tvärtom.
- 2 Bollrånarna håller i klubborna fel väg, vilket underlättar för bollspelarna.
- 3 Bollspelarna håller i klubborna fel väg, vilket underlättar för bollrånarna.



## Bollrånare i farten

Som spelredskap används innebandy- eller isspelsredskap. Spelområdet avgränsas med koner.

Varje spelare har klubba och boll. Spelarna ger sig iväg för att dribbla den egna bollen runt spelplanen och samtidigt skydda den. Samtidigt försöker spelarna råna bollarna av varandra och skjuta iväg dem utanför planen. Om en spelare blir av med sin boll, hämtar han eller hon den så fort som möjligt tillbaka och återvänder till spelet. Spelet pågår under den tid som ledaren anger och spelarna kan räkna hur många bollar de under den angivna tiden fått rånat.

Anpassning: Spelarna dribblar sin egen boll runt spelplanen och försöker samtidigt råna till sig bollar av de andra spelarna. En spelare utan boll försöker råna tillbaka bollen till sig. Viktigt är att råna med rätt teknik, inte genom att slå eller vifta.

## 4.4 Spel med frisbee

### Ultimate

Som spelredskap används en frisbee. Det finns olika typer av frisbees; små, stora, mjuka och tygfrisbees. Typen av frisbee kan väljas utifrån gruppmedlemmarnas färdigheter. Spelet spelas på en rätt så stor plan: inomhus i hela gymnastiksalen, utomhus t.ex. på en halv fotbollsplan. I båda planändorna finns ett målområde som är lika brett som hela planen. Barnen delas in i två lag med 5-8 spelare i varje. Om gruppen är stor, lönar det sig att dela in den i två mindre spel. Startkastet sker så att båda lagen är placerade på sina egna mållinjer och det ena lagets spelare kastar frisbeen långt in på motståndarnas område. Spelet börjar då det ena laget får tag på frisbeen. Med frisbeen får man endast röra sig framåt genom passningar, man får alltså inte röra sig med frisbeen. Frisbeen går alltid över till motståndarna då den hamnar på marken. Med andra ord kan försvar ske genom att man kastar frisbeen från luften i marken. Frisbeen måste kastas inom tio sekunder från det att den fångats. Motståndaren räknar sekunderna högt. Mål görs genom att man tar emot en lagkamrats passning inom målområdet.

### Anpassningar till Ultimate

Ultimate-reglerna kan användas inom passningsspel med olika redskap. Man kan t.ex. använda en strumpboll (=en tennisboll inuti en sportstrumpa), en softboll, en excentrisk boll, en mjuk frisbee etc. Om det i laget finns spelare som har svårt att röra sig, måste de delta i målförsök eller ta en passning innan de försöker göra mål. I spelet kan man även begränsa försvaret, t.ex. komma överens om att försvararen får vara på högst 2 meters avstånd från en anfallare med frisbee, så att anfallaren får mer utrymme att kasta.

### Frisbeekapare

Gruppen bildar mindre grupper på 5-7 elever. Ett område på 15 x 15 m avgränsas. 1-2 elever väljs ut till kapare, som försöker ta frisbeen ifrån de andra. De övriga rör sig omkring och passar. Då en kapare lyckas få tag i en frisbee, blir den som frisbeen senast rört vid kapare. Som kapning räknas ett kast som faller till marken, hamnar utanför planen, kast i marken och kapningar ur luften. Om en kapare inte lyckas få tag i en frisbee under utsatt tid, t.ex. under en minut eller 10 kast, blir den som senast rört vid frisbeen kapare.



## Hotspot

Som spelredskap används fyra koner och en frisbee. Målområdet, alltså "hotspot" (ca. 5 x 5 m) märks ut med linjer som ritas på marken/tejp på golvet/med koner. Gruppen delar in sig i två lag med ca 5 barn i vardera. Lagen passar frisbeen till varandra och försöker kasta den till den spelare som lyckas ta sig innanför målområdet. En lyckad fångning inom "hotspot"-området är ett mål. Efter ett mål går frisbeen över till motståndarna.

I övrigt används ultimates grundregler i spelet. Med hjälp av reglerna kan man begränsa tiden som spelarna får vara inom målområdet, t.ex. högst 5 sekunder.

Anpassningar: Rumpboll. Spelas med mjuk frisbee eller softboll. Mål sker då en spelare satt sig på spelredskapet inom målområdet. Målområdets storlek kan vara mindre i rumpboll, ca 1 x 1 m.

## Levande mål

Planen märks ut med koner, ca 15 x 25 m. Gruppen delar in sig i lag på 3-4 spelare. En spelare i laget rör sig längs den yttre plangränsen som målspelare. De övriga i laget passar så att de lyckas passa åt den egna målspelaren. Den som passat ett mål blir målspelare och målspelaren blir planspelare. Efter ett mål lämnas frisbeen på marken och innehavet går över till motståndarna.

## Spion

Planen märks ut med koner, ca 15 x 15 m. Som spelredskap passar en mjuk frisbee bäst. Gruppen delas in i mindre grupper på 5-7 barn i varje. Ett barn väljs ut som spion och märks ut med en spelväst. De andra passar åt varandra och försöker träffa spionens fötter med frisbeen. Man får inte röra sig med frisbeen. Den som träffar blir ny spion. Inga hårda kast!



## 5 Övriga spel

I det här kapitlet finns exempel på anpassningar inom bollnings- brännings- och lekfulla spel. För bollningsspel är typiskt att spelplanshalvorna är åtskiljda med ett nät. De mest spelade bollningsspelen med individuella deltagare är badminton, tennis och bordtennis, bland lagspelen är det kändaste volleyboll. Bränningsspel, som boboll, utgörs av lag som turas om att vara inne och ute. Dessa är lagspel där spelidén är att slå bollen och springande ta sig från ett bo till följande. Lekfulla spel är spel som inte har någon anknytning till tävlingsspel. Spelarens fysiska egenskaper spelar oftast inte in på framgången inom lekfulla spel, eftersom t.ex. spelredskapen kan vara speciella.

### 5.1 Bollningsspel

#### Badminton och tennis

Badminton och tennis anpassas genom att man gör planen mindre samt genom att använda långsammare och större boll, t.ex. softboll eller ballong. Racketen kan hållas i vid ramen eller så kan en större racket med kortare skaft användas. Med badminton- och tennisregler är det även möjligt att spela med en skaftlös racket genom att hålla i racketen med en eller två händer, eller att spela utan racket genom att slå bollen med händerna. Anpassningsmöjligheterna inom tennis är att tillåta flera studsar eller att spela som ett lag.

#### Bordtennis

Spellet anpassas genom att man spelare med en långsammare och större boll, t.ex. en softboll för tennis. Man kan ta bort nätet från bordet och spela med en rektangulär racket genom att rulla bollen längs bordet. På så sätt är det även möjligt att fästa kanter längs bordets sidor för att förhindra att bollen faller i golvet. Rullspelet kan även spelas med förbundna ögon med en klingande boll, s.k. blindpingis.

#### Squash för alla

'ÖveralltSquash' utomhus eller inne – kan anpassas fritt. Lätt mot en vägg – gränserna kan man komma överens om. På en riktig squashplan är spelet ännu mer spännande.

Man kan spela, slå ensam, i par eller flera kamrater i rad om man har en skicklig passare. Passaren kan också kasta bollen. Som boll används först en säker Minisquashboll av skumgummi. För barn under 10 år används korta squashracketar för barn.

#### Ballongbadminton

Som spelredskap används ballonger. Spelet kan spelas antingen genom slag med handen eller också kan man använda badmintonracketar eller tidningar som racketar. Som nät kan man använda ett snöre, mattor eller gymnastikbänkar. Planens storlek avgörs utifrån spelarnas antal och nivå.

#### Bänkboll

Som spelredskap används en studsande boll, t.ex. en volleyboll. Som racket använder spelaren sin hand. En bänk delar spelområdet i två delar. Spelet spelas som dubbel eller med fyra deltagare, sittande i rullstol eller stående. För poängräkningen kan man använda bordtennisregler. Skottsättet med handen är fritt, men att ta lyra är förbjudet. Bollen får studsas i bänken i alla andra fall utom i startservern.

## Fottennis

Som spelredskap används en studsande boll. Till en början lönar det sig att använda en stor och långsam boll. Lagen utgörs av 1-4 spelare. Planen är ca. 3 x 6 m och nätet placeras på 40-50 cm höjd. Man spelar som tennis men med fötterna. Till en början kan man tillåta flera studsar på den egna planhalvan. Poängräkningen är som i tennis eller volleyboll. Spelet är krävande, men roligt.

## Rekordbollning

Som spelredskap används grenvis olika bollar, klubbor, racketar samt nät, mål och koner. Spelet spelas i par och kan anpassas till så gott som vilket bollspel som helst; fotboll, volleyboll, korgboll, badminton, tennis, boboll osv. Syftet är att öva någon idrottsgren, att få en rytmisk prestation emot rätt teknik och att räkna rekord. Till exempel i volleyboll med ett par kan man räkna lyckade fingerslag eller i badminton bolla över nätet och räkna lyckade slag. Med redskapens hjälp kan man antingen försvåra eller förenkla övningarna.

## Studsande boll

Som spelredskap används en volleyboll eller en klingande målboll. Lagen består av 3-6 spelare. Som spelplan används en volleybollplan med nätet på normalhöjd. Volleybollreglerna följs, förutom att bollen får spelas på ena lagets planhalva så länge den studsar. Då bollen rullar är den ur spelet och motståndarlaget får poäng. Beröringarna får vara fler än tre och studsarna får vara hur många som helst.

## Volleyboll med jätteboll

Som spelredskap används en stor gymnastik-, motions- eller badboll. Lagen består av 5-10 spelare. Spelet spelas på en volleybollplan som volleyboll med lyror. Den säkraste näthöjden är så att nätet övre kant är ovanför spelarnas huvuden. För varje anfall har laget tre beröringar till förfogande. För varje beröring krävs minst två spelare under bollen. Det är viktigt att betona säkerheten: en stor boll måste fångas som lyra, den får inte slås direkt ur luften eftersom det finns en fara för handleds-, armbågs- eller axelskador.

## Sittande volleyboll

Som boll används en volleyboll, målboll, badboll, softboll eller ballong. Som nät kan man använda ett badmintonnät, en gymnastikbänk eller en gymnastikmadrass, i vilket fall motståndarlaget inte ser var bollen kommer över "nätet".

Officiellt är planen 10 x 6 m och näthöjden är 105 cm för kvinnor och 115 cm för män. Grundreglerna är de samma som vid vanlig, stående volleyboll förutom att man hela tiden måste ha ena skinkan i golvet. Man får röra sig på planen genom rumpgång eller genom att dra sig fram med händerna. Det är också tillåtet att gå ner på sida eller via sidoliggande lägga sig på mage.

Spelet kan förenklas genom att man tillåter fler beröringar per anfall eller genom att tillåta att bollen studsar i golvet.

## Kastboll

Som spelredskap används en volleyboll eller en softboll. I början kan man använda en långsam boll, t.ex. en ballong. Som spelplan används en volleybollplan eller en sittvolleybollplan. Spelet kan spelas sittande, stående eller i rullstol.

Syftet är att få bollen kastad på motståndarnas planhalva. Om kastet lyckas, får kastaren poäng. Om motståndaren fångar bollen i en lyra, får han eller hon poäng. Genom att förändra lagets storlek eller nätet höjd kan man försvåra eller förenkla spelet.

## Handduksvolleyboll

Volleyboll som spelas så att beröring är tillåten endast med handdukar som spelarna håller i parvis mellan sig. Poängräkningen och reglerna i övrigt är som i vanlig volleyboll. Mer samarbete får man genom att byta ut handduken mot ett lakan som hela laget håller i.

## Fyrhörnsvolleyboll

Spelas i en mindre gymnastiksal. Hela salen utgör spelplanen, som är indelad i fyra delar med två nät eller snören som är uppspända från salens hörn så att de bildar ett kryss. I spelet deltar fyra lag, varje lag har sin egen spelplansdel. Syftet är att hålla sin egen spelplansdel tom på bollar. Varje lag har två ballonger/softbollar/målbollar. På startsignalen kastar lagen sina bollar över till de andra lagens område. Man kan komma överens om huruvida bollarna får kastas vart som helst, eller om de ska hamna på ett specifikt lags plandel. Vid avslutningssignalen räknar man ihop vilket lag som har minsta antalet bollar på sin plandel.



## Fyrhörnsvolleyboll 2

Spelplanen avgränsas med hjälp av tejp eller koner till lämplig storlek. Planen delas in i fyra delar med hjälp av två uppspända nät. Näten behöver inte gå över spelplanen från vägg till vägg, endast till planens ändor. Fyra lag placerar sig i de fyra spelplansdelarna. Som boll används en volleyboll/softboll/målboll. Spelet inleds med en boll. Syftet är att genom att följa volleybollregler få bollen att landa på följande lags plandel medsols. Det lag som lyckas med det, får poäng. Efter poäng börjar spelet med att det lag som fått poäng servar.

Då ett lag fått t.ex. 6 poäng, byter man riktning och spelar motsols. Spelet kan anpassas genom att man använder reglerna i t.ex. Sittande volleyboll, Studsande boll, Kastboll eller Handduksvolleyboll. Spelet kan försvåras genom att man spelar med två eller fler bollar.

## 5.2 Bränningsspel

### Boboll

Vid bobollstråningarna kan man till en början använda en större boll eller ett kortare och bredare slagträ. Slagen kan också övas med handen genom att man använder t.ex. en softboll eller en slags-tällning för slagträet. Man kan även minska boens avstånd från varandra. Vid anpassat spel får spelaren slå tills han eller hon träffar bollen. Byte sker först då alla innespelare slagit.

I spelet kan en lyra inte bränna - alltså om en utespelare får lyra behöver inte innespelarna som står i olika bon återvända till slagkän.

### Boboll med ett bo

Spelas som småspel, med 5-7 spelare i lagen. Bobollsregler, förutom att man använder endast ett bo. En av utspelarna ställer sig som bovakt, en som klockare och de övriga placerar sig ändamålsenligt på planen. Innespelarna slår i tur och ordning.

Varje spelare har tre eller fler slag till sitt förfogande. Då en spelare slagit bollen, springer hon eller han till boet. Följande som slår försöker få hem spelaren och själv springa till boet. Frivarv uppnås då en innespelare på sitt eget slag hinner till boet och hem. För ett frivarv får laget två poäng. Turbyte sker då alla innespelare har slagit.

### Tunnelboll

Planen avgränsas med fyra koner. Innelagets spelare slår eller kastar bollen ut på planen. Utelaget tar fast bollen och bildar en tunnel genom att bredbent ställa sig på rad. Bollen rullas sedan mellan alla spelares fötter från den första i raden till den sista, som springer med bollen till den som står först i raden och ropar "stopp". Under tiden har den som slagit eller hela innelaget sprungit runt planens yttre kanter. Laget stannar då de hör "stopp"-ropet. Laget får poäng enligt hur många koner de tillsammans har passerat. Spelet kan anpassas så, att innelaget skapar en tät rad som den som slagit skall springa runt. Vid "stopp"-ropet stannar den som slagit och räknar hur många varv han eller hon hunnit springa runt raden av lagkamrater. Laget får poäng enligt varje fullgjort varv. Ute- och innelaget byter plats då alla innespelare har slagit.



## 5.3 Lekfulla spel

### Sittande stekspade

Som spelredskap används stekspadar, koner och olika mindre bollar, t.ex. softtennisboll, innebandyboll, plasthöljet ur ett påskägg, pingisboll etc. Två lag spelar sittande och slår bollen i mål. För att röra sig på planen används rumpgång. Tacklingar, pareringar med kroppen samt att spela med händerna är förbjudet. Spelet kan förenklas genom att man använder stora mål, större boll, studsande boll eller målvakt. Spelet kan försvåras genom att man använder en excentrisk boll, t.ex. plasthöljet ur ett påskägg, pingisboll, målboll, plastpuck, genom att spela med flera bollar, på en större yta, genom att passa via flera spelare före man gör mål etc.

## Grenboll

Spelarna ställer sig i en ring med benen isär så att fötterna tar i fötterna på de spelare som står bredvid. Syftet är att med händerna slå bollen så att den mellan fötterna på de andra spelarna studsar eller rullar ut ur ringen. Den spelare som först får t.ex. tre eller fem mål har vunnit.

## Takboll

Som spelområde används en låg byggnad med sluttande tak. Inomhus kan taket byggas av t.ex. bänkar. En spelare kastar bollen i taket och ropar någon annan spelares namn. Den vars namn ropas skall fånga bollen som rullar från taket i en lyra och ropa ”stopp”. Under tiden har de andra spelarna rört sig på ett överenskommet sätt (t.ex. genom att hoppa, gå, springa, rulla etc.). Vid ”stopp”-ropet måste alla stanna. Den spelare som fångat bollen får ta ett överenskommet antal steg eller skutt och försöka träffa en annan spelare genom att kasta bollen. Vid träff får den som kastat ge den träffade en uppgift, t.ex. ”studsas bollen i luften 10 gånger”. Om den som kastat inte träffar, får den som han eller hon siktar på i stället ge kastaren en uppgift. Den som lyckas med uppgiften får vara följande som kastar upp bollen i luften.

## Ballongspel

Ballonger är lätta och förmånliga redskap i spel och lekar. En ballong passar också som övningsboll i träningsens startskede eller för att få bort bollskräck. Olika övningar:

- Studsningar, slag och sparkar enskilt eller i par.
- Passning med ballong.
- Passnings- och studsningsstilar som barnen själva hittar på.
- Ballongspel anpassade till olika precisions-, mål- bollnings och bränningsspel.

## Håll bollarna i luften

Gruppen bildar 6-8 personers lag. Varje lagmedlem har en ballong. Spelets syfte är att hålla det egna lagets ballonger i luften så länge som möjligt. På given signal slår alla upp sin ballong i luften. Samma spelare får inte slå samma ballong i luften två gånger i följd. Det lag som hållit alla ballonger i luften under längst tid vinner. Speltiden kan också avgöras på förhand, t.ex. begränsas till två minuter. På så sätt vinner det lag som har flest ballonger i luften vid den avgjorda tidens slut. Bollarna kan hållas i luften med hjälp av händerna, huvudet, axlarna, knäna, bröstet eller rumpen.

## Hitta på ett spel

Barnen delas in i mindre grupper å 3-5 spelare i varje. Ledaren delar ut ett tokroligt redskap åt varje grupp – t.ex. 10 badsandaler, 3 nallebjörnar och en mängd mössor i olika färger. Gruppen hittar själv på ett spel, där redskapen används. Man får inte använda mer än några minuter för att hitta på ett spel. Vid tidens slut skall varje grupp lära ut sitt spel åt de andra grupperna, och tillsammans skall hela gruppen sedan spela spelet en stund. Ledaren kan ge tips eller begränsningar för hur spelen skall vara, t.ex. ”Hitta på...

...ett spel som spelas på liten yta, men som är fysiskt tungt.”

...ett spel där varje spelare har ett eget sätt att röra sig.”

...ett spel där två eller flera spelare måste vara fast i varandra.”

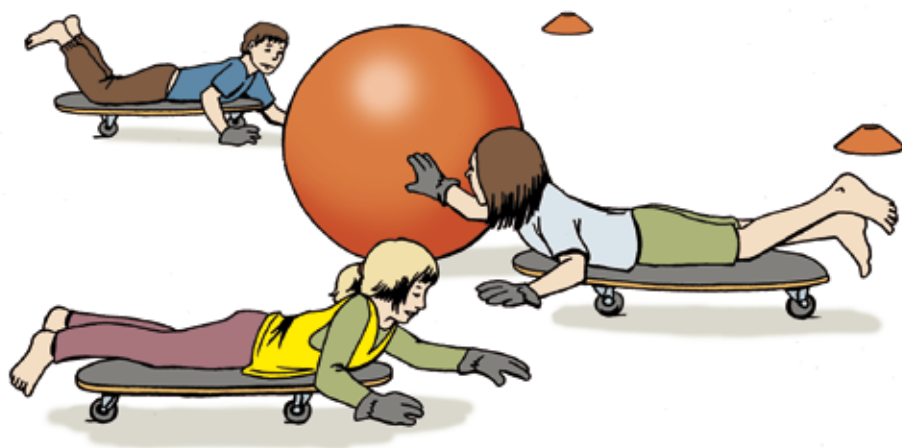
...ett spel där den spelare som har bollen inte får röra i marken.”

## Tre personers spel

Barnen bildar tre personers grupper. Grupperna har en boll var. Två spelare per grupp försöker passa bollen åt varandra så att den spelare som är i mitten inte får tag i den. Bollen skall studsas minst en gång framför mittspelaren för att passningen skall vara godkänd. Varje spelare spelar så att säga sitt eget spel och samlar alltså poäng åt sig själv. För varje passning man får i får man ett poäng. Mittspelaren får poäng för varje avbruten passning. Med två minuters mellanrum byter spelarna uppgifter, tills alla i gruppen har varit mittspelare. Därefter räknas poängen ihop, den som fått flest poäng vinner.

## Borån

Gruppen delas in i två lag. I mitten placeras så många olika bollar som möjligt. På startsignalen hämtar spelarna turvis (en i taget) en boll från mitten och för den på ett överenskommet sätt till det egna lagets bo. Vinnarlaget är det som har flest bollar i sitt bo. Spelet kan också spelas så att bollarna delas jämnt mellan lagens bon och att spelarna på given signal ger sig iväg för att råna bollar ur det andra lagets bo. Då får varje spelare fortfarande föra en boll i taget till det egna boet. Speltiden kan t.ex. begränsas till tre minuter. Det lag som vid tidens slut har flest bollar i sitt bo, har vunnit.



## Magbrädsboll

Som spelredskap används magbrädor eller skateboards, en stor gymnastikboll, koner och trädgårdshandskar. Två lag spelar mot varandra genom att de rör sig med magen på brädan. Bollen förs genom att man slår eller skjuter den men handen. Målet är att få bollen rullad i motståndarnas mål. Trädgårdshandskarna skyddar händerna.



## Källor och övrigt material

- Alanko Rea, Remahl Virpi & Saari Aija. Ota minut mukaan. Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. Suomen Invalidien Urheiluliitto, 2004.
- Asunta Piritta, Heikkinen Piia, Risteelä Lassi-Pekka & Saari Aija. (toim.). Ota minut mukaan salibandyyn – soveltavaa salibandya seuratoiminnassa. Suomen Salibandyliitto, 2006.
- Björklund Ilona. Sovelletusti Palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto, 2001.
- Black Ken. Youth Sport Trust. TOP Play – liikuntaohjelmamateriaali, 2002.
- Downs Peter. Australian Institute of Sport. DEP-ohjaaja- ja valmentajakoulutusohjelma, 2007.
- Hiitola Josefina & Rantala Pekka. Ultimate. Opettajan opas. Suomen Liitokiekkoliitto. Luettavissa: [www.liitokiekkoliitto.fi/docs/opi/opettajanopas.pdf](http://www.liitokiekkoliitto.fi/docs/opi/opettajanopas.pdf), 2009.
- Huovinen Terhi. Pallopelien soveltaminen. Ideoita pelisovellutusten suunnitteluun. Jyväskylän yliopisto. Opetusmoniste, 1997.
- Huttunen Timo & Nissinen Anu. Palloiluapaaminen – jalkapalloa jokaiselle. Soveltavan jalkapallon-opetuksen opas ohjaajille ja opettajille. Suomen Palloliitto. Kaikki pelaa -toiminto, 2005.
- Kaikki pelaa. Leikitellen taituriksi. Suomen Palloliitto.
- Kaikki pelaa. Oikukas pallo tutuksi. Suomen Palloliitto.
- Kaikki Pelissä -tehtäväkortit. Leikit, kisailut ja tehtäväradat. Suomen Palloliitto.
- Kaikki Pelissä -tehtäväkortit. Perustaidot ja pallonhallinta. Suomen Palloliitto.
- Kaikki Pelissä -tehtäväkortit. Sovelletut pelit. Suomen Palloliitto
- Kaikki Pelissä -tehtäväkortit. Vinkkejä koulujalkapalloiluun. Suomen Palloliitto
- Karjalainen Ilpo. Koululiikunnan tavoitteet ja sisällöt perusopetuksen vuosiluokilla 7-9 ja lukiossa uuden vuosituhannen alussa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto, 2002.
- Lumela Pekka. Pallopelien perusteita. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY. 331–348, 2007.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus, 2004.
- Saari Aija & Remahl Virpi. Liikuntaa kaikille lapsille – erityistukea tarvitseva lapsi liikunnassa. Koulutusmoniste, 2004.

## Tips

Opetushallitus. [www.edu.fi](http://www.edu.fi).

Suomen Palloliitto. [www.palloliitto.fi/kaikki\\_pelaa/materiaalit/esitteet\\_oppaat](http://www.palloliitto.fi/kaikki_pelaa/materiaalit/esitteet_oppaat)

Nuori Suomi. [www.suunnittelenliikuntaa.fi](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi)

[www.squash.fi](http://www.squash.fi)

# Bollspel och spelanpassningar

Detta häfte hör till det idrottsklubbmaterial som Koululiikuntaliitto framställer. Målet är att underlätta klubbedarnas arbete med planeringen och genomförandet av olika övningar och uppgifter.

Idrottsklubbmaterialet som Koululiikuntaliitto framställer erbjuder tips för upplevelsemotion, naturmotion, orientering, grundfärdigheter inom fysisk aktivitet, lekar och bollspel. Häftet Bollspel och spelanpassningar erbjuder stödmaterial, med hjälp av vilket klubbedarna kan anpassa bollspelen så att de passar alla klubbmedlemmar. Spelen som presenteras i häftet kan spelas såväl i gymnastiksalar som utomhus. Spelen går dessutom lätt att anpassa till is- eller vattenspel.

Övningarna kan användas enskilt eller kombineras, i vilket fall man lätt får ihop en färdig klubbtimme.

Materialet är en del av Utbildningsstyrelsens utvecklingsprogram för klubbverksamhet.

[www.kll.fi](http://www.kll.fi)



ISSN 1455-9781  
ISBN 978-952-5828-08-5  
ISBN 978-952-5828-10-8 (pdf)