



LILLA BOLLSKOLAN

Det finns jättemånga olika bollar. Stora och små, hårda och mjuka. Om du är inne med en boll, är det bra att ha en mjuk och ren boll. Ute skall du ha en boll som tål att bli smutsig. Det är roligt att sparka och kasta bollar, och det här skall vi bli jättebra på nu. Det är bra att lära sig att fånga bollar och sikta med bollar för då tränar vi vår öga-hand-koordination och lär oss att snabbt både kasta och fånga bollar. När vi övar med bollar, blir vi också bra på att kasta och fånga andra saker i vår vardag och det är ju bra.

Rekvisita: Bollar, många olika med!

UPPVÄRMNING

Placera ut bollar i rummet. Spring runt och hoppa över bollarna.

RULLA BOLLEN ÖVNING

Ligg på mage och lyft upp din överkropp, rulla sedan bollen turvis till en kompis eller mot en vägg.

Spänn hela kroppen och lyft upp armarna riktigt duktigt och så rullar du bollen med händerna.

KASTÖVNING

Studs bollen via golvet till en kompis. När det går bra kan vi gå omkring och studsa bollen i golvet och fånga den själva. Fånga den med båda händerna och alla fingrar och fortsätt att gå vidare i rummet.

När det här går bra kan man dribbla bollen, genom att med handen studsa den tillbaka i golvet och springa efter den.

Nu kastar vi bollen mot en vägg och låter den studsa och tar i den.

SPARKA BOLL

Börja med att sätta din ena fot bredvis bollen och sparka sedan bollen med insidan av den andra foten mellan två koner eller stolar eller något annat lämpligt. Turas om med fötterna så att båda fötterna får sparka bollen.

BOLLBANA

Gör en egen bollbana med koner eller andra föremål som kan passa att sparka boll runt. Det är du själv som bestämmer reglerna och alla är vinnare!

TACK FÖR ATT DU TRÄNADE MED OSS IDAG!

Fler videon hittar du på vår Youtube-kanal eller idrott.fi