

Robin Hood

Type innhold:

Leker med ball - Balleker

Anbefalt fra aldersgruppe:

6 - 8

Organisering:

Dette er ein fin oppvarmingsleik. Eit rektangel på om lag 15*20 m 6-10 spelarar vert delt i to lag.

Alle spelarar har ein ball. Desse er Robin Hood. 1-2 trenarar er Sheriffen i Nottingham. I enden på firkantar er det plassert ut 15+ kjepler. Dei to laga plasserer seg i kvart sitt hjørne (kvar sin skog) i den andre enden. Når sheriffen gir beskjed prøver alle Robin Hood å føre ballen forbi sheriffen uten å bli fanga. Dei som blir fanga må returnere til skogen sin tomhønt. Dei som kjem forbi sheriffen kan ta med seg ei kjeple og prøve ta denne med tilbake til sin skog. Dei er fri på tilbakevegen! Leiken går til det ikkje er fleire kjepler igjen

Læringsmomenter:

Føre ball med retning og tempoforandring. Viktig at trenar gir flest mogleg press eit lite øyeblikk. Oppmuntre til at dei som gjere gode forsøk på å kome seg unna, slepp fri, medan dei som er meir passive blir tekne. Ver merksam på at alle får press på seg i løpet av eit par runder.

Instruksjonspunkter:

Ha kontroll på ballen. Ingen lange touch. Opp med blikket. Kvar er Sheriffen, kvar er det ledig rom? Kvar er ei ledig kjeple eg kan plukke med meg?

Variasjoner:

Set krav til kva teknikk som skal brukast når ein fører.

