

**IDETYPE:**

ATIB

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 8 år

**REKVISITTER:**

En bold pr. gruppe.

**ANTAL:**

En gruppe

**VARIGHED:**

Ca. 20 minutter

**Fang bolden:**

Underviseren deler eleverne ind i grupper på 4-8 pr. gruppe. Hver gruppe får en bold. Afmærk et område hvor hver gruppe skal bevæge sig indenfor. Hvis eleverne er 6 i en gruppe, er der 3 der starter med at have bolden (er der 4 i en gruppe er der 2 der starter med bolden osv.). Eleverne som har bolden, skal spille sammen og gøre alt for, at de andre ikke får fat i bolden. Får de andre fat i bolden, vendes rollerne rundt, og sådan fortsætter legen. I kan evt. efter lidt tid bytte rundt på holdene, så eleverne får nye modstandere.

**Variation:** Kan både spilles med en fodbold og håndbold, alt efter om I vil øve kaste/gribe færdigheder eller afleveringer til fodbold.

**Formål:** At få eleverne til at samarbejde gennem motion, samt øvet deres afleverings færdigheder.

**SÅDAN GØR DU:****Step 1****Lav grupper**

Underviseren deler klassen op i grupper på 4-8.

**Step 2****Bold**

Hver gruppe får en bold, hvor halvdelen af gruppen starter med bolden.

**Step 3****Fang bolden**

De resterende i gruppen, skal prøve at fange bolden, imens de andre aflevere til hinanden.

**Step 4****Bytte rundt**

Fanger de andre bolden, skal I bytte roller.

**Step 5****Fortsæt øvelsen**

Øvelsen fortsætter indtil underviseren stopper den. God fornøjelse.

