

Blixtboll

Regler

Bygg upp enligt spelplanen och ta fram det material som behövs.

Material

- 1 Fotboll
- 1 Basketboll
- 12 Innebandyklubbor
- 1 Innebandyball
- 12 Hopprep
- 12 Rockringar
- 1 Tärning

Dela upp gruppen i två lag, varje lag sätter sig på ett led på bänkarna fördelade i nummerordning från mitten 1,2 osv. När man delar upp säger jag att man inte får byta platser med varandra under leken så eleverna ska hela tiden komma ihåg vem de brevid sig.

Sedan slår man en tärning. Blir det en femma går de fem första i varje lag ut och spelar den idrotten som jag säger till exempel fotboll. När de har spelat i cirka 2-3 minuter går de och sätter sig sist i ledet men i samma ordning Sedan slår man tärningen på nytt och säger en ny idrott till exempel basket.

Är det stora grupper så brukar jag ta bort 1,2 och 3, vilket innebär att 1 blir lika med 4, 2 blir 5 och 3 blir 6.

För fotboll gäller följande

1-2 elever små mål utan målvakter. 3-6 stora mål med målvakter. Målvakten får inte kasta bollen över mittlinjen. Blir det mål bakar laget som gjorde mål ner till egen planhalva och målvakten startar om spelet. I övrigt tillämpar vi skolfotbolls regler.

För innebandy gäller följande

Spel på små mål utan målvakter, vi har en liten målgård som man inte får stå innanför. Tekning sker vid ny match. Blir det mål backar man hem till egen planhalva och motståndarna startar igång spelet från eget mål. I övrigt tillämpar vi skolinnebandy regler.

För basket gäller följande

Den enda sporten som jag brukar gå in och döma åt eleverna, det blir för svårt annars. Uppkast i början av matchen. I övrigt skolbasket regler. Är det yngre elever så brukar vi köra med en mjukare basketboll.

För rockring gäller följande

Alla startar samtidigt man rockar runt midjan. Om rockringen åker ner i backen eller att man låser fast den så är man ute ur leken och man får sätta sig ner och titta på övriga elever. Det lag som har flest kvar efter 2 minuter vinner, har man lika många kvar blir det oavgjort.

För hopprep gäller följande

Alla startar samtidigt man måste hoppa framlänges och jämfota, man får inte hoppa i slowmotion utan man ska hålla ett jämnt tempo. Det är ok med mellanhopp. Fastnar man är man ute och får inte börja om. De lag med flest kvar efter 2 minuter vinner.

Jag brukar inte döma när eleverna spelar olika lagspel utan försöker lära dom vilka regler vi har och att de ska lära sig att döma själva det vill säga veta när de gör rätt och fel. Fungerar utmärkt. Ibland får man gå in. Man kan räkna poäng och mål men vi gör aldrig det utan lägger fokus på genomförandet i olika spel och lekar.