

## Fussball

### Regler

Köp långa rep på Jula, Biltema eller liknande.

Spänn upp 5 rep mellan långsidorna i ribbstolar och det som finns tillgängligt. Repen ska fästas i brösthöjd och måste vara hårt spända. När man knutit ena sidan av repet trär man in västar i repen, trä in armarna så de hänger i repen. Hellre lite för många västar i repen, de som blir över kan man bara köra åt sidan när man spelar.

Varannan väst ska vara av en färg till exempel blå och varannan gul.

På basketkrogarna på kortsidorna fäster man ett hopprep som går lite längre ner än till bröstet men inte hela vägen till golvet. Fäst en väst i änden av hopprepet i ena armen.

Eleverna väljer åt vilket håll de ska ha ansiktet, har man valt en sida kan man inte byta under leken. Jag rekommenderar forward att ha ansiktet mot målet och försvararna mot sitt mål.

På våra kortväggar har vi halv stora mål som sitter fast i väggen.

När eleverna tar på sig västen ska repet vara i ryggen, så man sätter på sig västen och går sedan in med huvudet mellan repet och västen så att repet hamnar på ryggen.

Vi brukar börja med en pilatesboll som eleverna kör fotboll med. Efter en stund bryter vi spelet och då bytet också lagen position. Då tar vi in en skumboll som eleverna också kör fotboll med. 2 poäng för den stora bollen och 1 poäng för den lilla bollen.

Efter en stund bryter vi spelet och lägger till en handboll. Den bollen får eleverna bara köra handboll med samtidigt som de kör fotboll med de två andra bollarna. 1 poäng för mål med handboll, 1 poäng för mål med liten fotboll och 2 poäng för stor pilatesboll.

Efter en stund så lägger vi till en basketboll. Med basketbollen spelar eleverna basket samtidigt som de kör handboll med den bollen och fotboll med de två andra bollarna.

Varje gång som vi tar in en ny boll byter eleverna positioner.

