

TUNNELBOLL



Det här är en lek!

Syfte

Att värma upp och träna på att samarbeta.

Plats

Öppen yta med ganska jämnt underlag. Ytans storlek beror på antalet lag och hur många man är i varje. Räkna med ca 5 m i sidled per lag och ca 20 m på längden.

Utrustning

En boll per lag. Det är lämpligt med fotbollar eller bollar i liknande storlek.

Förberedelser

Dela upp gruppen i lag med 5-10 deltagare i varje. Blir det olika antal deltagare i lagen, kan en av de i lagen med färre deltagare ta en extra runda

Genomförande

Lagen radar upp sig i varsin rad med blicken på ryggen på personen framför dem och ställer sig med benen särade. Se till att ha ca två meter mellan varje deltagare.

De som är först i leden tar bollen och väntar på att börja – när starten går rullas bollen mellan sina egna ben och i riktning mot övriga lagkamraters. Bollen ska igenom allas ben, och om, eller när den fastnar på vägen får lagkamraterna hjälpa till med sina egna händer för att få den att fortsätta rulla i rätt riktning. Kommer bollen utanför "tunneln" så att ingen når den, springer den som står där bollen åker iväg och hämtar den och rullar sedan vidare den på samma sätt.

När den rullar mellan benen på personen längst bak i ledet så tar den personen bollen och springer hela vägen fram. Samtidigt backar alla i ledet ett steg bakåt. När den som springer fram med bollen och gör om samma sak igen. Detta fortsätter tills att alla i laget har varit längst fram och rullat bollen.

När alla är klara så sätter sig hela laget ner. Laget där alla först sitter ner "vinner".

Sedan kan man fortsätta med olika varianter. Exempelvis kan man springa slalom mellan de som står uppradade på tillbakavägen. Man kan också låta alla lägga sig ner efter att bollen har passerat och den som springer tillbaka hoppar sen över de som ligger på marken för att ta sig längst fram. Andra förslag är att springa baklänges, hoppa på ett ben eller krypa.