

# Springa och fånga bollar

Flaggfotboll

Amerikansk fotboll

Övningen går ut på att fånga bollen i rörelse.

**Genomförande:** En övning som passar bäst i mindre grupper eller om ni är flera som kan kasta en amerikansk fotboll till eleverna som ska ta emot den. Ställ upp eleverna i ett och kasta en boll som de ska fånga. Ställ upp koner som spelarna ska sikta mot eller springa till och ändra riktning så att de inte springer på en rak linje varje gång.

## +1 Utveckling

- Är ni flera som kan kasta bollen så gör två led och se till att eleverna byter led mellan omgångarna. Då blir det mindre väntande och de kan springa på olika sätt i varje led.

