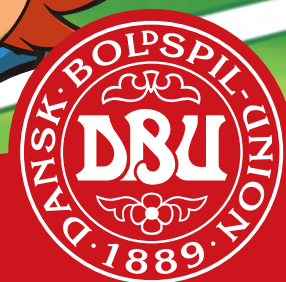


# BOLD BEVÆGELSE

MOTORIK, LEG & LÆRING FOR 2-4-ÅRIGE

Et tilbud om boldleg og bevægelse  
til alle børn mellem 2 og 4 år og  
deres forældre



**INSTRUKTIONSMANUAL**

**EN DEL AF  
NOGET STØRRE**

# INDHOLD

- 4 Kapitel 1  
Intro til BOLD & BEVÆGELSE
- 6 Kapitel 2  
Organisering og stationstræning
- 8 Kapitel 3  
På safari
- 10 Kapitel 4  
I junglen
- 12 Kapitel 5  
På bondegården
- 14 Kapitel 6  
Pirater og skattejagt
- 16 Kapitel 7  
Cowboys og indianere
- 18 Kapitel 8  
På rumrejsen
- 20 Kapitel 9  
På byggepladsen
- 22 Kapitel 10  
Under havets overflade
- 24 Kapitel 11  
På Nord-/Sydpolen/  
Grønland eller lignende
- 26 Kapitel 12  
På stranden



## KAPITEL 1

Introduktion til B&B  
Bold og Bevægelse for 2-4-årige er en helt ny rejse for mange klubber og derfor introduceres manualen med anvendelsesmuligheder og anbefalinger til forløbet.



## KAPITEL 2

### Organisering og stationstræning

Her modtager i nogle tips til hvorledes i tilgår organisationen af de enkelte universer.



## KAPITEL 3

### På safari

Løver, elefanter, giraffer, flamingoer og andre spændende dyr kan bruges som indgang til dette sjove legeunivers



## KAPITEL 4

### I junglen

De vilde dyr fra junglen tager dig og børnene igennem dette univers.

**KAPITEL 5****På bondegården**

I dag skal klubbens fodboldbørn på bondegårdstur. Vi skal ud og besøge bonde- manden på hans gård, hvor der er heste, grise, køer og får.

**12****KAPITEL 9****På byggepladsen**

I dag skal klubbens fod- boldbørn på besøg på en byggeplads, hvor de er ved at rive et gammelt hus ned for at bygge en kæmpe stor skyskraber istedet.

**20****KAPITEL 6****Pirater og skattejagt**

I dag skal klubbens fodbold- børn på sørøverjagt. Vi har fundet et gammelt skatte- kort der viser, hvor skatten er gemt.

**14****KAPITEL 10****Under havet**

I dag skal klubbens fod- boldbørn på dykkertur. Vi skal ned under havets overflade og opleve en masse ting. Vi skal også se de mange sjove fisk og måske møde en hval el- ler haj.

**22****KAPITEL 7****Cowboys og indianere**

I dag skal klubbens fodbold- børn på tur henover den Nordamerikanske prærie.

**16****KAPITEL 11****På Nord-/Sydpolen**

I dag skal klubbens fod- boldbørn på tur til de ark- tiske egne. Det betyder steder, hvor der er sne og is og altid koldt. Her lever pingviner, isbjørne, sæler og søløver, og vi skal ud at møde dem alle sammen.

**24****KAPITEL 8****På rumrejse**

I dag skal klubbens fodbold- børn på rumrejse. Vi skal fly- ve af sted i rumraketten og ud i det ydre rum.

**18****KAPITEL 12****På stranden**

I dag skal klubbens fod- boldbørn på strandtur. Vi skal lege i sandet, plaske i vandet og fange krabber.

**26**

## Introduktion til BOLD & BEVÆGELSE

Bold og Bevægelse for 2-4-årige er en helt ny rejse for mange klubber og derfor introduceres manualen med anvendelsesmuligheder og anbefalinger til forløbet.

Materialet indeholder øvelser og lege der er tilpasset børnenes motoriske alder, og tager dem med ind i forskellige sjove og spændende legeuniverser.

Universerne skal opfattes som en udviklende tryghedsrejser til bold og bevægelse og børnene kommer til at opleve Afrikas safari, en tur i junglen og muligheden for at lege hval og krabbe under havets overflade.

At føre børnene ind i universer, er en kunst i sig selv og derfor introduceres manualen med tips og vejledning til træneren, anbefalinger omkring træner-type og organisering.

**Husk at det gode fodboldmiljø er grundlaget for al udvikling!**

**Rigtig god fornøjelse med børnene og deres forældre!**



Meget træningslitteratur kan for mange trænere give et indtryk af at være indforstået og svært at gennemskue. Øvelserne i dette katalog er beskrevet i et let tilgængeligt sprog, og har illustrationer der viser opstilling af øvelserne samt spillernes bevægelse.

### Det gode fodboldmiljø

Et godt fodboldmiljø sikrer, at..

”Så mange som muligt, så længe som muligt, får adgang til miljøer, som har betydning for deres udvikling”

Klubberne skal skabe gode fodboldmiljøer, hvor børn og unge trives og oplever glæde ved fodbolden. Derfor skal vi mange steder gribe tingene lidt anderledes an, ved vi gør i dag.

Vigtige elementer i et godt fodboldmiljø:

#### Tryghed:

Træneren skal være bevidst om miljøet før, under og efter træning. Rammen skal være både genkendelig, tryk og stabil, hvilket blandt andet indebærer, at der skal være faste voksne omkring holdet.

#### Tilknytning:

Spillerne – og forældrene – skal vide, at der ikke sker en egentlig udvælgelse (selektion) af spillere til faste 1. og 2. hold i børnefodbold. Spillerne får ofte lov at være i samme gruppe som deres kammerater til træning, men oplever selvfølgelig, at holdinddelingen er fleksibel fra gang til gang for at sikre den optimale udvikling for alle spillere i truppen.

#### Variation:

Indholdet af træningen skal varieres og udvikles, så miljøet opleves udfordrende og meningsgivende for spillerne.

#### Både og:

Hvis du skal skabe et godt miljø, er det 'både og' i stedet for 'enten eller'. For eksempel er det både driblinger og spark og en blanding mellem motoriske øvelser ved en agilitybane og stafetleg med fokus på løbebevægelser.

#### Planlægning og organisation:

For at sikre en optimal organisation af træningen for børnespillere er én af de største udfordringer at finde flere kvalificerede trænere til de 3-5 årige. Først og fremmest gælder det om at finde en cheftræner, der får ansvaret for planlægningen og organiseringen af træ-

### DBUs HOLDNINGER OG HANDLINGER:

*”Holdninger og handlinger” gør i tanker og udførelse op med den traditionelle måde at spillefodbold på blandt børn og unge mennesker.*

*Spillet skal spilles på børnenes og de unges præmisser; al træning skal være med bold, spil på små områder med mange boldberøringer...*

*Læs meget mere om DBUs holdninger til børnefodbold i DBUs holdningshæfte »Holdninger og Handlinger«, der kan downloades via [dbu.dk/holdningerog-handlinger](http://dbu.dk/holdningerog-handlinger)*

ningen for årgangen. Derefter er udfordringen at finde både et par faste og et par 'fleksible' assistenttrænere. Her skal klubberne blive endnu bedre til at bruge forældrene.

Umiddelbart før starten af en træning vurderer cheftræneren, hvor mange assistenttrænere han får brug for (det bedste er 6-8 spillere pr. træner), og udstyrer dem med relevant instruktion i dagens træningspas.

Fordelingen af assistenttrænere kunne eksempelvis være en forælder til at afvikle en fangeleg og en anden forælder til at afvikle stationen.

Fordelen ved denne organisationsform (stationstræning) er, at der til en trup på 30-40 børn altid er nok forældre at tage af. På denne måde kan en cheftræner i samarbejde med sine faste og fleksible assistenttrænere skabe rammerne for et godt fodboldmiljø.

En anden fordel ved stationstræning er, at du selv med mange børn får en god mulighed for at have fokus på det enkelte barn, fordi børnene bliver fordelt i mindre grupper på et område, der er til at overskue. På den måde kan du sikre, at alle får udfordringer på et niveau, så alle får en god oplevelse, men det i andre øvelser (eks. tekniske øvelser med en bold til hver) er lige meget. Ydermere får børnene variation i deres træning, da der på hver station trænes forskellige fodboldfærdigheder.



Find mange flere gode råd i DBU Holdningshæfte: [https://www.dbu.dk/-/media/files/dbu\\_broendby/bu/holdningshaefte\\_2012.pdf](https://www.dbu.dk/-/media/files/dbu_broendby/bu/holdningshaefte_2012.pdf)

### Tips og vejledning til træneren

Vi har designet 10 træningspas med en varighed af 60 minutter. Træningspasene er fordelt med en lege-/opvarmingsøvelse for alle spillere og herefter en sekvens med nogle lege/øvelser, hvor spillerne deles op på stationstræning.

En vigtig ting at huske på når du træner børn, er at starte træningen med en fælles øvelse/leg og slutte med en fælles leg/samling. I denne manual starter alle træningspas med en øvelse hvor alle børnene er samlet. Afslutningsvis kan du med fordel samle børnene og tage en fælles snak om hvordan træningen har været og hvor de skal hen næste gang.

Børn er meget forskellige, hvilket stiller store krav til træneren om at kunne tilpasse træningen til hvert enkelt barns udviklingstrin. I børnefodbold er decideret fysisk træning helt unødvendigt. Taktiske spille- og skabelonmodeller er ligeledes uden værdi. Nedenfor har vi samlet nogle tips til træneren, som er vejledninger til den gode børnetræning.

- Børn kan have svært ved at stå i kø
- Børn kan have svært ved at forstå mange regler
- Børn ønsker også at udfordre øvelsen
  - lad dem! Det skal ikke køre snorre-lige
- Inddrag forældre i øvelserne, så utrygge børn får hjælp
- Undgå at råbe løsninger til børnene, men i stedet lade børnene finde løsningerne selv (medvirke til at udvikle spilintelligensen)

Uanset medlemmernes alder (udelukkende 2-årige, blandet 2-4-årige eller primært 4-5-årige) anbefaler vi at overveje passende boldtype. Der kan med fordel anvendes plastikbolde, skumbolde eller anden form for blød og ufarlig tilvæningsbold til de mindste. Der anbefales som minimum investering i de mindste bolde i str. 3 og 1. bold pr. spiller.

### TRÆNERTYPE TIL BOLD & BEVÆGELSE

*Du er optaget af at skabe samarbejde med forældre og har en sans for at organisere. Du kærer meget om dine spillere og forsøger at se alle igennem varm velkomst, træde ned i knæhøjde og afslutte træning med high five/tak for leg.*

*Generelt er du typen som hurtigt lærer børnenes navne at kende og husker hvad de fortæller dig. Derigennem skaber du tillid til børnene og typisk har nemt ved at få forældrene til at give en hånd med.*

*Du har muligvis en evne til at fortælle historier med et levende sprog og din stemme fanger nemt børns opmærksomhed. Du er samtidigt interesseret i at omsætte den traditionelle fangeleg til et spændende dyreunivers, hvor forældrene bliver til hajer og spillerne er pingvinunger.*

# Organisering og stationstræning

## Organisering

Det tilgængelige areal på banen/i hallen udnyttes bedst muligt ved at stille så meget som muligt op på forhånd. Det er en god idé, at man starter og slutter det samme fysiske sted på banen – og gerne hver gang. Derudover skal der opstilles stationer til den efterfølgende stationstræning. Hver station skal være tydeligt markeret/afgrænset, og det gør ikke noget, hvis der er god plads imellem stationerne. Samtidig er det en god idé, hvis der er en naturlig vej fra station 1 til 2, videre til 3 osv. At de eksempelvis følger efter hinanden med uret rundt. Det gør det lettere for børnene at forstå, hvor de skal gå hen fra gang til gang.

## Introduktion til stationstræning

Her modtager i nogle tips til hvorledes i tilgår organiseringen af de enkelte moduler.

Det er svært på forhånd at vide hvor mange børn der deltager hver gang, og måden hvorpå i organiserer modulerne, afhænger selvfølgelig af dette. Vi vil derfor give jer et par tips med anbefaling til hvordan i kommer godt igang. Vi prøver her at tage højde for om der er mange børn (20-30 stk.) eller få børn (10 stk. og derunder).

Vi har bygget universerne op ud fra DBU's anbefalinger, hvor man anvender en slags 3-delning af programmet. 1. Først en fælles start. 2. Så en opdeling i mindre grupper (stationstræning). 3. Og til sidst en fælles afslutning inden der rundes af og lægges op til næste gang.

I alle universerne præsenterer vi begrebet "Stationstræning". Her modtager du en vejledning til hvordan du med fordel kan organisere stationstræningen.

I modellerne tager vi udgangspunkt i universet "SAFARI", hvor der deltager 24 børn. Vi tager udgangspunkt i 2 modeller:

- I model 1 er det i en klub der stiller trænere/instruktører til rådighed i forløbet, således at der som minimum er 3 trænere/instruktører.
- I model 2 er der fra klubbens side i princippet kun stillet faciliteter til rådighed, så forældre og børn selv kan gennemføre forløbet.

Efter den fælles start "Foto-safari", opdeler i børnene i 3 lige store grupper med 8 børn i hver.

**MODEL 1:** Når i skal igang med stationstræningen, starter gruppe 1 ved station 1 og gruppe 2 ved station 2 osv. Hver instruktør har ansvar for hver én station, og bliver stående når grupperne roterer. Station 1 leger "Flamingoleg", Station 2 leger "Løven kommer" og Station 3 leger "Dyrestafet". Med ca. 10 minutters interval roterer grupperne, så alle børn kommer igennem de samme lege. Efter 2. rotation er der "Frikvarter - drikkepause" i ca. 5 minutter. Efter frikvarteret starter 3. rotation, og børnene har nu prøvet alle 3 lege.

**MODEL 2:** Denne model er i princippet identisk med MODEL 1. Men i dette tilfælde følger instruktøren, som nu er en forældre den samme gruppe rundt fra leg til leg. På denne måde vil "Tobias" og "Nicoline" hele tiden være sammen med deres Mor eller Far.

Efter endt stationstræning samles alle børnene igen til "Fælles afslutning" og "Farvel og tak for idag".

**FÅ DELTAGERE:** Hvis der kun deltager få børn (10 stk. og derunder), så opdeles de ikke i grupper, men roterer mellem legene hvert 10. minut.

” ... Se den grafiske forklaring af stationstræningsmodellerne på næste side.

“

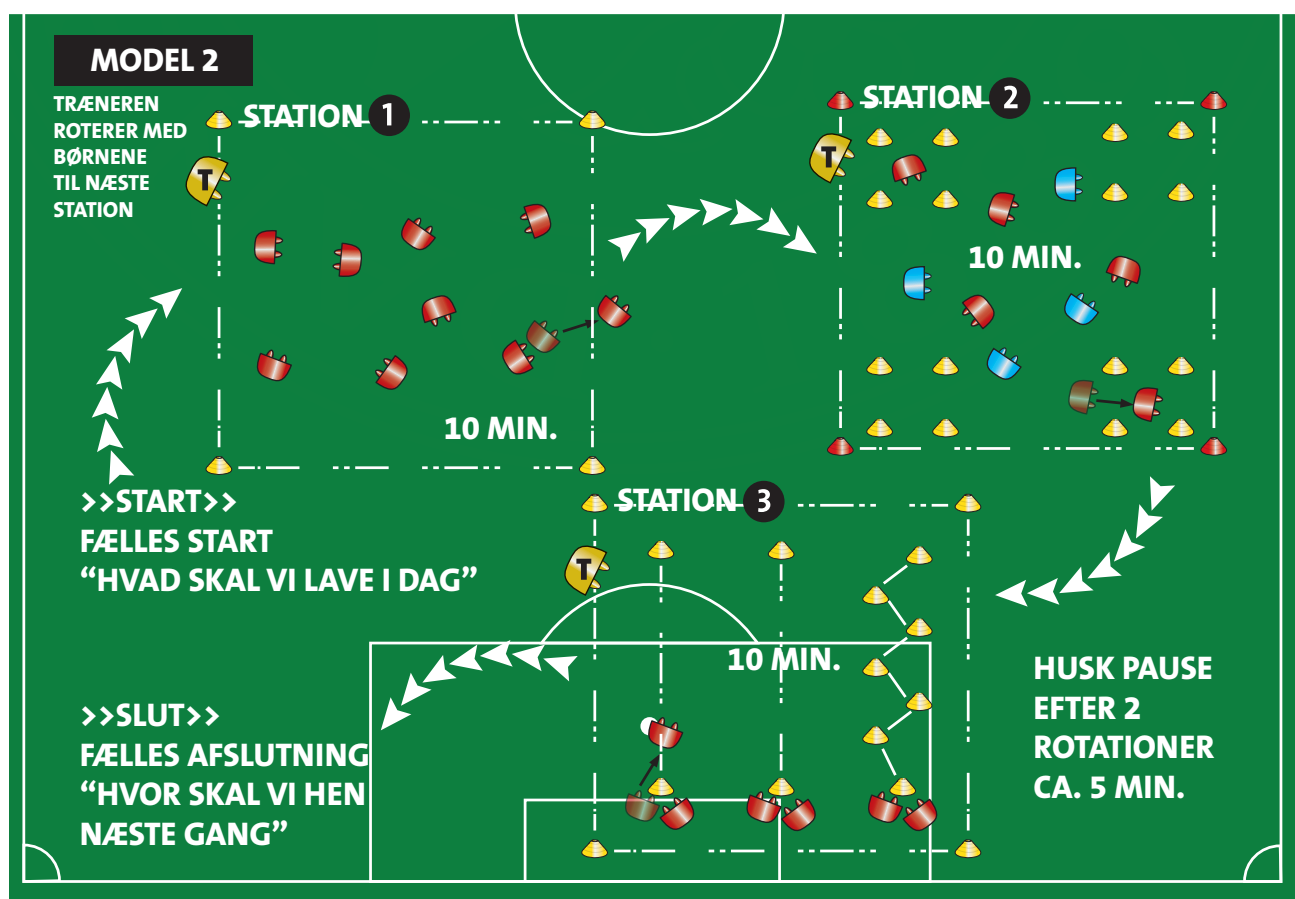
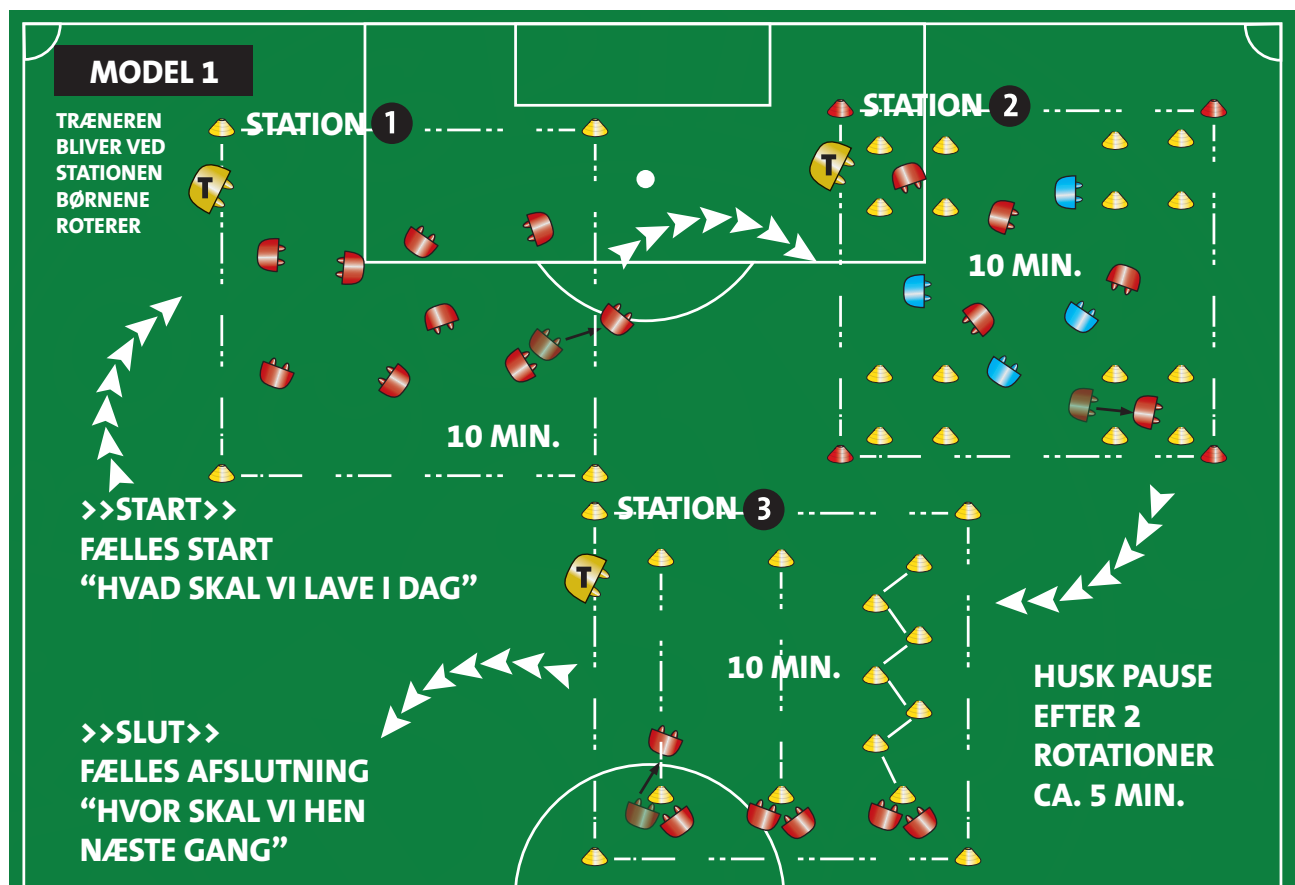
## UDDANNELSESTERMER:

*Vis – forklar – vis Indlæring sker forskelligt fra barn til barn, hvor nogen lærer bedst ved, at se og andre ved at lytte. Derfor anbefales 'vis-forklar-vis', hvilket kan sikre den bedste læring.*

*Begrebet handler om, at lange forklaringer oftest kan erstattes af udførelser eller visning i stedet for. Det gælder om, at vise det der skal trænes, om det er en øvelse eller et bestemt spark. Derefter kan forklaringen forekomme og til sidst vises det igen.*

*Dermed opnås den største forståelse af emnet og, når spillerne både har set, hørt og set øvelsen eller sparket, er indlæringen allerede godt på vej.*

**AREAL:** 8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.  
**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler



# SAFARI - LØVE, ELEFANT, GIRAF, GAZELLE ETC.

**AREAL:** 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.

**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler

**INTRODUKTION:** I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på SAFARI. Det betyder, vi skal en tur ud på Afrikas savanne (ligesom i "Løvernes garde" - den med Kion, Bunga og hans venner, kender I den?). Der er varmt og tørt og ikke så mange buske og træer, men nede

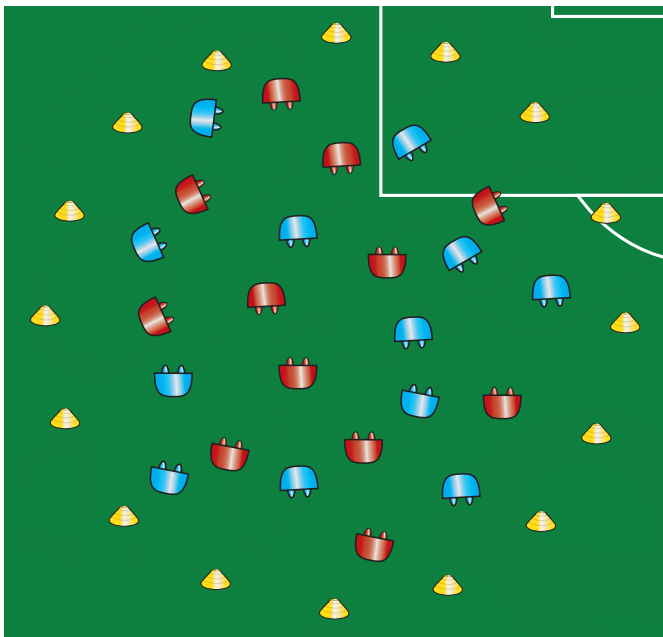
ved vandhullet samles alle dyrene for at drikke og bade. Rovdyrene spiser andre og mindre dyr, mens planteæderne lever af planter og blade. Vi skal prøve at lege, at vi er nogle af de forskellige dyr i dag.

## 0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



### FÆLLES START - FOTO-SAFARI

5-15 MIN.



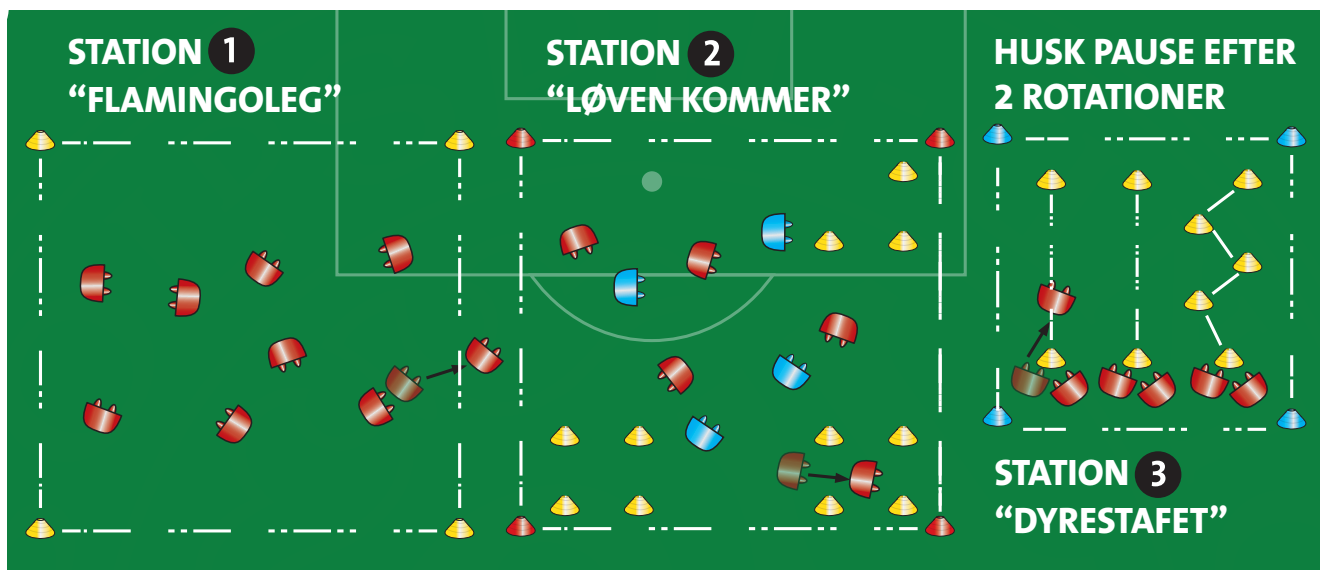
Børnene er fotografer, som skal tage billeder af alle de mange dyr på deres safaritour. De voksne er dyrene. For at komme helt tæt på dyrene, så man kan få et billede, skal man opføre sig og bevæge sig lige som dyret. Hvis dyret opdager én, der ikke ligner, så bliver det bange og stikker af. Når man kommer tæt på, tager man billedet og går videre til det næste dyr. Hvem kan få flest billeder?

Der kan varieres med alle mulige mærkelig dyr og bevægelser mv. Kun fantasien sætter grænser. Her er et par eksempler:

- Sno sig som en slange
- Snige sig som en tiger
- Springe som en gazelle
- Hoppe som en frø
- Gå som en struds
- Gå som en abe
- Flyve som en fugl/sommerfugl
- Osv.

LEGEN KAN SELVFLØGELIG UDVIDES TIL AT VÆRE MED BOLD (I HÅNDEN ELLER VED FØDDERNE).



**STATIONSTRÆNING - 1+2+3****15-50 MIN.****STATION 1  
FLODHESTELEG:**

Børnene kæmper 1 mod 1. Man står på et ben og holder ved det løftede bens fod. Herefter gælder det om at skubbe den anden flamingo væk fra vandhullet (ud af banen) uden at bruge den frie hånd – altså kun med kroppen, så man kan få lov at drikke i fred.

Den kan varieres på mange måder, eks. med hænderne på ryggen eller armene korslagt over brystet, ryg mod ryg etc. Det vigtige er, at de voksne sikrer, at legen ikke bliver for voldsom, og at børnene siger "tak for kampen" til hinanden efter hver kamp, da det jo er en leg og ikke skal tages alt for alvorligt. Par børnene op med

én, der passer nogenlunde af fysik og sind.

**STATION 2  
LØVEN KOMMER:**

Børnene er antiloper og de voksne er løver, der er på jagt. Løverne går omkring og ser ud som om de slet ikke gider lave noget, MEN lige pludselig går de til angreb, og så bliver der råbt: "Løven kommer!"... antilopperne skal løbe i sikkerhed imellem buskene (markeret område med kegler), men mon løverne kan fange en antilope eller to, inden de når i sikkerhed?

Det er en helt almindelig fangeleg, og børn og voksne kan sagtens bytte roller undervejs.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold

**STATION 3  
DYRESTAFET:**

Børnene vælger hver et dyr, de vil være. Der laves hold, og så er det ellers en helt almindelig stafet – med det lille twist, at man selvfølgelig skal løbe, ligesom det dyr, man har valgt at være.

Der kan evt. indlægges en koldbøtte undervejs, eller man kan løbe zig-zag mellem nogle træer eller springe over en væltet træstamme.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

**FÆLLES AFSLUTNING MED EN LEG - ROVDYRENE PÅ SAVANEN****50-58 MIN.**

Der vælges to "rovdyr" (fangerer) – de kan være løver, geparder, leoparder, hyæner eller hvad de nu selv synes. De resterende børn vælger også selv et dyr (ikke rov-

dyr – eks. Vortesvin, giraf, zebra, gazelle, gnu, flodhest, næsehorn eller elefant), de vil være. Nu gælder det om at komme over savannen uden at blive fanget og ædt.

Det er helt almindelig frem-og-tilbage-tik, hvor man bliver fanget, når man selv er blevet fanget. Og til sidst er der kun én eller to tilbage, der ikke er blevet fanget.

**FARVEL OG TAK FOR I DAG!****58-60 MIN.****HVOR SKAL VI HEN NÆSTE GANG?**

# JUNGLEN - ABER, SLANGER, TIGER, PANTER ETC.

**AREAL:** 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.

**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler • Diverse stiger eller hulahop-ringe

**INTRODUKTION:** I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på tur i Junglen. Det betyder, vi skal ind i regnskoven (ligesom i "Junglebogen" - den med Mowgli, Baloo og Bagheera, kender I den?). Der er varmt og meget fugtigt og træer over det hele, man kan klatre i ligesom aberne. Man kan svinge sig i lianerne og gemme sig mellem bladene, men der er mange farlige dyr,

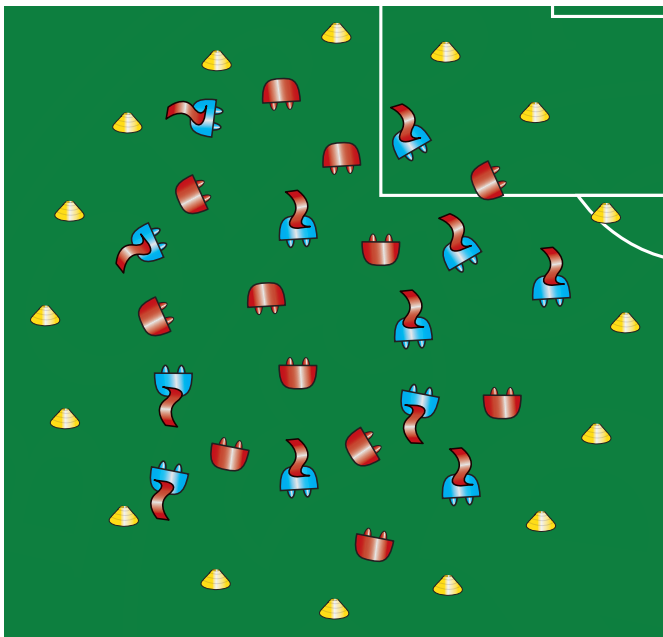
man skal passe godt på: Slangerne kan både krybe langs jorden og kravle i træerne, og i junglen er der også tigere og pantere, og aber, der driller. I floden bor krokodillerne, og der skal man hen for at drikke, så pas på! Vi skal prøve at lege, at vi er nogle af de forskellige dyr i dag.

## 0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



### FÆLLES START - DRILLEABER

5-15 MIN.



Børnene er aber og de voksne er tigere. Aberne kan godt lide at drille tigerne ved at hive dem i halen, men de skal passe på, de ikke bliver opdaget, for hvis tigreren fanger en abe, så er det ude med den.

Det er en "hale-leg", hvor tigreren har en hale (trøje eller lignende) siddende løst i bukserne bagpå. Aberne skal fange så mange haler, de kan, uden at blive fanget selv. Der kan også byttes roller.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne). Kan evt. udvides endnu mere, ved at aberne kan ramme en tiger med en bold, så den falder om på siden og kan kildes.

## STATIONSTRÆNING - 1+2+3

15-50 MIN.


**STATION 1**  
**JUNGLEFORHINDRINGSBANE:**

For at komme rundt i junglen skal man kunne bevæge sig på mange sjove måder – over og under træstubbe og væltede træer, rundt om buskadser og springe fra sten til sten over floden.

Det er en helt "almindelig" agilitetsbane, som kan bestå af hække, stiger, stænger, hula-hop ringe, boldspil osv. osv. Den kan selvfølgelig varieres ved at tage bolden med i hænderne eller med fødderne. Der kan tages tid, og den enkelte kan konkurrere mod sig selv og sætte ny personlig rekord.

**STATION 2**  
**KVÆLERSLANGEN:**

Børnene er sammen i små grupper af 3. De to er kvælerslangen, der har fanget byttet (den ene), som nu prøver at slippe fri. Den ene lægger sig på ryggen på jorden, byttet lægger sig ovenpå på tværs, inden den anden lægger sig modsat af den første, således de kan holde fast i hinandens knæhaser. De må holde fast i hinanden, men ikke i byttet – og skal således forsøge at holde byttet fanget imellem sig. (Øvelsen er måske mere almindeligt kendt som "at føde en bjørn").

Det er vigtigt, at de voksne sikrer,

at legen ikke bliver for voldsom. Alle skal have mulighed for at prøve rollen som både kvælerslange og bytte.

**STATION 3**  
**JUNGLERÆS:**

Børnene vælger hver et dyr, de vil være. Der laves hold, og så er det ellers en helt almindelig stafet – med det lille twist, at man selvfølgelig skal løbe, ligesom det dyr, man har valgt at være.

Der kan evt. indlægges en koldbøtte undervejs, eller man kan løbe zig-zag mellem nogle træer eller springe over en væltet træstamme. Med eller uden bold.

**FÆLLES AFSLUTNING MED EN LEG - ROVDYRERNE I JUNGLEN**

50-58 MIN.

Der vælges to "rovdyr" (fangere) – de kan være tigere, pantere, slanger, krokodiller eller hvad de nu selv synes.

De resterende børn vælger også selv et dyr (ikke rovdyr – aber, vildsvin, larver, fugle, osv.), de vil være. Nu gælder det om at kom-

me igennem junglen uden at blive fanget og ædt.

Det er helt almindelig frem-og-tilbage-tik, hvor man bliver fanger,

når man selv er blevet fanget. Og til sidst er der kun én eller to tilbage, der ikke er blevet fanget.

De to startere som fangere i næste omgang.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

**FARVEL OG TAK FOR I DAG!**

58-60 MIN.

**HVOR SKAL VI HEN NÆSTE GANG?**

# BONDEGÅRDEN - KO, HEST, GRIS, HØNS, GEDER ETC.

**AREAL:** 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.

**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler

**INTRODUKTION:** I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på bondegårdstur (ligesom i "Frode Får", kender I den?). Det betyder, at vi skal ud at besøge bondemanden på hans gård, hvor der er heste, grise, køer og får. Måske har han også geder, høns, ænder og gæs. Måske er der katte og hunde på gården også. Vi skal hjælpe bondemanden med alle de ting, der skal ordnes på

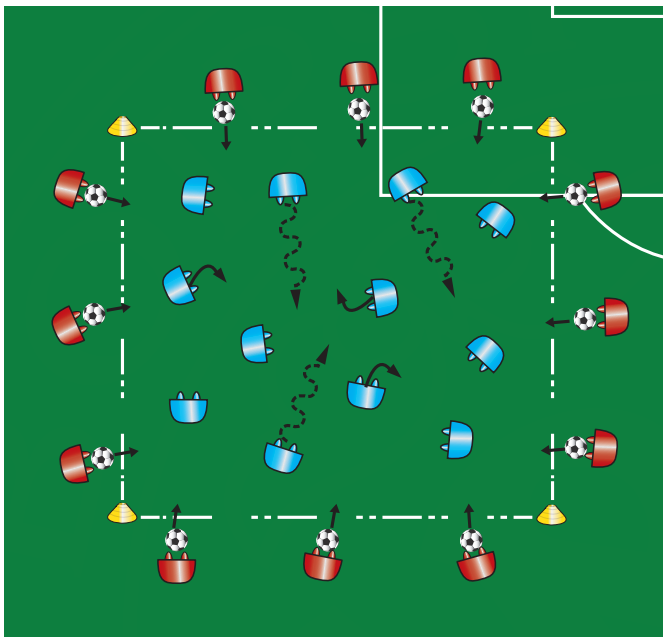
gården. Kornet skal høstes, køerne skal malkes, æggene skal samles ind ude fra hønsegården og alle dyrene skal fodres og have vand at drikke – og måske er grisene stukket af igen? Kattene fanger mus, hunden holder ræven væk, så den ikke æder hønsene eller kaninerne. Der er masser af ting at give sig til på en bondegård.

## 0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



### FÆLLES START - »RAM KØERNE«

5-15 MIN.



"Kan du ramme køerne?"

Inde på marken går køerne (firkant markeres med kegler – de voksne er køer).

Børnene kan ikke komme forbi det elektriske hegn (må ikke gå ind i firkanten).

Når man rammer en ko med bolden, siger den "muh" (kast eller spark).

Nogle køer er hurtige og hopper for ikke at blive ramt. Andre er dovne og flytter sig næsten ikke. De siger dog alle sammen "muh" – og laver måske et sjovt udfald – når de bliver ramt.

Der kan byttes undervejs, så børnene er køer/kalve, som de voksne forsøger at ramme. Men sørg for, at børnene ikke bliver bange for bolden. Hold den evt. langs jorden og ros dem, når de hopper over eller springer til siden.

## STATIONSTRÆNING - 1+2+3

15-50 MIN.



### STATION 1 ANDEMOR OG ÆLLINGERNE:

Når ællingerne er kommet ud af æggene, så følger de deres mor og gør alt det, hun også gør. På den måde lærer de, hvordan man skal gøre, når man er and.

Det er en klassisk omgang "kongens efterfølger", hvor den forreste i rækken bestemmer og de andre kopierer. Kan laves med eller uden bold.

### STATION 2 SMÅ FRÆKKE GRISEBASSER:

Bondemanden skal fodre grisungerne, så børnene skal hjælpe ham med at holde vagt, så de ikke stikker af ud gennem lågen.

Dette er en makkerøvelse, hvor barnet og den voksne er sammen. Den voksne har bolden og er bag ved barnet, som står med spredte ben. Bolden trilles mellem barnets ben (gerne med en griselyd til følge), og barnet skal nu fange den lille frække grisebasse, som prøver at stikke af. Der kan byttes roller.

Øvelsen kan varieres ved at bolden skal stoppes med foden/sålen/hælen/tåen/hånden/næsen/maven/numsen etc.

### STATION 3 TRÆKHEST:

Bondemanden får hjælp af sin trofaste hest til mange opgaver på gården. Nogle gange bliver den bare så træt, at den lige skal

skubbes i gang igen.

Børn og voksne er sammen 2 og 2. Den voksne er hesten, som trækker ploven/vognen/barnet efter sig (den voksne holder en trøje el. lign. Mellem hænderne bag på ryggen, og barnet holder fast i denne og forsøger at holde lidt igen). Pludselig bliver hesten træt og vil ikke gå mere, så barnet må skubbe den i gang igen (den voksne stemmer imod). Der kan byttes roller efterfølgende.

Øvelsen kan varieres ved at flere heste trækker imod hinanden (tovtrækning) for at se, hvem der er stærkest.

Her kan holdene inddeles efter behov fra 1 mod 1 til mange mod mange eller 1 mod mange.

## FÆLLES AFSLUTNING MED EN LEG - ALLE MINE KYLLINGER, KOM HJEM!

50-58 MIN.

1 er ræv, 1 er hønemor, resten er kyllinger. Kyllingerne står i den ene ende af banen, hønemor i den anden og ræven ude i hjørnet tættest på kyllingerne.

Legen starter med følgende dialog:

Hønemor: "Alle mine kyllinger, kom hjem!"

Kyllingerne: "Det tør vi ikke!"

Hønemor: "Hvorfor ikke?"

Kyllingerne: "Fordi ræven kommer og æder os!"

Hønemor: "Kom alligevel, men skynd jer!"

Herefter løber kyllingerne hjem til

mor, mens ræven prøver at fange dem. De, der bliver fanget, er ræve i næste runde. Der gentages, indtil alle på nær 1 er fanget.

Herefter kan vælge nye roller og lege legen igen. Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

## FARVEL OG TAK FOR I DAG!

58-60 MIN.

## HVOR SKAL VI HEN NÆSTE GANG?

# PIRATER - SKATTEJAGT

**AREAL:** 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.  
**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler

**INTRODUKTION:** I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på sørøverjagt (ligesom "Kaptajn Jake og piraterne på ønskeøen", kender I den?). Vi har fundet et gammelt skattekort, der viser, hvor skatten er gemt. Men der er mange forhindringer og prøver, vi skal gennemføre, før vi kommer frem til skatten.

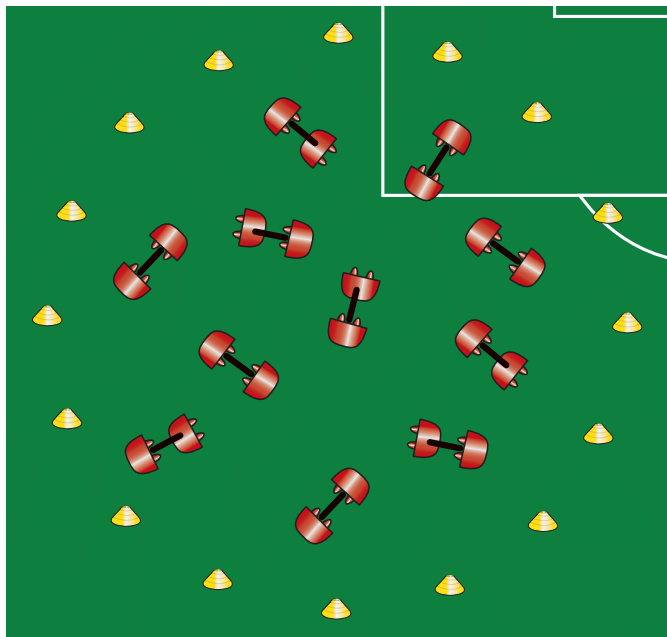
Og vi skal skynde os, før den onde kaptajn Sortskæg og hans mænd kommer. De vil nemlig også gerne have fingre i skatten, så de er på udkig efter skattekortet og vil prøve at stjæle det, hvis de kan fange os. Hvis vi hjælper hinanden og holder sammen, så tør de dog ikke prøve på noget...

## 0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



### FÆLLES START - »PIRATKAMP«

5-15 MIN.



Pirater kæmper tit mod hinanden, så hvis man skal kunne klare sig på en skattejagt, hvor man risikerer at støde på nogle pirater, så skal man kunne kæmpe. Derfor øver vi lige nogle kampe:

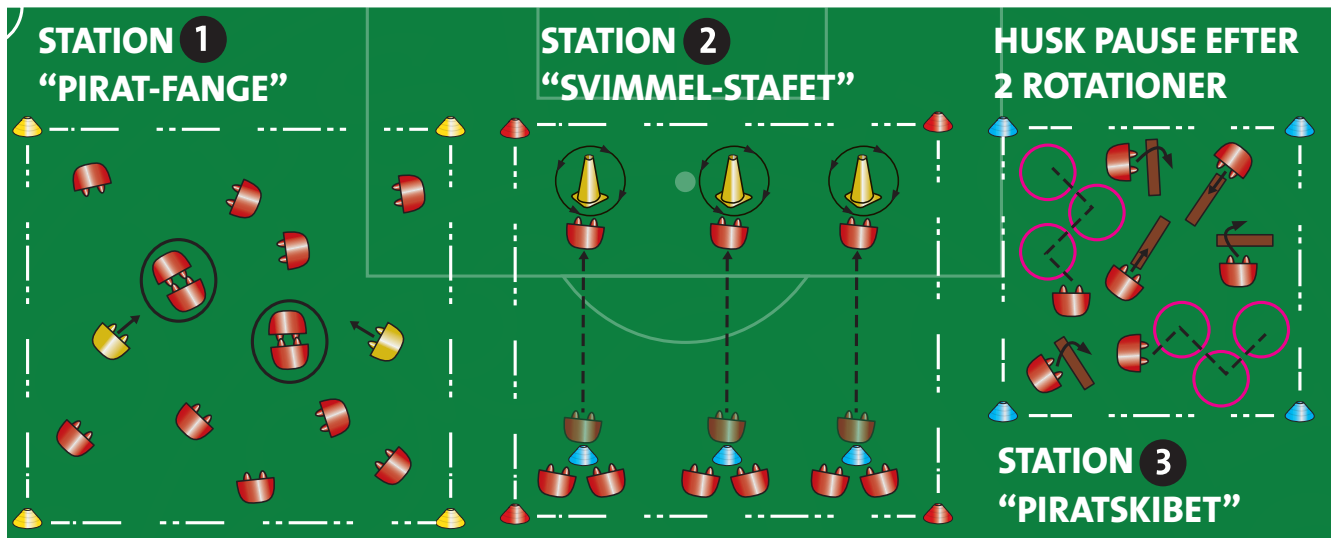
Børnene er sammen i par, og kæmper mod hinanden i forskellige kamplege:

- Klap den anden (let) på knæet/numsen/ryggen – pas på hovederne ikke støder sammen ved klap på knæ
- Træk: Stil fødderne op mod hinanden og tag fat i hinandens hænder. Træk til den ene ikke kan stå fast længere
- Liggende på hænder og fødder: Klap den anden over hænderne
- Siddende ryg mod ryg: Skub den anden bagud

Det er vigtigt, at de voksne er opmærksomme på, at legen ikke bliver for voldsom. Husk at det er en leg, og husk at sige "tak for kampen" efter hver kamp.

## STATIONSTRÆNING - 1+2+3

15-50 MIN.



### STATION 1 PIRAT-FANGE:

Vi skal blande os med piraterne for at få fingrene i skattekortet. Men de må ikke fange os, så det er vigtigt, I hjælper hinanden. Når piraterne er ved at fange jer, kan I give hinanden en krammer – så tror de ikke længere, de skal fange jer.

Der udvælges et par pirater, som skal forsøge at fange resten. Der er "helle", når man krammer, men man må ikke bare kramme hele tiden. Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

### STATION 2 SVIMMEL-STAFET:

Pirater elsker at sejle i høje bølger,

men når bølgerne bliver for store, bliver de lidt rundtossede. Det skal vi lige prøve, om vi kan finde ud af.

Dette er en stafetleg, hvor der står en flaske/kegle for enden, som man skal holde en finger på og dreje 3-5 gange rundt om, inden man løber tilbage.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne)

### STATION 3 PIRATSKIBET:

Hvis man skal klare sig som pirat, skal man have en god balance, så man ikke falder, når man skal gå og kravle rundt på skibet i stormvejr med høje bølger.

Børnene skal balancere, gå på

line, springe fra et sted til et andet osv. Der lægges forskellige ting på jorden, man kan balancere på banestregene, hula-hop ringe er krudttønder og kun fantasien sætter grænser for banen, man opstiller.

Hvis man træder ved siden af, risikerer man at falde i vandet, og så må man godt skrig/hvine/hyle (lidt), inden man går videre. Måske bliver det nat/mørkt (så skal man klare det med lukkede øjne).

Nogle har brug for hjælp fra de voksne at støtte sig til/holde i hånden, og det er generelt vigtigt, at man sørger for, børnene får en god oplevelse og lykkes.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

## FÆLLES AFSLUTNING MED EN LEG - SURE SILD, TRÆBEN, SØSYGE OG BLOD!

50-58 MIN.

Vi er kommet frem til skatteøen, og nu skal vi nå helt frem til skatten uden at blive set af piraternes vagtmester. Han vender ryggen til og siger en vise: "Sure sild, træben, søsyge og blod!", inden han kigger ud på stranden, hvor vi kommer fra.

Han kan kun se os, hvis vi bevæger os, så når han er færdig med visen, gælder det om at stå HELT stille, indtil han vender sig og begynder igen. Når han har ryggen til, skal vi løbe så hurtigt, vi kan – men husk at stoppe i tide.

Hvis man bliver opdaget, skal man tilbage og starte forfra.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

## FARVEL OG TAK FOR I DAG!

58-60 MIN.

## HVOR SKAL VI HEN NÆSTE GANG?

# COWBOYS OG INDIANERE

**AREAL:** 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.

**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler

**INTRODUKTION:** I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på tur henover den Nordamerikanske prærie (ligesom Yakari og hans hest lille Torden, kender I dem?).

Vi er lige ankommet med skib og skal nu hen over prærien for at komme over til bjergene på den anden side, hvor vi skal grave efter guld. På turen skal vi

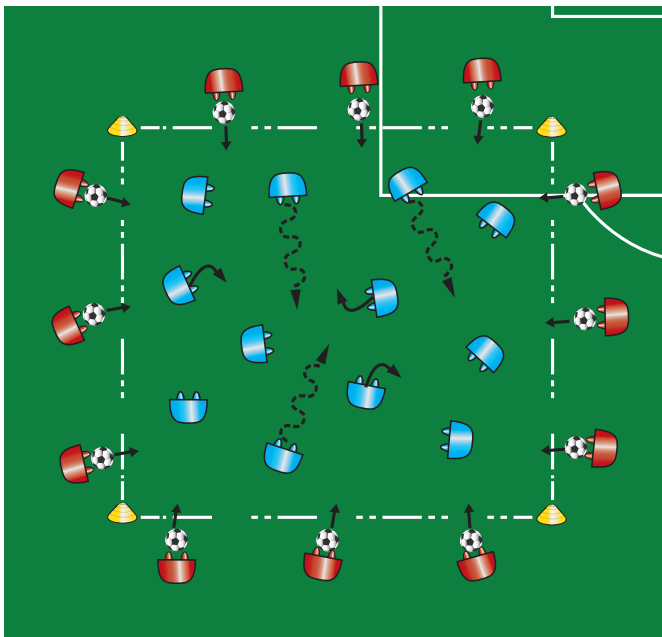
igennem Høvding Store Ulvs indianerreservat, hvor de danser krigsdans (eller måske er det en regndans?).

Vi skal også igennem en gammel mineby, hvor den gamle sherif har brug for hjælp til at fange en røverbande.

## 0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



### FÆLLES START - »RAM BISONOKSERNE« 5-15 MIN.



”Kan du ramme bisonokserne?”

Inde på marken går bisonokserne (firkant markeres med kegler – de voksne er bisonokser). Børnene kan ikke komme forbi det elektriske hegn (må ikke gå ind i firkanten). Når man rammer en bisonokse med bolden, siger den ”muh” (kast eller spark).

Nogle bisonokser er hurtige og hopper for ikke at blive ramt. Andre er dovne og flytter sig næsten ikke. De siger dog alle sammen ”muh” – og laver måske et sjovt udfald – når de bliver ramt.

Der kan byttes undervejs, så børnene er bisonokser/kalve, som de voksne forsøger at ramme. Men sørg for, at børnene ikke bliver bange for bolden. Hold den evt. langs jorden og ros dem, når de hopper over eller springer til siden.



## STATIONSTRÆNING - 1+2+3

15-50 MIN.



### STATION 1 SNIGENDE LYN:

Indianeren "Snigende lyn" er kendt for at være lynhurtig og god til at lave alle mulige sjove bevægelser. Nu skal vi prøve at øve os i at gøre ligesom ham.

Dette er en stafetleg, hvor der indlægges en opgave undervejs, som eks. kunne være en kolbøtte, men lad børnene byde ind på, hvad der skal laves af sjove, skøre, svære og mærkelige bevægelser/opgaver undervejs i hver tur.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

### STATION 2 ULVEHALE:

Høvdingens søn bliver kaldt "Ulvehale". Det gør han, fordi han

eftersigende har hevet halen af den farligste af alle ulvene og nu har han den siddende i sine bukser. Vi skal prøve at lege, at vi er "Ulvehale" og se, hvem der er bedst til at snuppe haler.

Det er en helt almindelig "haleleg", hvor der er et par stykker, der bliver udpeget som "Ulvehale" (fangere), mens de andre får en hale hver (det kan være en trøje eller lignende, som sættes ned i bukserne bagpå). Når ens hale bliver taget, bliver man fanger, så det er i princippet en endeløs leg.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

### STATION 3 TRÆKHEST

Indianerne og Cowboys er kendt for at have mange heste. Hesten

er enormt stærk og kan trække tunge ting. Nogle gange bliver den bare så træt, at den lige skal skubbes i gang igen.

Børn og voksne er sammen 2 og 2. Den voksne er hesten, som trækker vognen/barnet efter sig (den voksne holder en trøje el. lign. Mellem hænderne bag på ryggen, og barnet holder fast i denne og forsøger at holde lidt igen). Pludselig bliver hesten træt og vil ikke gå mere, så barnet må skubbe den i gang igen (den voksne stemmer imod).

Der kan byttes roller efterfølgende.

Øvelsen kan varieres ved at flere heste trækker imod hinanden (tovtrækning) for at se, hvem der er stærkest. Her kan holdene inddeles efter behov fra 1 mod 1 til mange mod mange eller 1 mod mange.

## FÆLLES AFSLUTNING MED EN LEG - ROVDYRENE PÅ SAVANEN

50-58 MIN.

Der vælges to "rovdyr" (fangere). De resterende børn vælger også selv et dyr (ikke rovdyr - eks. Vortevin, giraf, zebra, gazelle, gnu, flodhest, næsehorn eller elefant), de vil være.

Nu gælder det om at komme over savannen uden at blive fanget og ædt.

Det er helt almindelig frem-og-tilbage-tik, hvor man bliver fanger,

når man selv er blevet fanget. Og til sidst er der kun én eller to tilbage, der ikke er blevet fanget. De to startere som fangere i næste omgang.

## FARVEL OG TAK FOR I DAG!

58-60 MIN.

## HVOR SKAL VI HEN NÆSTE GANG?

# RUMREJSEN

**AREAL:** 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.  
**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler

**INTRODUKTION:** I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på rumrejse. Vi skal flyve af sted i rumraketten og ud i det ydre rum. Her skal vi besøge nogle forskellige planeter, hvor tingene ikke er helt ligesom her på jorden. Måske møder vi nogle rumvæsner, men i hvert

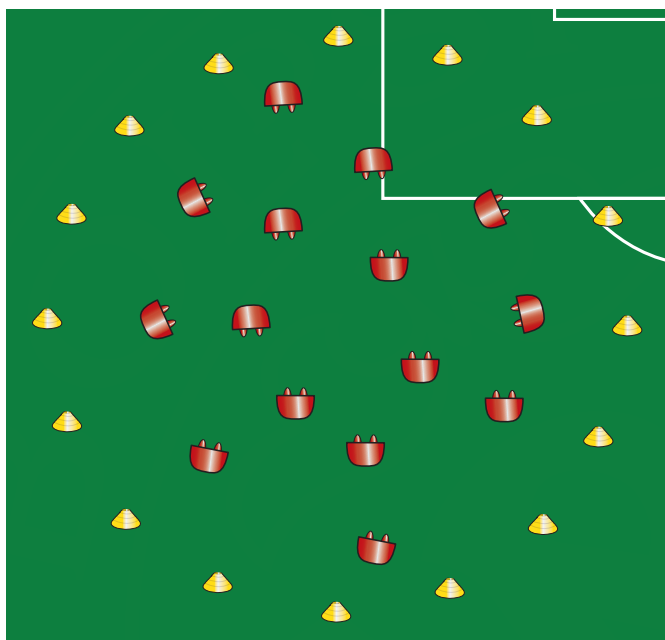
fald så bliver det vildt sjovt og skørt. På den ene planet kan man løbe helt vanvittig hurtigt og på en anden planet kan man hoppe helt vildt højt. Hvad tror I mon, der kan være af skøre og sjove ting på de andre planeter, vi skal besøge?

## 0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



### FÆLLES START - »HVEM ER DET...?«

5-15 MIN.



Rumvæsner er nogle mærkelige, sjove, søde og skøre væsner. Nu skal vi prøve at ligne dem lidt.

Alle sætter sig ned på hug/på knæene og slår taktfast i jorden, mens der tælles: "1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 - hvem er det, der kom forbi?" Der svares med: "Det var et gigantisk kæmperumvæsen", og alle går nu rundt og prøver at se så kæmpestore ud, de kan. Indtil en ny person begynder remsen igen, og alle andre stemmer i.

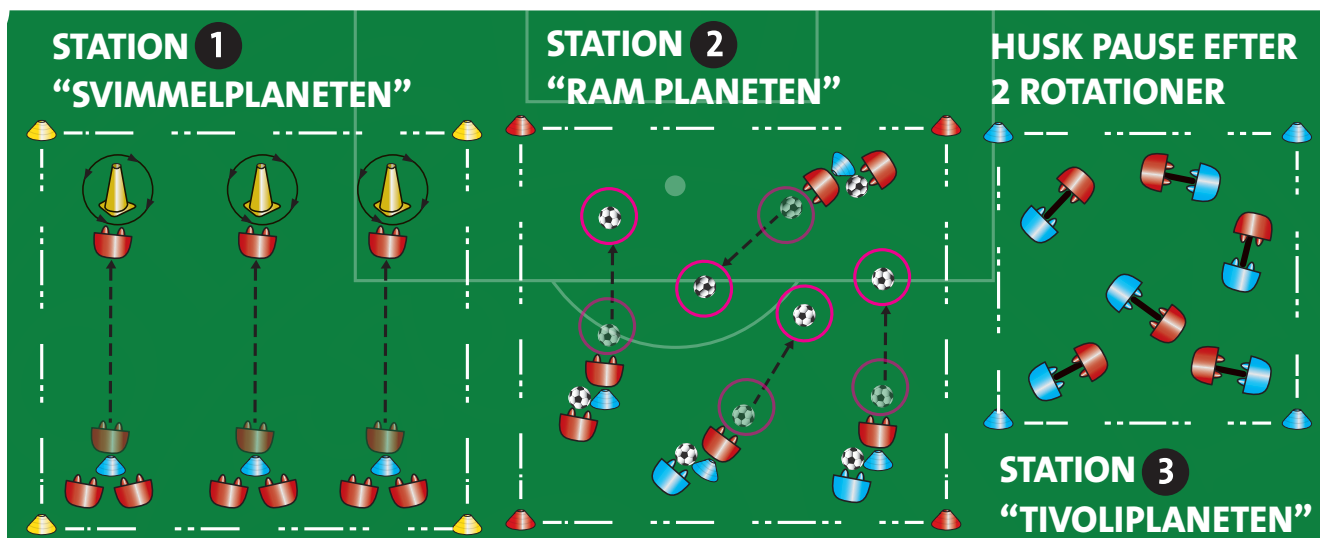
Der er mange muligheder for forskellige rumvæsner:

- Lillebitte
- Trampende
- Løbende
- Dansende
- Etc.
- Listende
- Hoppende
- Fjøllet
- Uhyggelig

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

## STATIONSTRÆNING - 1+2+3

15-50 MIN.



### STATION 1 SVIMMELPLANETEN:

Når man kommer ud af sit rumskib efter en lang rumrejse, kan man godt blive lidt svimmel.

Dette er en stafet, hvor der for enden af hver bane står en flaske/kegle. Når man når flasken, skal man holde en finger på den og dreje 3-5 gange rundt om den, inden man løber tilbage igen.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

### STATION 2 RAM PLANETEN

Børnene går sammen to og to (evt. barn og voksen sammen) om en hula-hop ring (planet)

og har hver sin bold (rumraket). Den ene kaster hula-hop ringen ud, hvorefter det gælder om at sparke bolden ind i ringen – eller så tæt på som muligt. Den, som kommer tættest på at få sin rumraket til at lande på planeten, har vundet. Herefter er det den andens tur til at kaste ringen.

Legen fungerer i praksis lidt ligesom petanque, hvor man bare sparker til bolden i stedet for at kaste – men det handler om at komme tættest på.

### STATION 3 TIVOLIPLANETEN:

På tivoliplaneten kan man få sig en masse sjove oplevelser. Man er sammen barn og voksen. Tivoliplaneten har forskellige forlystelser:

- Svingtur – kan du klare ½ eller måske 1 minut i træk?
- Kolbøtter – se om du kan lave 5 i træk?
- Rulle rundt – kan du rulle 5 gange hver vej?
- Klatretur – kan du kravle helt til toppen af træet (træet er forældre, der står som et "X")?
- Rodeotur – hvor lang tid kan du blive siddende på rumrodeotyren (forældre agerer tyr)?

Det skal selvfølgelig ikke få nogen til at blive dårlige, men det er nok også mere forældrene, der er i farezonen, end det er børnene.

## FÆLLES AFSLUTNING MED EN LEG - LAND PÅ RUMVÆSNERNES HEMMELIGE PLANET

50-58 MIN.

Vi er kommet frem til rumvæsnernes hemmelige planet, men nu skal vi nå helt frem til landingsbanen uden at blive set af rumvæsnernes vagtmester. Han vender ryggen til og siger en remse: "Blip, bløp, blap, blup!", inden han

igen kigger ud i rummet. Han kan kun se os, hvis vi bevæger os, så når han er færdig med visen, gælder det om at stå HELT stille, indtil han vender sig og begynder igen. Når han har ryggen til, skal vi flyve vores rumskib så hurtigt,

vi kan – men husk at stoppe i tide. Hvis man bliver opdaget, skal man tilbage til rummet og starte forfra. Ligesom legen "Grøn, gul, rød, stop!"

Legen kan også være med bold.

## FARVEL OG TAK FOR I DAG!

58-60 MIN.

## HVOR SKAL VI HEN NÆSTE GANG?

# PÅ BYGGEPLADSEN

**AREAL:** 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.  
**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler

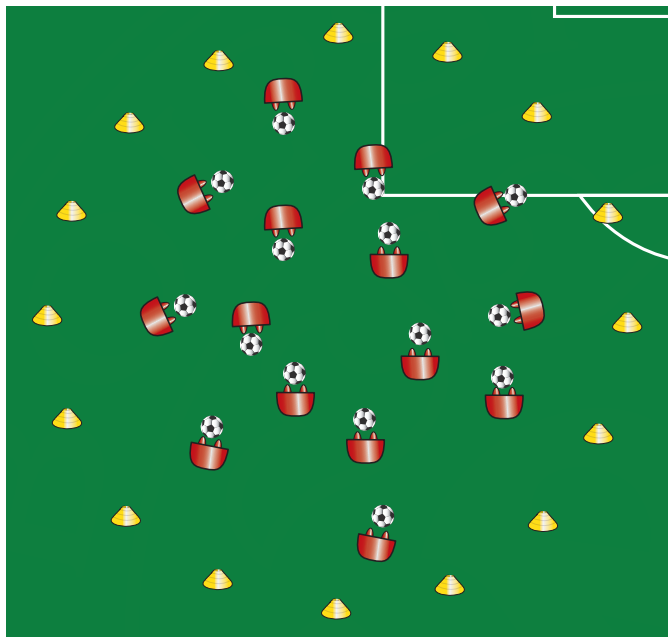
**INTRODUKTION:** I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på besøg på en byggeplads (ligesom "byggemand Bob", kender I ham?), hvor de er ved at rive et gammelt hus ned for at bygge en kæmpe stor skyskraber i stedet. Der er gravkøer, kraner, bulldozere og stilladser over det hele. Vi skal hjælpe byggefolkene med at få ord-

et en masse ting. Først og fremmest skal det gamle hus rives ned, og så er der jord, der skal skovles op på lastbiler og køres væk, murbrokker og sten, der skal læsses, cement, der skal blandes og en hel masse andre ting. Vi får rigtig travlt.

## 0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



### FÆLLES START - »MYLDER PÅ BYGGEREN« 5-15 MIN.



"Det myldrer på byggepladsen"

På byggepladsen er der mange mennesker og maskiner ind og ud imellem hinanden hele tiden. Det er vigtigt, man kigger sig for og ikke støder ind i nogen andre. Og det er vigtigt, man kan stoppe op med det samme, hvis man er ved at blive kørt over af en gravko.

Hvert barn har en bold, og de dribler rundt imellem hinanden. På trænerens signal stoppes bolden med fodsålen. Herefter dribles der rundt igen. Bolden kan stoppes på mange forskellige måder. Prøv eks.:

- Hælen
- Knæet
- Numsen
- Øret
- Etc.
- Tåen
- Maven
- Panden
- Hånden

## STATIONSTRÆNING - 1+2+3

15-50 MIN.


**STATION 1**  
**SAMLE MURSTEN:**

Vi skal have samlet mursten til vores hus. Det gælder om at være så hurtig som muligt.

Børnene deles i 3-4 hold og står ved hver sin kegle. I midten lægges en bunke bolde (gerne mindst 10). På signal må den forreste i hver kø løbe ind og hente en bold (mursten). Når den er kommet tilbage, må den næste i køen løbe af sted og så fremdeles. Når der ikke er flere bolde i midten, må man "stjæle" hinandens (de må ikke forsvares), indtil tiden løber ud. Så ser man, hvem der har fået flest mursten og dermed kan bygge det største hus.

Det kan tillades at løbe med bolden i hænderne, eller det kan være et krav, at den dribles.

**STATION 2**  
**RIV HUSET NED:**

Det gamle hus på grunden skal rives ned. Derfor skal vi have samlet alle de gamle mursten sammen.

Børnene har en bold hver - evt. sammen med en voksen. Bolden kastes (eller sparkes, hvis man kan styre det) så højt op i luften som muligt og gribes igen. For hver gang man kan klappe imens bolden er i luften, får man en mursten. Hvem kan samle flest?

**STATION 3**  
**VÆLT DET GAMLE HUS:**

Vi skal hjælpe byggemændene med at slå det gamle hus i stykker med de her store jernkugler (fodbolde).

Der opstilles 6 kegler/vandflasker i en 3-2-1 formation. Børnene står i passende afstand herfra og skiftes til at forsøge at vælte så mange kegler (ødelægge huset med jernkuglen) som muligt.

Sørg for at lave mange forskellige køer, så der ikke bliver lang ventetid imellem hvert forsøg for den enkelte. Der skal være en 3-2-1 kegleopstilling for hver 3-4 spillere.

**FÆLLES AFSLUTNING MED EN LEG - RUNDT PÅ BYGGEPLADSEN**

50-58 MIN.

På sådan en byggeplads roder det helt vildt. Der ligger gamle mursten og brædder alle steder og der står en gravko og en kran og masser af lastbiler. Det kræver god balance at bevæge sig rundt på byggepladsen uden at falde.

Det er en balanceøvelse. Børnene skal balancere, gå på line, springe fra et sted til et and-

et osv. Der lægges forskellige ting på jorden, man kan balancere på stregerne på banen, hula-hop ringe er traktordæk og kun fantasien sætter grænser for den bane, man opstiller. Hvis man træder ved siden af, risikerer man at falde i en vandpyt, og så må man godt skrig/hvine/hyle (lidt), inden man går videre. Måske bliver det nat/mørkt (så skal man klare det

med lukkede øjne). Nogle har brug for hjælp fra de voksne at støtte sig til/holde i hånden, og det er generelt vigtigt, at man sørger for, børnene får en god oplevelse og lykkes.

Evt. klistrer benene sammen pga. alt det affald, der flyder rundt på byggepladsen (indikeres med en elastik rundt om benene).

**FARVEL OG TAK FOR I DAG!**

58-60 MIN.

**HVOR SKAL VI HEN NÆSTE GANG?**

# UNDER HAVETS OVERFLADE

**AREAL:** 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.  
**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler

**INTRODUKTION:** I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på dykkertur. Vi skal altså ned under havets overflade og opleve en helt masse ting. Vi skal også se de mange sjove fisk og måske møde en hval. Men vi må passe på, vi ikke bliver fanget af den store haj.

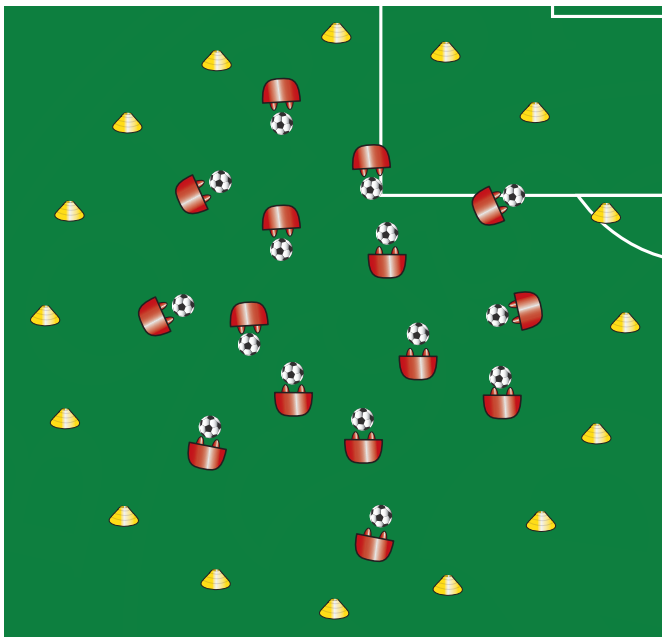
Nede på bunden er der krabber, som er vilde med at spille fodbold og måske møder vi også en blæksprutte...? Så gør jer klar til en fantastisk svømmetur under vandet, hvor vi skal opleve en masse spændende ting.

## 0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



### FÆLLES START - »SILDESTIMEN«

5-15 MIN.



### ”Sildestimen”

Når sild svømmer rundt i flok, kalder man det en stime. Nu skal vi prøve at være ligesom en sildestime. Men det er vigtigt, man er opmærksom, så man ikke svømmer ind i de andre sild, og man skal kunne stoppe med det samme og stå helt stille, så hajerne ikke kan få øje på én.

Hvert barn har en bold, og de dribler rundt imellem hinanden. På trænerens signal stoppes bolden med fodsålen. Herefter dribles der rundt igen. Bolden kan stoppes på mange forskellige måder. Prøv eks.:

- Hælen
- Knæet
- Numsen
- Øret
- Etc.
- Tåen
- Maven
- Panden
- Hånden

## STATIONSTRÆNING - 1+2+3

15-50 MIN.


**STATION 1  
KRABBEFODBOLD:**

Der spilles børnene mod de voksne i krabbefodbold, eller måske er det kun de voksne, der er krabber og børnene spiller almindelig fodbold... :-)

**STATION 2  
FANG DE SMÅ FISKEUNGER:**

De små fiskeunger kan ikke finde ud af at blive hos deres mor og far, så de er i fare for at blive ædt af en haj.

Dette er en makkerøvelse, hvor barnet og den voksne er sammen.

Den voksne har bolden og er bag ved barnet, som står med spredte ben. Bolden trilles mellem barnets ben, og barnet skal nu fange den lille frække fiskeunge, som prøver at stikke af. Der kan byttes roller.

Øvelsen kan varieres ved at bolden skal stoppes med foden/sålen/hælen/tåen/hånden/næsen/maven/numsen etc.

**STATION 3  
HAJ EFTER FISK:**

Der laves 4-5 små "huler" af 3 kegler hver. 1 vælges som haj, mens de andre er fisk, der skal prøve at undgå at blive fanget.

Der er "hulle" i hulerne, der er så små, at hajen ikke kan komme derind. Desværre er de også så små, at når der svømmer en ny fisk derind, så bliver den anden, der var der i forvejen, skubbet ud.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

**FÆLLES AFSLUTNING MED EN LEG - HIVE FISK I LAND**

50-58 MIN.

De voksne er fiskere og børnene er fisk. Nu gælder det om for fiskerne at hive fiskene i land. Man kan trække i et tov eller en trøje eller lignende.

Det er en simpel tovtrækningsøvelse, men holdene kan inddeles efter behov 1 mod 1 eller få mod mange osv.

**FARVEL OG TAK FOR I DAG!**

58-60 MIN.

**HVOR SKAL VI HEN NÆSTE GANG?**

# PÅ NORD-/SYDPOLEN/GRØNLAND EL. LIGN.

**AREAL:** 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.  
**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler

**INTRODUKTION:** I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på tur til de arktiske egne. Det betyder steder, hvor der er sne og is og altid koldt. Hér lever pingviner, isbjørne, sæler, søløver og hvalrosser, og vi skal ud at møde dem alle sammen. Mon pingviner kan spille fodbold? Eller hvad med sælerne og søløverne?

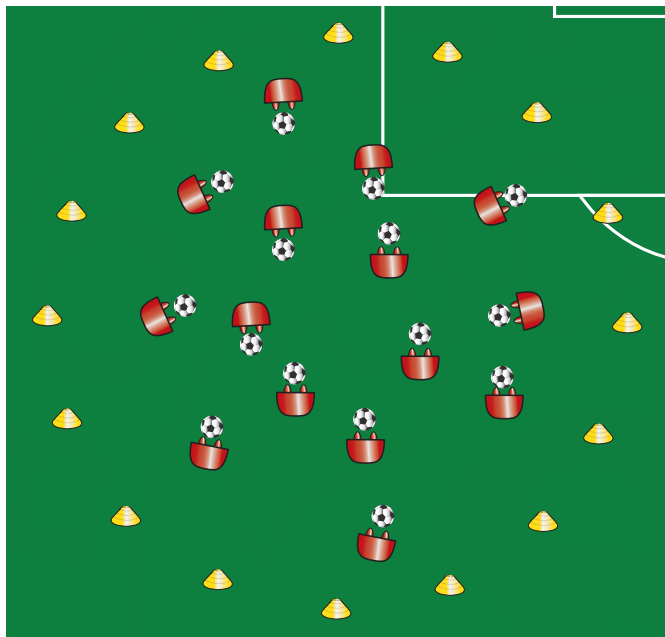
Søløver er dygtige til at spille bold, så mon ikke vi kan lære dem at spille fodbold også? Måske skal vi hoppe på isflagerne i vandet, eller løbe om kap med en isbjørn. Tag varmt tøj på – så tager vi på tur!

## 0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



### FÆLLES START - »MYLDER PÅ ISEN«

**5-15 MIN.**



### ”Mylder på isen”

På isen ligger der tusindvis af sæler og hvalrosser. De bevæger sig rundt imellem hinanden, men man skal passe på ikke at støde sammen, for der er glat på sådan noget is. Man skal også sørge for ikke at støde ind i isflagerne (kegler), der kan være rundt på banen. Hvert barn har en bold, og de dribler rundt imellem hinanden. På trænerens signal stoppes bolden med fodsålen. Herefter dribles der rundt igen. Bolden kan stoppes på mange forskellige måder.

Prøv eks.:

- Hælen
- Knæet
- Numsen
- Øret
- Etc.
- Tåen
- Maven
- Panden
- Hånden



**STATIONSTRÆNING - 1+2+3****15-50 MIN.****STATION 1  
SPRING MELLEML ISFLAGERNE:**

Ude i vandet er der en masse store stykker is. Vi skal hoppe fra den ene isflage til den anden for at komme over til den anden side.

Børnene skal balancere, gå på line, springe fra et sted til et andet osv. Der lægges forskellige ting på jorden og man kan balancere på stregerne på banen. Hula-hop ringe er isflager og kun fantasien sætter grænser for den bane, man opstiller. Hvis man træder ved siden af, risikerer man at falde i det iskolde vand, og så må man godt skrig/hvine/hyle (lidt), inden man går videre. Måske bliver det nat/mørkt (så skal man klare det med lukkede øjne). Nogle har brug for hjælp fra de voksne at støtte sig til/holde i hånden, og det er generelt vigtigt, at man sørger for, børnene får en god oplevelse og lykkes.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold.

**STATION 2  
FANG DE FRÆKKE  
PINGVINUNGER**

De små pingvinunger er vilde med at bade i vandet, men de skal passe på den store spækhugger, som vil æde dem. Så derfor skal vi hjælpe pingvinungernes mor og far med at holde styr på dem.

Dette er en makkerøvelse, hvor barnet og den voksne er sammen. Den voksne har bolden og er bag ved barnet, som står med spredte ben. Bolden trilles mellem barnets ben, og barnet skal nu fange den lille frække pingvinunge, som prøver at stikke af. Der kan byttes roller. Forældrepingvinen beskytter sin unge på vej hjem, ved at putte den ind under vommen (op på forældrenes tæer/barnet putter bolden ind under trøjen).

Øvelsen kan varieres ved at bolden skal stoppes med foden/sålen/hælen/tåen/hånden/næsen/maven/numsen etc.

**STATION 3  
ISBJØRN EFTER SÆLUNGE**

Isbjørnene er sultne og vil gerne fange en sælunge at spise. Der vælges en isbjørn (fanger) og de øvrige børn er sælunger. Der opstilles 4-5 små områder markeret med tre kegler hver, som er huller i isen. Isbjørnen skal forsøge at fange sælungerne, som har "helle" i hullerne i isen, hvor de kan komme igennem. Desværre kan der kun være en sælunge i hvert hul, så når en ny dykker ned, kommer den, der var der før, ud igen.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold.

**FÆLLES AFSLUTNING MED EN LEG - FISKER, FISKER - HVOR DYBT ER VANDET****50-58 MIN.**

Fiskeren (en af deltagerne) står med 10-20 meter til de øvrige, som råber: "Fisker, fisker - hvor dybt er vandet?". Fiskeren svarer eks.: "Det er 20 meter dybt!".

Deltagerne spørger igen: "Hvordan skal vi komme over det?".

Fiskeren svarer eks.: "I skal hoppe!", hvorefter deltagerne hopper

over til fiskeren, og der vælges en ny fisker, som går over på den anden side.

**FARVEL OG TAK FOR I DAG!****58-60 MIN.****HVOR SKAL VI HEN NÆSTE GANG?**

# PÅ STRANDEN

**AREAL:** 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.  
**MATERIALER:** Én passende boldtype pr. spiller • 24 kegler

**INTRODUKTION:** I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på strandtur. Vi skal lege i sandet, plaske i vandet og fange krabber, som vi måske kan lære at spille fodbold...? Senere skal vi dribble mellem bølgerne og balancere på et surfbræt, mens vi nyder solen

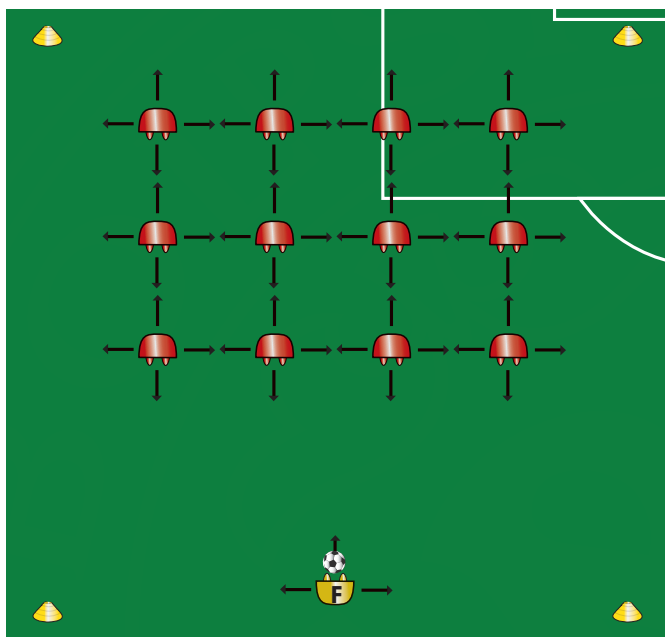
og den friske vind. Vi kan også bygge et sandslot og samle sten og muslingeskaller.

## 0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



### FÆLLES START - »FISKER, FISKER«

5-15 MIN.



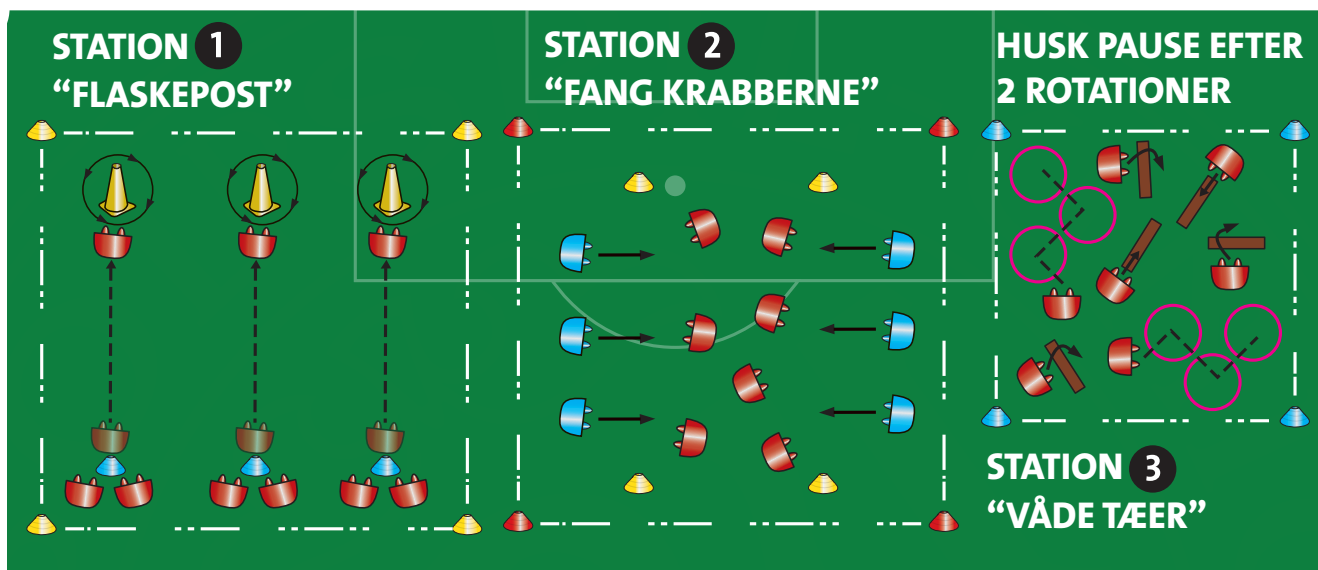
”Fisker, fisker – hvor dybt er vandet”

Fiskeren (en af deltagerne) står med 10-20 meter til de øvrige, som råber: ”Fisker, fisker – hvor dybt er vandet?”. Fiskeren svarer eks.: ”Det er 20 meter dybt!”. Deltagerne spørger igen: ”Hvordan skal vi komme over det?”. Fiskeren svarer eks.: ”I skal hoppe!”, hvorefter deltagerne hopper over til fiskeren, og der vælges en ny fisker, som går over på den anden side.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

## STATIONSTRÆNING - 1+2+3

15-50 MIN.



### STATION 1 FLASKEPOST:

Børnene har fundet en flaskepost. Gad vide, hvor den kommer fra, og hvem der har sendt den?

Dette er en stafet, hvor der for enden af hver bane står en flaske/kegle. Når man når flasken, skal man holde en finger på den og dreje 3-5 gange rundt om den, inden man løber tilbage igen.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

### STATION 2 FANG KRABBERNE:

Børnene er fangere og står i midten af en bred firkant. De voksne er krabber og står på hver side af firkanten. De voksne skal nu i

krabbegang komme fra den ene side af firkanten til den anden. Børnene skal fange så mange krabber som muligt. Det fungerer som en omgang frem-og-tilbage-tik.

Der kan også byttes roller, så børnene prøver at være krabber, og man kan variere antallet af krabber og fangere efter niveau og alder.

### STATION 3 VÅDE TÆER:

Når man leger ved vandet kan de være dybt nogle steder og man skal helst ikke falde i. Det er jo heller ikke kun om sommeren, man er ved stranden, så vandet kan godt være rigtig koldt. Derfor er det vigtigt, man kan balancere, når man går rundt, så man ikke falder i og får våde tæer.

Dette er en balanceøvelse. Børnene skal balancere, gå på line, springe fra sten til sten osv. Der lægges forskellige ting på jorden, man kan balancere på stregerne på banen, hula-hop ringe er sten og kun fantasien sætter grænser for den bane, man opstiller. Hvis man træder ved siden af, får man våde tæer, og så må man godt skrig/hvine/hyle (lidt), inden man går videre.

Måske bliver det nat/mørkt (så skal man klare det med lukkede øjne). Nogle har brug for hjælp fra de voksne at støtte sig til/ holde i hånden, og det er generelt vigtigt, at man sørger for, børnene får en god oplevelse og lykkes.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

### FÆLLES AFSLUTNING MED EN LEG - ISVAFFEL

50-58 MIN.

Børnene skal hente is til hele familien. Det er så dejligt med en kold is på en varm sommerdag på stranden. Men børnene skal skynde sig tilbage med isene, inden de

smelter... og pas på, kuglerne ikke falder af!

Det er en stafetøvelse, hvor børnene skal balancere en bold på en

kegle, der vender omvendt, så det ligner en isvaffel.

### FARVEL OG TAK FOR I DAG!

58-60 MIN.

## HVOR SKAL VI HEN NÆSTE GANG?

**Dansk Boldspil-Union**

DBU Bredde

Fodboldens Hus

DBU Allé 1

2605 Brøndby

Telefon 4326 2222

e-mail: dbu@dbu.dk

www.dbu.dk

