

TIL
HJÆLPERNE

DIN GUIDE SOM HJÆLPER



Pige
Raketten



FACEBOOK.COM/
PIGERAKETTEN



EN DEL AF
NOGET STØRRE

DBU'S PIGERAKET

INDHOLD

DBU's Pigeraket.....	3
Raketten.....	6
Mælkevejen	8
Solen	10
Mars	12
Uranus	14
Saturn.....	16



DET ER VIGTIGT, PIGERNE IKKE STÅR I KØ, MEN ER MEST MULIGT I BEVÆGELSE.

TIL DIG SOM HJÆLPER

Denne guide er til dig, der skal være hjælper på Pigeraketten. Guiden giver dig overblik over Pigerakettens opbygning og indhold, samt instruerer dig til din planet/station som hjælper. Din opgave som hjælper er at hjælpe til før, under og efter Pigeraketten - og give de deltagende piger en sjov og lærerig dag.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte DBU på **4634 0771** eller **pigeraketten@dbu.dk**.

OM PIGERAKETTEN

Pigeraketten er et aktivt fodboldunivers, der introducerer fodbold for piger fra 5-11 år. Afviklingen er en rejse rundt på fem planeter, hvor hver planet indeholder elementer fra den traditionelle fodboldtræning, som man vil kunne opleve ude i klubberne.

Pigeraketten går ud på at finde den farvede nøgle til klubben, som er spredt ud i universet. Pigerne skal besøge forskellige planeter og se, om de kan løse gåden om den forsvundne nøgle. Først når nøglen er fundet og samlet igen, kan Pigeraketten afsluttes, og pigerne er inviteret til træning i fodboldklubben.

EKSEMPEL PÅ PIGERAKETTENS FORLØB MED AFVIKLING KL. 17-20

16.00-16.30 Før Pigeraketten	Mødetid for hjælpere. Opstilling af planeter/stationer
16.30-17.00	Instruktion og rundvisning af DBU's instruktør
17.00-17.10 Velkomst	Introduktion og gruppeinddeling af pigerne.
17.10-17.30 Rumrejsens startskud	Raketrejse og opfindelse af kampråb.
17.30-18.45 De 3 første planeter	Pigerne rejser rundt på planeterne.
18.45-18.55 Pause	Forfriskningspause
18.55-19.40 De 2 sidste planeter	Pigerne rejser videre på planeterne.
19.40-19.45 Nøglesamling	Samling af Den Farvede Nøgle
19.45-20.00 Afslutning	Tak for i dag samt tildeling af diplom mv.
20.00-21.00 Efter Pigeraketten	Nedpakning af planeter og evaluering



FØR PIGERAKETTEN

OPSTILLING OG INFORMATIONSMØDE

Der er mødetid en time før afviklingsstart, hvor alle materialer sættes op. DBU's instruktør (også kaldet 'astronaut') instruerer jer. Ca. 30 minutter før pigerne kommer, holder instruktøren et kort informationsmøde for alle hjælpere. Her gennemgår instruktøren dagens forløb og de enkelte øvelser bliver demonstreret. Som hjælper skal man bære en Pigeraket vest under hele afviklingen, så du er synlig for pigerne.

DIN ROLLE SOM HJÆLPER

Som hjælper på Pigeraketten, er du i høj grad afgørende for deltagernes oplevelse med Pigeraketten. Det er vigtigt, at du 'leger med' på fortællingen om rumrejsen rundt til de forskellige planeter og inspirere og motiverer pigerne til at give den gas.

Sørg for at være en god rollemodel for pigerne, der måske aldrig har spillet fodbold tidligere.

Når du er ude på din planet/station, så skal du sørge for at placere dig hensigtsmæssigt og instruere pigerne kort, klart og præcist. Det gør du bedst med VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor du starter med at vise øvelsen, derefter forklarer den med få ord, og viser den igen. På den måde kommer man hurtigt igang med aktiviteten, uden at miste pigernes koncentration. Det vigtigste er at komme igang - det hele behøver ikke være perfekt eller forstået af alle fra starten - det skal nok komme.



UNDER PIGERAKETTEN

VELKOMST MED GRUPPEINDELING OG KAMPRÅB

Pigerne samles i den oppustelige fodboldbane, Saturn. Instruktøren byder pigerne velkommen, imens hjælperne er til stede rundt om banen. Instruktøren inddeler pigerne i fem grupper. Hver gruppe følges gennem hele afviklingen.

Gruppens første opgave er at lave et kampråb. Mind pigerne om at bruge kampråbet ved din planet, da det skaber stemning og sammenhold.

RAKETSTART

Instruktøren sender pigerne hen til Raketten, som bemannes af kontaktpersonen. Kontaktpersonen går først ind i Raketten, mens hjælperne hjælper pigerne med at få skoene af. Når pigerne er i Raketten, gør du dig klar til at modtage den første gruppe på din planet.

ADGANGSPØRGSMÅL TIL PLANETERNE OG TIDSFORBRUG

Når en gruppe kommer hen til din planet, stiller du pigerne et adgangsspørgsmål. Du finder spørgsmålene i beskrivelsen af planeten senere i guiden. Øvelsen kan først gå i gang, når pigerne gætter det rigtige svar og råber gruppens kampråb. Du kan overveje kun at stille adgangsspørgsmålet til den første øvelse, hvis du vurderer, at det tager for lang tid, hvis pigerne skal svare på et adgangsspørgsmål forud for begge øvelser.

Pigerne har i alt 8-10 minutter pr. øvelse. Dvs. 16-20 minutter pr. planet

DEN FARVEDE NØGLE

Når pigerne har været gennem de to øvelser på planeten, udleverer du en nøgledel til hver gruppe, som de har med sig gennem hele rumrejsen. Nøgledelene samles som det sidste inden afslutningen, så pigerne kan få åbnet til fodboldklubben og derved komme tilbage fra deres rumrejse.

MÅNEBASEN

Hver gang en gruppe har været på en planet, samles de ved 'Månebasen', hvor instruktøren sender dem videre til næste planet.

EFTER PIGERAKETTEN

ÅBNING AF KLUBBEN OG AFSLUTNING

Efter grupperne har været ude på alle planeterne, mødes alle pigerne i Saturn, hvor de samler nøglen inden afslutningen med instruktion fra instruktøren. Når nøglen er samlet åbner fodboldklubben.

Hjælperne stiller op uden om den oppustelige fodboldbane og pigerne i en række på banen. Pigerne går rundt i fodboldbanen og giver hjælperne high fives. Inden pigerne tager hjem, får de overrakt et diplom fra DBU samt en keyhanger med 2 kort. En 'VIP invitation til træning' til nye piger (der ikke spiller fodbold i forvejen) eller 'Jeg spiller fodbold' (til piger der allerede spiller fodbold i en klub), samt en 'Venindeinvitation til træning'.

NEDPAKNING OG EVALUERING

Efter afslutning pakker du din planet ned. Tjek, at alt udstyr er intakt og kommer retur til DBU's varebil. Hvis der er fejl eller mangler så husk at oplys DBU instruktøren om det.

Når alt er pakket ned, samles hjælperne med instruktøren og kontaktpersonen. Her gennemgår og evaluerer I dagens forløb. Vi vil meget gerne høre dine kommentarer, idéer og oplevelser, så Pigeraketten løbende kan udvikles.



RAKETTEN

REKVISITTER

- 1 oppustelig raket med plads til cirka 60 piger
- 4 pløkker
- 1 kompressor (skal tilsluttes el)
- 1 forlængerledning
- 1 CD-afspiller (boomblaster) med en Pigeraket-CD
- Plastikunderlag (den grønne løber)

OPSTILLING:

Raketten er et visuelt trækplaster og er den første attraktion, som pigerne skal prøve. Derfor anbefaler vi, at I placerer Raketten tæt på klubhuset eller ankomstvejen. Vær opmærksom på, at ledningerne til kompressoren og boomblasteren skal nå et el-udtag. Check græsset for skarpe genstande og placér indgangen til Raketten hensigtsmæssigt, før du begynder at fylde den med luft. Åbningen skal vende mod aktiviteterne. Raketts bund er bredt ud og ligger ikke på siden. Benyt pløkker til at fastgøre Raketten, hvis det blæser. Læg plastikunderlaget ved indgangen, så pigerne ikke kommer til at slæbe græs m.v. ind i Raketten.

Placér CD-afspilleren midt i Raketten og tjek, at CD'en virker og har den rette volumen.

ORGANISERING:

Kontaktpersonen går ind i Raketten som den første og sikrer ro og orden, indtil alle pigerne er kommet ind i Raketten. Pigerne tager skoene af, uanset vejret, før de går ind i



Raketten. Hjælperne assisterer pigerne. Bed pigerne om at sætte sig langs kanten og efterhånden som Raketten fyldes op, sætter de sig i endnu en række. Pigerne må ikke sidde lige foran luftudstrømningen.

Er der over 60 deltagere, skal seancen deles op i to.

DINE OPGAVER:

Når pigerne føler sig trygge i Raketten, og du måske endda har fået dem til at grine, beder du dem læne sig tilbage med ryggen mod Raketts sider og lukke øjnene. Det giver en lidt svævende fornemmelse, at sidde med lukkede øjne op af en blød oppustelig væg. Pigerne i midten kan læne sig lidt forover.

Når pigerne er klar, starter du CD'en, så de kan høre, hvad Pigeraketten går ud på. Nogle af pigerne kan føle, at de virkelig letter – nogle af de yngste kan måske blive lidt bange, så hold godt øje med dem. Når CD'en er slut, skal pigerne ud til Månebasen til instruktøren, som vil fortælle, hvor de skal hen.

EFTER RAKETTEN:

Når pigerne har forladt Raketten, er øvelsen slut. Fej gulvet, hvis der er kommet græs eller andet med ind. Du slukker først for blæseren, når instruktøren senere kalder pigerne ind til afslutning på den oppustelige fodboldbane eller efter denne afslutning. Børst græs og lignende af dugen, før du ruller Raketten sammen. Gør instruktøren opmærksom på hvis Raketten er våd. Aflever udstyret i DBU-bilen, efter instruktørens instrukser.



MÆLKEVEJEN TRÆFBOLD

FORMÅL:

Præcision, koncentration, sammenhold

REKVISITTER:

- 1 bold pr. deltager
- 1 overdimensioneret fodbold
- 1 special bold
- 6 kegler

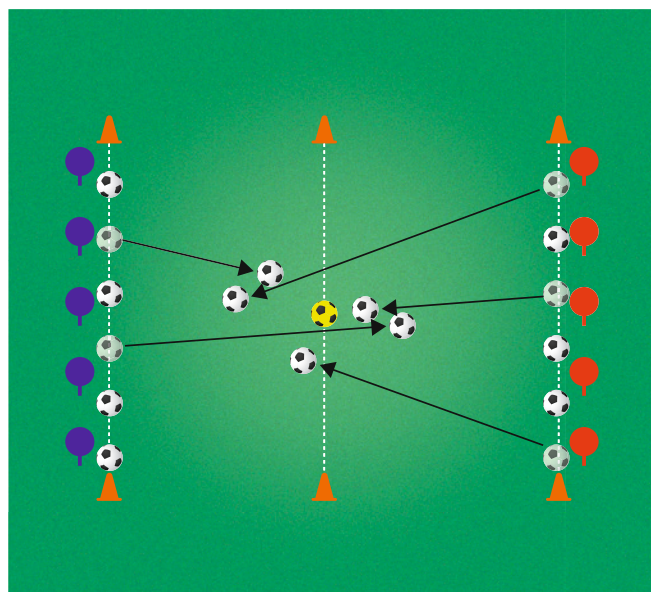
ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad er Mælkevejen?

- En planet
- **En galakse**
- En stjerne

OPSTILLING:

Med keglerne laves en firkantet bane i en passende størrelse. To af keglerne skal placeres midt på de to sidelinjer og udgør midterlinjen. De øvrige kegler markerer to baglinjer. Læg bolde frem til deltagerne og den store bold midt på banen.



ORGANISERING:

Pigerne opdeles i to hold, der fordeler sig bag de to baglinjer. Hver spiller har én bold. De to hold skal forsøge at flytte bolden i midten ved at sparke deres egen bold efter den. Bolde, der ligger på egen banehalvdel, kan løbende hentes retur, før spilleren gør et nyt forsøg. Det hold, der først får bolden i midten flyttet over på modsatte holds baglinje, har vundet.

VARIATIONSMULIGHEDER:

- Øg eller formindsk banens længde.
- Igangsæt spillet med forskellige typer bolde i midten.
- Lad spillerne kaste eller trille boldene i stedet for at sparke.
- Pigerne må kun sparke med højre/venstre ben.

DINE OPGAVER:

Du indleder øvelse med at stille gruppen adgangsspørgsmålet. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten.

Du starter med at vise og forklarer pigerne øvelsen, hvorefter du sætter dem i gang. Sørg for at variere øvelsen, hvis den er for nem/svær.

Det er også din opgave at lægge bolden tilbage på banen, hvis den ryger udenfor eller når et hold formår at få bolden over modstanderens baglinje.

MÆLKEVEJEN

DBU'S DRIBLESTAFET

FORMÅL:

Fodboldkoordination, driblinger

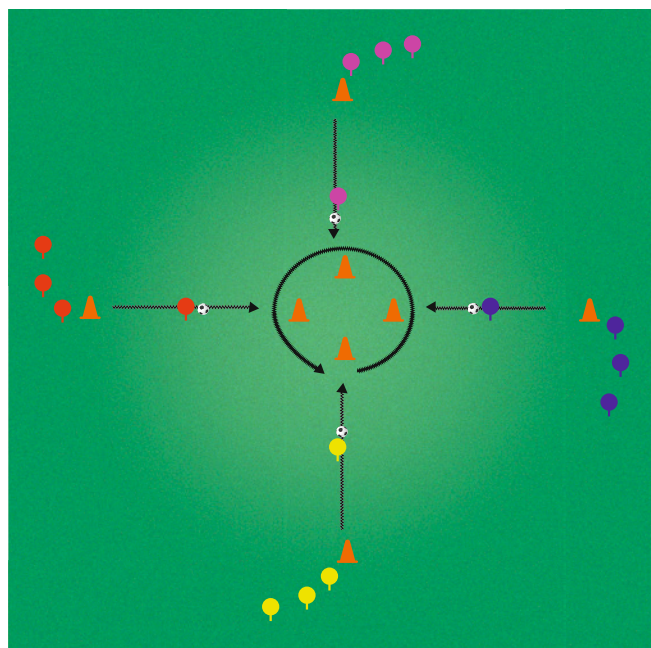
REKVISITTER:

- 8 kegler
- 4 bolde
- 4 Special bolde

ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad ser man bedst mælkevejen gennem?

- Et fjernsyn
- Et vindue
- **En stjerne**kikkert



OPSTILLING:

4 kegler placeres i midten, så de danner et kvadrat på ca. 1,5x1,5 meter.

15-20 meter ud fra hver kegle placeres en startkegle for hvert af holdene.

ORGANISERING:

Pigerne inddeles i 4 hold af ca. lige mange spillere. Pigerne stiller sig på en række bag deres kegle, og den forreste pige har en bold ved fødderne. På dit signal skal den forreste spiller dribble ind til de 4 kegler i midten, dribble rundt om dem alle 4 (en hel omgang) og derefter dribble ned bagerst i køen og spille bolden gennem benene på sine holdkammerater. Pigerne i køen står med spredte ben, og den forreste pige begynder sin tur, når bolden er kommet gennem. Alle spillere skal igennem to gange.

VARIATIONSMULIGHEDER:

- Pigerne må kun dribble frit med højre/venstre fod.
- Pigerne skal bruge en bestemt dribbleform – inderside, yderside, vrist.
- Pigerne skal skiftevis løbe med eller mod uret rundt.
- Den bagerste pige på hvert hold roterer efter hvert spil, for at udligne færdighedsforskelle.
- Pigerne skal løbe med en special bold.
- Giv de bedste hold nogle handicap – fx kun brug af dårligt ben mm.
- Banen kan varieres, så ruten for pigernes løb ændres.

DINE OPGAVER:

Du indleder øvelsen med at stille gruppen adgangsspørgsmålet. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten. Sørg for at justere holdende undervejs, hvis der skulle være stor niveauforskel. Foretag gerne variationer i øvelsen.



SOLEN

3 PÅ STRIBE

FORMÅL:

Koordination, høj puls, koncentration

REKVISITTER:

- 22 kegler
- 18 gule »hatte«
- 12 Overtrækstrøjer – 6 i hver sin farve
- 1 bold pr. hold
- 1 ring med 20 gule bånd
- 3 solgule bolde

ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad er Solen?

- En planet
- **En stjerne**
- En galakse

OPSTILLING:

12-18 gule »hatte« skal danne en cirkel, som udgør 'Solen'. Størrelsen af 'Solen' afhænger af, hvor mange spillere der deltager.

Ved 8 deltagere og derunder: inde i 'Solen' placeres 9 kegler i rækker af 3x3, således at hver kegle er et felt.

Ved mere end 8 deltagere: Inde i 'Solen' placeres 2 x 9 kegler i rækker af 3x3, således at der skabes 9 felter på to baner.

Læg 2 bolde og 6-12 overtrækstrøjer frem i to forskellige farver.

ORGANISERING:

Gruppen samles inde i 'Solen', så du kan vise og forklare aktiviteten og inddele pigerne i to eller fire hold.

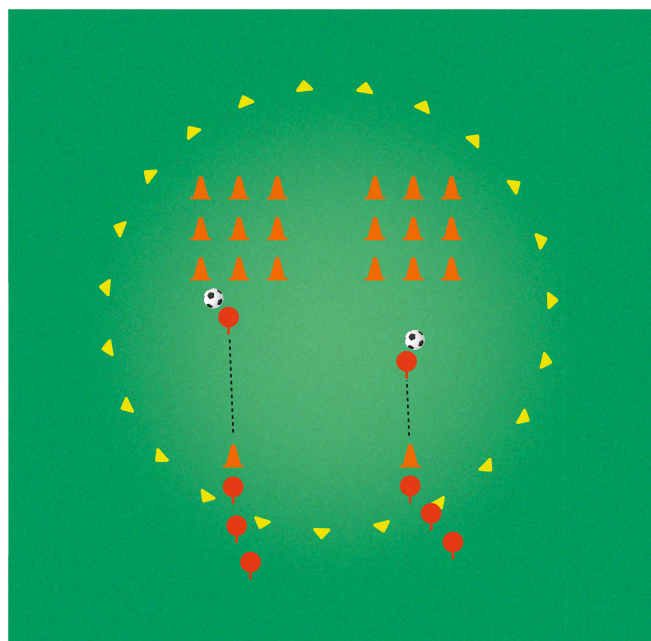
Ved 8 deltagere eller derunder: pigerne inddeles i to hold.

Ved mere end 8 deltagere: pigerne inddeles i fire hold.

Når pigerne er inddelt i hold placeres de i to rækker bag en kegle ca. 10 meter fra banen. På signal fra dig dribler en pige fra hvert hold ud og placere en vest på en tom kegle. Herefter dribler pigen tilbage med bolden og giver den videre til næste pige i køen. det gælder om at få 3 på stribe. Hvert hold har tre veste, og skal, når de tre veste er lagt, flytte en af de veste, de har lagt i forvejen.

VARIATIONSMULIGHEDER:

- øvelsen kan foretages med eller uden bold
- pigen, der netop har lagt en vest, skal give en high five til den næste i køen, før der må løbes/dribles



Er aktiviteten for svær for de deltagende piger eller ønskes der variation, kan én af følgende lege leges:

Solvind:

Tagfat, hvor alle er mod alle. Her skal en pige være den, som skal fange de andre. Når pigerne bliver fanget, danner de en kæde, indtil der ikke er flere at fange. Man kan have "helle" på to eller tre gule bolde, der placeres vilkårligt i 'Solen'. Bolden tages op ved "helle", og pigerne må ikke løbe med bolden eller holde den mere end et par sekunder ad gangen.

Fang solens stråler

Haleleg, hvor alle er mod alle. 'Strålerne' (i form af gule bånd) placeres bag i bukserne/lommerne på alle piger. Her skal pigerne fange så mange stråler som muligt fra de andre. Legen slutter på dit signal eller når én pige har alle båndene

DINE OPGAVER:

Du indleder øvelsen med at stille gruppen adgangsspørgsmålet. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten. Som hjælper sætter du pigerne i gang og skaber stemning og gejst på planeten. Opildne gerne pigerne til at heppe på hinanden.

Du bestemmer selv om der kun spilles 3 på stribe eller om I kan nå én eller to lege mere.

SOLEN

KAOSDRIBLING

FORMÅL:

Dribling, koordination og motorik

REKVISITTER:

- 1 bold pr. pige
- 18 gule »hatte«

ADGANGSPØRGSMÅL:

Hvad er vigtigt at huske, når man er ude om sommeren i solen?

- At have flyverdragt på
- **At have solcreme på**
- At spise masser af appelsiner

OPSTILLING:

12-18 gule "hatte" skal danne en cirkel, som udgør 'Solen'. Størrelsen af cirklen afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at pigerne har plads til at bevæge sig. Brug evt. en midtercirkel som skabelon.

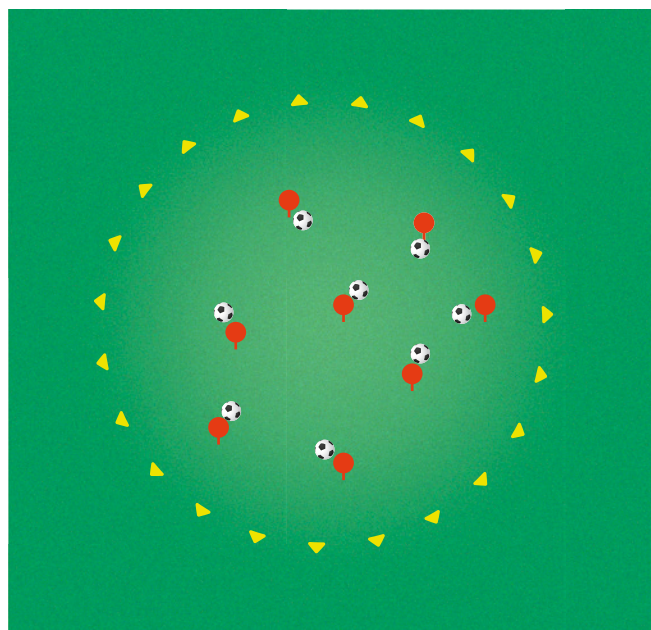
ORGANISERING:

Øvelsen starter med, at pigerne dribler frit rundt blandt hinanden inde i cirklen. Anbefal dem at holde bolden tæt til fødderne og hele tiden have den under kontrol.

Efter cirka 1 minut udfordrer du pigerne ved at give dem skiftevis instruktioner om en af nedenstående opgaver. Der kan med fordel benyttes flere gentagelser af opgaverne. Mellem hver opgave eller gentagelse dribler pigerne med bolden. Gå først videre til næste opgave, når pigerne er fortrolige med den givne opgave.

VARIATIONSMULIGHEDER:

- Stoppe bold, sætte sig på den og rejse sig fra bolden.
- Stoppe bold og steppe op på bolden med højre og venstre.
- Stoppe bold, sprint til nærmeste kegle i cirklen og sprint tilbage til bolden igen.
- Stoppe bold, hvorefter bolden røres med bryst, pande, bagdel, ryg osv.
- Stoppe bold og dribble hen til en fri spiller og klappe hinanden i hænderne.
- Spark hinandens bolde ud, mens man stadig har kontrol over egen bold. Sidste pige tilbage vinder.



DINE OPGAVER

Du indleder øvelsen med at stille gruppen adgangsspørgsmålet. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten.

Vis og forklar øvelsen og fordel pigerne, med en bold hver, rundt i den keglemarkerede cirkel med god afstand mellem hinanden. Sørg for at pigerne afprøver forskellige variationer knyttet til øvelsen.



MARS SKYDEVÆG

FORMÅL:

Skudtræning, træning af indkast og fokusering

REKVISITTER:

- To skydevægge (en til 11-mandsmål og en til 8-mands-mål)
- 20 plastikbolde
- 2 kravletunneller
- 15 toppe/kegler

ADGANGSPØRGSMÅL

Hvilken farve har planeten Mars?

- Blå
- Grøn
- Rød

OPSTILLING:

Hæng skydevæggen op i 11-mandsmålet (alternativt 8-mands-målet) og placér kravletunnellerne cirka 4 meter fra målet, så der er plads til to rækker piger med hver sin kravletunnel. To baner af fem kegler opstilles på en række bagved kravletunnellerne.

ORGANISERING:

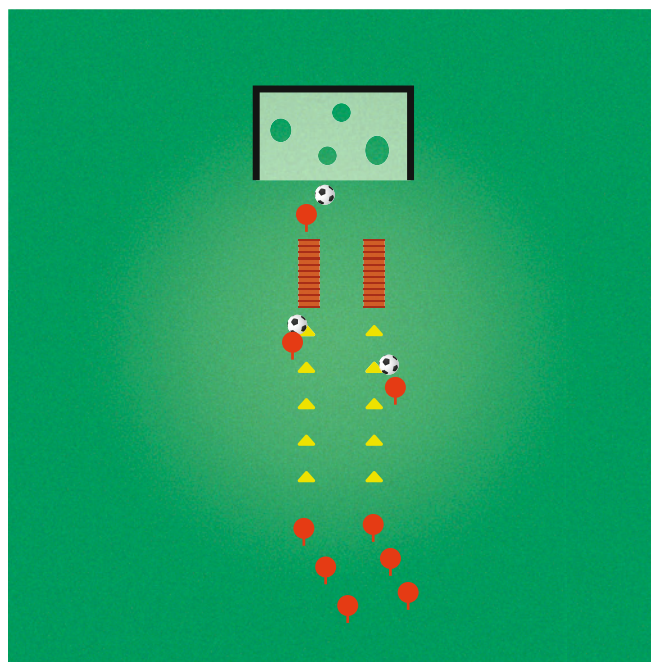
Del pigerne i to hold, som kan stå ved hver sin kravletunnel med en bold hver. Pigerne starter med at dribble bolden mellem keglerne. Herefter kravler pigerne gennem tunnelen med bolden i favnen.

Når en pige er kommet gennem tunnelen, kan den næste pige i rækken begynde banen. Når pigerne kommer ud af tunnelen, skyder de på mål på skydevæggen, hvor de skal ramme et af hullerne.

Når bolden rammer et hul i skydevæggen, kravler pigerne selv ind og henter boldene.

VARIATIONSMULIGHEDER:

- Pigerne dribler ud og ind mellem keglerne med enten højre eller venstre ben. De kan løbe med bolden, hoppe med bolden mellem benene, løbe baglæns med bolden i hænderne, dribble baglæns osv.



- Det kan være svært at score i de øverste huller, så pigerne kan få lov til at tage bolden i hænderne og lave et vristspark i luften eller kaste indkast.
- Når banen er gennemført nogle gange, kan enten en pige eller en hjælper udnævnes til Marsmand, der skal forsøge at hugge bolde fra pigerne. Når Marsmanden er med, har pigerne helle i tunnelen.

DINE OPGAVER:

Du indleder øvelsen med at stille gruppen adgangsspørgsmålet. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten.

Under selve aktiviteten sætter du pigerne i gang og holder øje med, at alle pigerne på skift får lov at skyde og sikre forskellige variationsmuligheder.



MARS

FODBOLDBOWLING

FORMÅL:

Præcision, fokusering, skudteknik

REKVISITTER:

- 14 kegler
- 4 bolde

ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvilket af følgende findes ude i rummet?

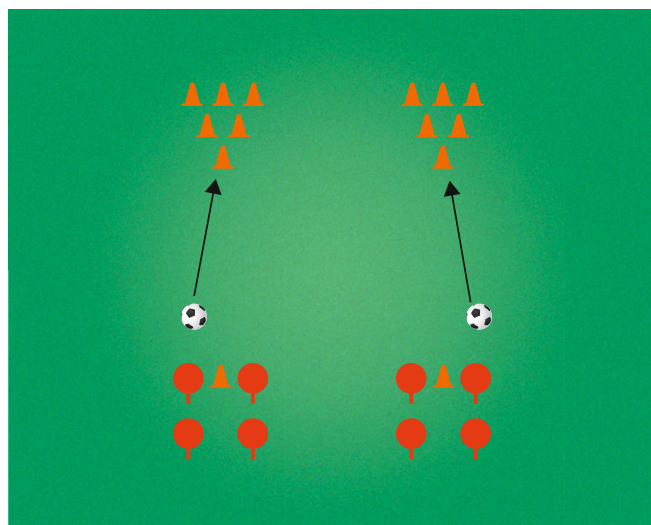
- Skoler
- Satellitter
- Restauranter

OPSTILLING:

Placer 2 x 6 kegler i et mønster, der kan væltes på ét spark, i en passende afstand fra pigerne. Husk at placere en kegle på startlinjen, så pigerne ved, hvor de skal sparke fra.

ORGANISERING:

Pigerne opdeles i fire hold, således at der kan igangsættes to spil på samme tid mod hinanden. Pigerne skiftes til at sparke mod keglerne og prøver at vælte så mange som muligt. Hver pige har 2 forsøg, hvorefter det bliver den næste i rækken. Vinderen er det hold, som først opnår at vælte en total på 30 kegler. Der byttes modstander mellem spillene.



VARIATIONSMULIGHEDER:

- Pigerne skyder tættere på/længere væk fra keglerne.
- Keglerne kan stilles med større eller mindre spredning.
- Stil krav til sparkeformen; der skal skydes med højre/venstre ben, vristspark/indersidespark/yderside.
- Bolden kastes/trilles i stedet for den sparkes mod keglerne.

DINE OPGAVER:

Du indleder øvelsen med at stille gruppen adgangsspørgsmål. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten. Fordel pigerne på fire hold, og stil dem op på række bag deres respektive startkegle.

Sørg for at det forløber, som det skal og der sker variationer. Sørg desuden for at holde score, så du kan afgøre hvilket hold, der først når 30. Husk at justere holdene undervejs, hvis der skulle være stor niveauforskel.



URANUS HOCKEY

FORMÅL:

Opleve uforudsigeligheder i spillet, sammenspil og bevægelighed

REKVISITTER:

- 2 3-mandsmål (som klubben stiller med)
- 20 ball bouncer (rum-vatpinde)
- 3 forskellige bolde
- 20 overtræksveste
- 10 kegler til indramning af banen
- Røde og gule kort

ADGANGSPØRGSMÅL:

Hvad kalder man der, som rumvæsener flyver i?

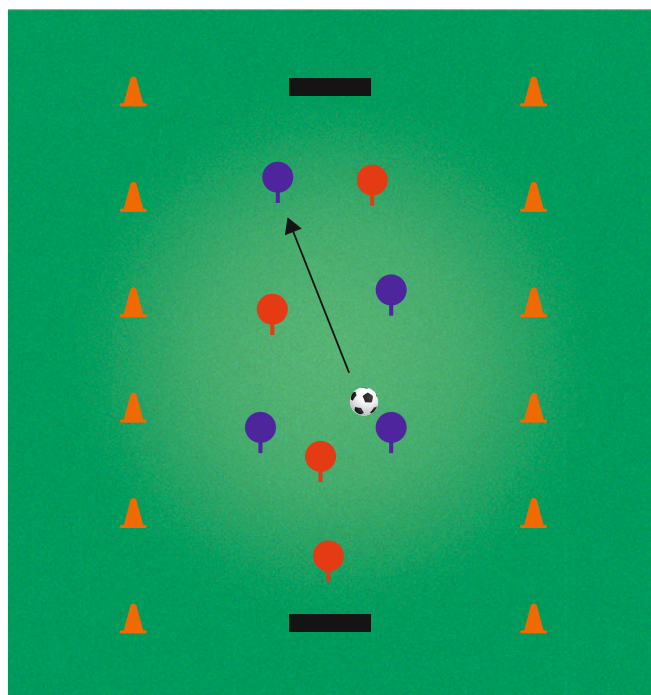
- UFO
- Helikopter
- Luftballon

OPSTILLING:

Brug keglerne til at afmærke en bane af passende størrelse, sæt målene op og læg veste, røde/gule kort, ball bouncere og bolde frem.

ORGANISERING:

Gruppen deles op i to hold, som spiller mod hinanden. Prøv at undgå, at der spilles med fast målmand. Der kan evt. spilles helt uden målmand. Du fungerer som dommer.



VARIATIONSMULIGHEDER:

- Holdene skal have x antal berøringer med bolden, før de må score mål.
- Igangsæt spillet med forskellige typer bolde.
- Spil med flere bolde på en gang.
- Uddel røde og gule kort (pigerne synes det er sjovt at få kortene). Sørg for at give "straffen" til hele holdet, så enkelte piger ikke føler sig udstillet.

DINE OPGAVER:

Du indleder øvelsen med at stille gruppen adgangsspørgsmål. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten.

I introduktionen til planeten forklarer du, at stavene skal holdes under hoftehøjde. Gennem øvelsen igangsætter du spillet og holder øje med, at pigerne er i konstant bevægelse.



URANUS STÅTROLD

FORMÅL:

Bevægelighed, motorik, hjælpe hinanden

REKVISITTER:

- 20 bolde – eller 1 bold pr. pige
- 4 kegler
- 2-4 overtræksveste

ADGANGSSPØRGSMÅL:

Uranus kaldes også for 'Isgiganten', men hvor koldt kan det blive på Uranus?

- Minus 100 grader
- Minus 180 grader
- **Minus 220 grader**

OPSTILLING:

Brug keglerne til at markere en bane eller vælg et område, der er naturligt afgrænset og passer til antallet af børn.

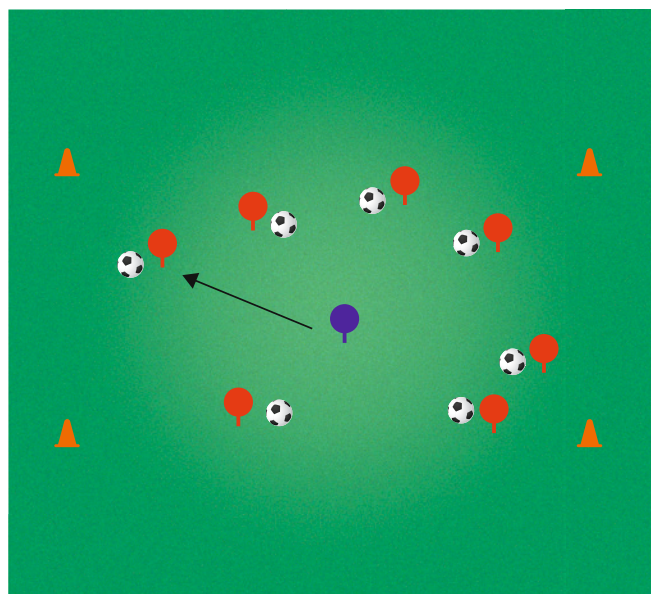
ORGANISERING:

En pige bliver udnævnt som fanger og skal ikke have en bold. De resterende piger skal have en bold hver og dribble rundt inden for det markerede areal. Fangeren skal nu forsøge at fange så mange som muligt.

Fangeren siger "STÅ", når vedkommende har fanget en pige. Den fangede pige stiller sig med spredte ben og kan kun blive befriet, hvis en anden pige sparker bolden igennem hendes ben. Skift fanger hvert 2. minut.

VARIATIONSMULIGHEDER:

- Bliver man fanget 2 gange, afleverer man bolden til hjælperen og hjælper fangeren, med at fange de resterende piger.
- Udpeg flere fangere, hvis der er mange piger, så alle bliver aktiveret.
- Legen foregår uden bold. Befrielse foregår ved at kravle mellem benene på de fangede.
- Fangeren fanger ved at erobre bolden fra pigerne.
- Parvis ståtrold. Al bevægelse foregår i par. Befrielse foregår ved, at det fangede par danner bro, hvorefter et andet par skal løbe under den.



DINE OPGAVER:

Du indleder øvelsen med at stille gruppen adgangsspørgsmålet. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten.

Hjælperen sørger for, at øvelsen forløber som den skal, og at pigerne afprøver forskellige variationer knyttet til øvelsen. Husk at skifte fanger undervejs, da det ellers er lang tid for pigerne.



SATURN SMØRKLAT

FORMÅL:

Bevægelighed, bolderobring, opmærksomhed

REKVISITTER:

- 4-8 kegler
- 2-4 bolde
- 3-6 overtræksveste

ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad kan man kende Saturn på?

- **Planeten har store ringe omkring sig**
- Planeten er formet som en banan
- Planeten er lyserød

OPSTILLING:

Med keglerne laves en firkant på ca. 10x10 meter, som afgrænser området for legen. Er der mere end 10 piger laves to firkanter og legen deles i to.

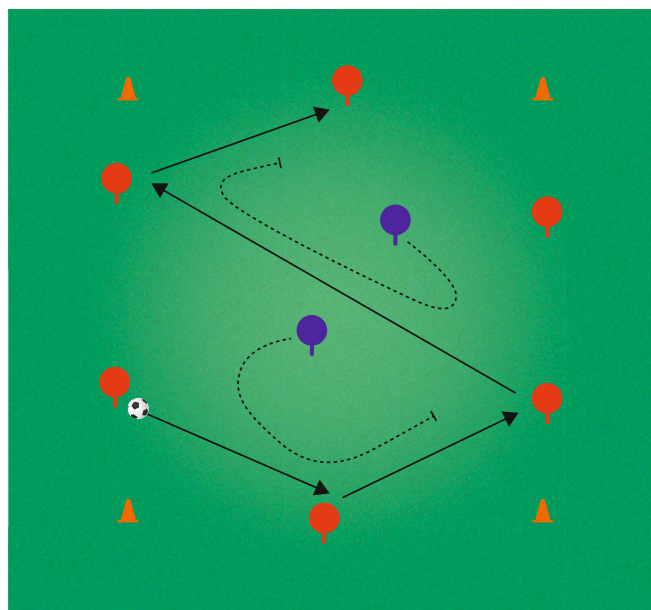
ORGANISERING:

To spillere starter i midten, mens resten står i en cirkel rundt om dem. Spillerne i midten holder en vest i hånden. Hvis der ikke er nogen, der vil starte i midten, kan det fx være 'de klogeste', 'de smukkeste' eller 'de sejeste'.

De spillere, der ikke er i midten, skal forsøge at holde bolden i gang ved at aflevere til hinanden, uden at dem i midten får fat i den. Når en af spillerne i midten rører bolden eller den ryger udenfor banen byttes der, så den spiller der har været længst tid i midten, bytter med spilleren, der mistede bolden.

VARIATIONSMULIGHEDER:

- Bolden skal erobres af spilleren i midten, før der byttes.
- Bolden skal kastes med hænderne i stedet for at sparkes.
- Øg antallet af piger i midten
- Øg antallet af bolde
- Firkanten, og dermed legens afgrænsede område gøres større eller mindre.
- Spil smørklæt i par: pigerne skal være sammen to og to og holde hinanden i hånden. Et eller to af parrene starter i midten og skal erobre bolden fra de andre par. Når bolden erobres, skiftes der rolle.



DINE OPGAVER:

Du indleder øvelse med at stille gruppen adgangsspørgsmålet. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten. Under selve aktiviteten sætter du pigerne i gang og sørger for, at pigerne i midten skiftes ud, hvis de har været der for længe. Sørg også for at variere øvelsen, hvis den er for nem/svær.



SATURN KAMP

FORMÅL:

Holdfølelse, bevægelse og målbevidsthed

REKVISITTER:

- 1 oppustelig fodboldbane
- 1 kompressor/blæser
- 1 forlængerledning
- 1 overdimensioneret bold, 1 str. 4 bold, 1 speciel bold
- 2x12 Space veste
- Gule + røde kort

ADGANGSSPØRGSMÅL:

Når man i rummet, er i vægtløs tilstand, betyder det at;

- Man ikke kan bevæge sig
- **Man kan svæve rundt i luften**
- Man kan spise alt det, man vil uden at blive mæt

OPSTILLING:

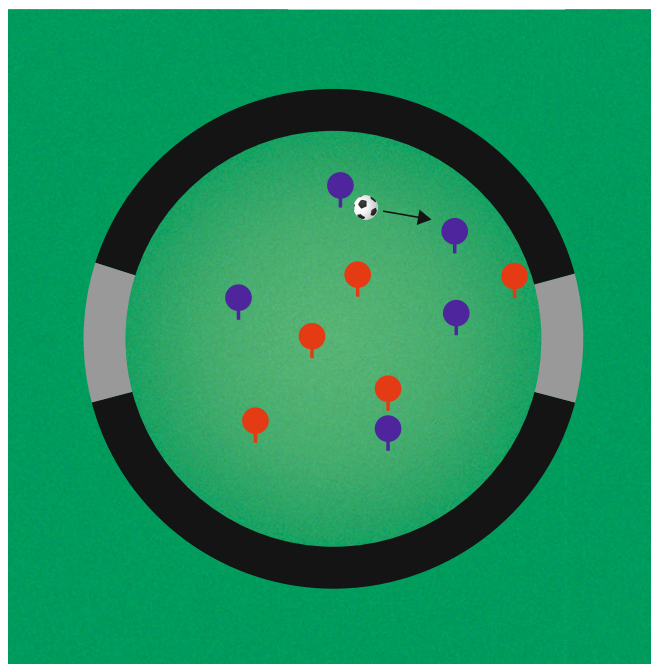
Rul banen ud og pump den op. Læg veste og bolde klar.

ORGANISERING:

Pigerne inddeles i to hold, der iklæder sig veste. Du viser og forklarer aktiviteten og fungerer derefter som dommer. Varigheden af kampen er ca. 2x4 minutter

VARIATIONSMULIGHEDER:

- Holdene skal have x antal berøringer med bolden, før de kan score.
- Spil løbende – forlæns/baglæns – eller hoppende.
- Igangsat spillet med forskellige typer bolde.
- Spil med flere bolde på én gang.
- Spil med eller uden mål. I stedet scores der point ved at lave 10 afleveringer i træk.
- Pålæg de "bedre" piger, at de kun må bruge deres dårlige ben.
- Uddel røde og gule kort (pigerne synes det er sjovt at få kortene). Sørg for at give "straffen" til hele holdet, så enkelte piger ikke føler sig udstillet.



DINE OPGAVER:

Du indleder øvelsen med at stille gruppen adgangsspørgsmålet. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten.

Sørg for at justere holdene undervejs, hvis der er store niveauforskelle.

Brug de forskellige variationsmuligheder, så tiden ikke bliver lang for pigerne

Det er desuden din opgave at fortælle pigerne, at den oppustelige fodboldbane ikke er en hoppeborg, så det er ikke tilladt at hoppe på den.



Pige Raketten



Læs mere på www.dbu.dk/pigeraketten



Dansk Boldspil-Union
Telefon 46 34 07 71 • www.dbu.dk