

TIL  
HJÆLPERNE

# DIN GUIDE SOM HJÆLPER



Pige  
Raketten



FACEBOOK.COM/  
PIGERAKETTEN



EN DEL AF  
NOGET STØRRE

# DBU'S PIGERAKET

Indhold er klikbar

## INDHOLD

<b>DBU's Pigeraket</b> .....	<b>2</b>
<b>Raketten</b> .....	<b>5</b>
<b>Mælkevejen</b> .....	<b>6</b>
- Træfbold	
- DBU's driblestafet	
<b>Solen</b> .....	<b>8</b>
- 3 på striben	
- Kaosdribling	
<b>Mars</b> .....	<b>10</b>
- Skydevæg	
- Fodboldbowling	
<b>Uranus</b> .....	<b>12</b>
- Hockey	
- Planetdribling	
<b>Saturn</b> .....	<b>14</b>
- Vendespil	
- Kamp	



**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 lege og 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

<b>16.00-16.30</b> Før Pigeraketten	Mødetid for hjælpere. Opstilling af planeter/stationer
<b>16.30-17.00</b>	Instruktion og rundvisning af DBU's instruktør
<b>17.00-17.10</b> Velkomst	Introduktion og gruppeinddeling af pigerne.
<b>17.10-17.30</b> Rumrejsens startskud	Raketrejse og opfindelse af kampråb.
<b>17.30-18.45</b> De 3 første planeter	Pigerne rejser rundt på planeterne.
<b>18.45-18.55</b> Pause	Forfriskningspause
<b>18.55-19.40</b> De 2 sidste planeter	Pigerne rejser videre på planeterne.
<b>19.40-19.45</b> Nøglesamling	Samling af Den Farvede Nøgle
<b>19.45-20.00</b> Afslutning	Tak for i dag samt tildeling af diplom
<b>20.00-21.00</b> 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 helt afgørende for de deltagende pigers oplevelse på dagen og tiden i klubben. Sørg derfor for at være en god rollemodel for pigerne, der måske aldrig har spillet fodbold tidligere. Det kan være, det lige netop er dig, der er årsag til, at pigerne har lyst til at fortsætte med at spille fodbold i klubben. Vær derfor altid hjælpsom og imødekommende.

Hjælperne på Pigeraketten kaldes 'rumvæsener'. For at give pigerne en god oplevelse, er det vigtigt, at du lever dig ind i og leger med på fortællingen om rumrejsen rundt til de forskellige planeter samt inspirerer og motiverer pigerne til at give den gas.

Når du er ude på din planet/station, 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 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.

Her samler de nøglen inden afslutningen med 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.

## 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. Kontroller 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 skal være bredt ud, og Raketten må ikke ligge 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 Raket-



ten. 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. Aflevér udstyret i DBU-bilen, efter instruktørens instrukser.



# MÆLKEVEJEN

## TRÆFBOLD

### FORMÅL:

Præcision, koncentration, sammenhold

### REKVISITTER:

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

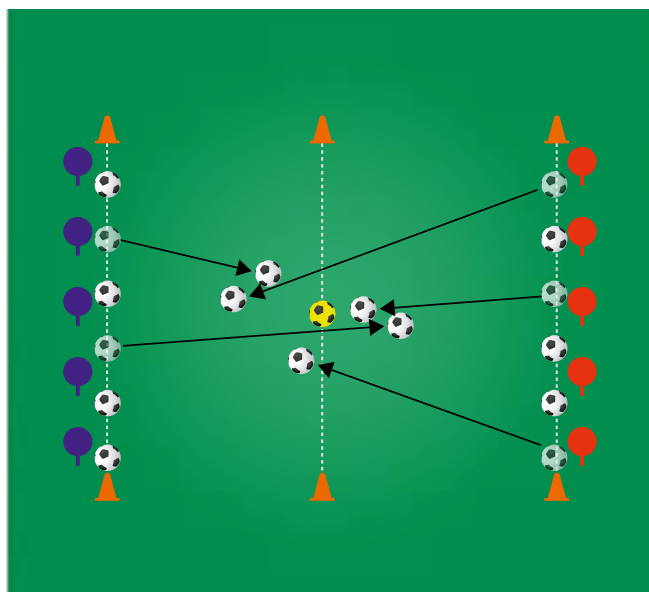
### ADGANGSSPØRGSMÅL:

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. De bolde, der ligger på egen banehalvdel, kan løbende hentes, og atter skydes efter bolden i midten. Det hold, der først får bolden i midten flyttet over på modsatte holds baglinje, har vundet.

### VARIATIONSMULIGHEDER:

- Øg banens længde (hvis for nemt) eller formindsk banens længde (hvis for svært)
- 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 kampbråb, 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:

Fodbolddoordination, driblinger

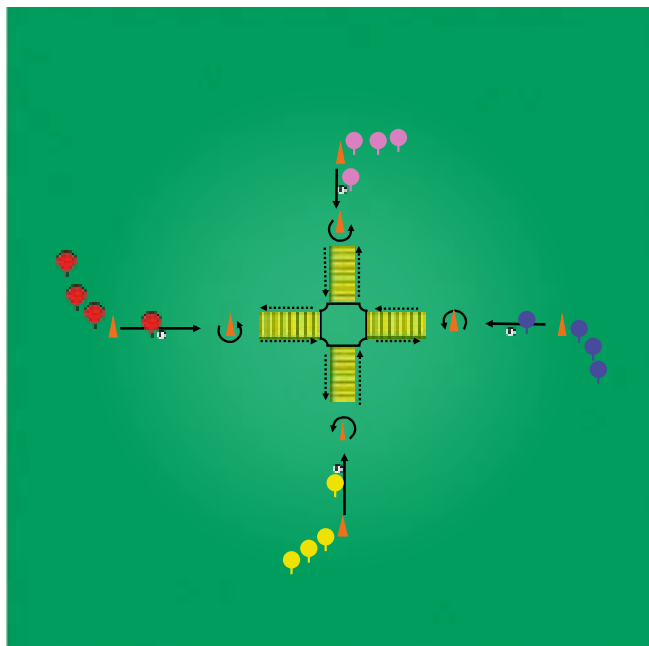
### REKVISITTER:

- 8 kegler
- 4 bolde
- 4 Special bolde
- 4 Stiger

### ADGANGSSPØRGSMÅL:

*Hvad ser man bedst mælkevejen gennem?*

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



### OPSTILLING:

De 4 stiger placeres i midten så de vender ind mod hinanden. For enden af hver stige placeres en kegle. 15 meter ud fra hver kegle placeres en startkegle for hvert af holdene.

### ORGANISERING:

Pigerne fortælles en historie om at trinene er rumslanger, som de ikke må vække. Herefter inddeles de i 4 hold med ca. lige mange spillere. Pigerne stiller sig på en række bag deres kegler, og den forreste pige har en bold ved fødderne. På dit signal skal den forreste spiller fra hvert hold dribble ind til keglen, dribble rundt om den og placere sin bold på keglen. Bolden skal blive liggende på keglen. Herefter skal de løbe ind gennem stigen til midten, med et fodtrin i hvert trin. Hvis pigerne fra de forskellige hold mødes i fællesrummet, som stigerne danner, skal de give hinanden high five inden de løber tilbage af den samme stige. Når de når til keglen med deres bold, skal de tage bolden og dribble ned bagerst i køen og spille bolden gennem benene på deres 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 skal hoppe med 2 fødder i hvert trin.
- Pigerne skal hinke med en fod i hvert trin.
- Pigerne skal skiftevis hoppe med 2 fødder ude og 2 fødder inde i hvert trin.
- 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 adgangsspørgsmål. Når gruppen i fællesskab gætter svaret, råber de deres kampråb, hvorefter de har adgang til planeten.

Du fortæller pigerne historien om rumslanger, der ikke må vækkes og gennemgår herefter øvelsen med dem. Under øvelsen observerer du og justerer evt. holdende undervejs, hvis der skulle være stor niveauforskel. Sørg for at variere øvelsen, hvis den er for nem/svær.

# SOLEN

## 3 PÅ STRIBE

### FORMÅL:

Koordination, høj puls, koncentration

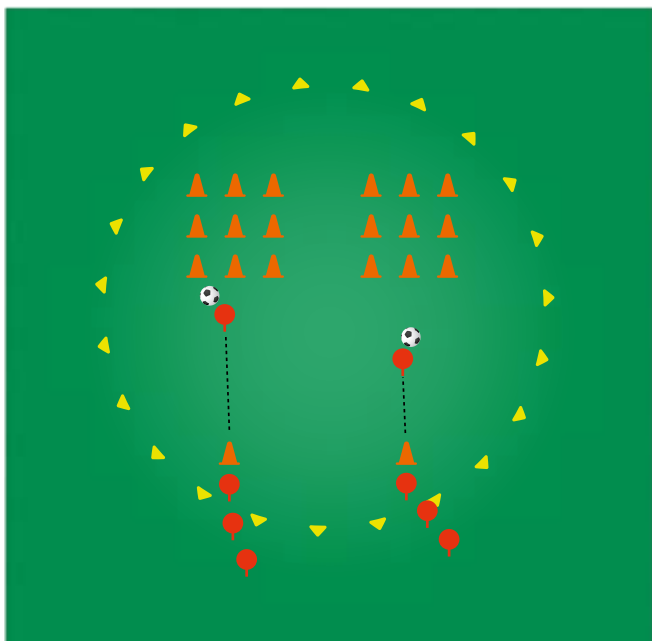
### REKVISITTER:

- 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. Ca. 10 meter fra feltet placerer du en kegle, som markerer startpunktet. Ved startpunktet lægger du 1 bold samt 2x3 overtræksveste 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 færre inddelles pigerne i to hold.

Ved mere end 8 deltagere inddelles pigerne i fire hold.

Det gælder om at få 3 på stribe. Pigerne inddelles i hold, og stiller sig bag startkeglen. På signal fra dig dribler en pige fra hvert hold ud og placerer en vest på en tom kegle. Herefter dribler pigen tilbage med bolden og giver den videre til den næste pige i køen. Når hvert hold har lagt sine 3 veste, fortsætter aktiviteten ved at pigerne på skift dribler ind til feltet og flytter en af de overtrækstrøjer, som holdet tidligere har lagt, hen på en tom kegle. Sådan fortsætter aktiviteten indtil et af holdene har 3 på stribe.

### 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
- pigen, der netop har lagt en vest, skal kravle imellem benene på sine holdkammerater

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. Opfordre gerne pigerne til at heppe på hinanden og give high fives for at øge fællesskabsfølelsen.

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

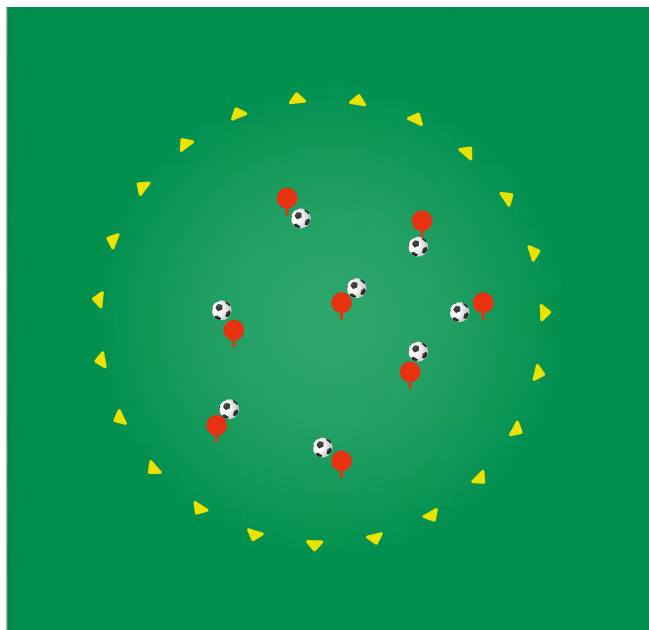
## REKVISITTER:

- 1 bold pr. pige
- 18 gule »hatte«

## ADGANGSSPØRGSMÅL:

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-mandsmål)
- 20 plastikbolde
- 2 kravletunneler
- 15 toppe/kegler

## ADGANGSPØRGSMÅL

Hvilken farve har planeten Mars?

- Blå
- Grøn
- Rød

## OPSTILLING:

Hæng skydevæggen op i 11-mandsmålet (alternativt 8-mandsmålet) og placér kravletunnelerne 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 kravletunnelerne.

## ORGANISERING:

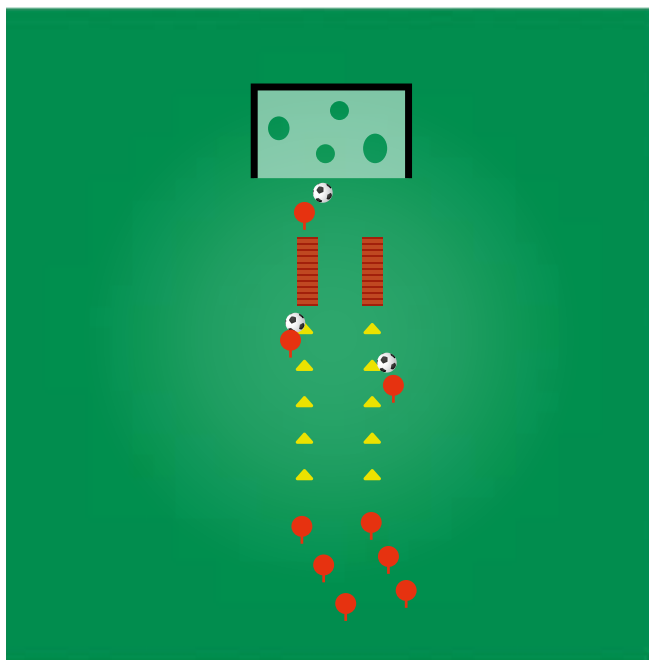
Del pigerne i to hold, som kan stå ved hver sin kravletunnel med en bold hver. Pigerne starter med at dribble bolden mellem keglerne. Herefter kravler pigerne gennem tunnelen med bolden i favnen.

Når en pige er kommet gennem tunnelen, kan den næste pige i rækken begynde. 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. Sørg også for at benytte de forskellige variationsmuligheder.



# MARS

## FODBOLDBOWLING

### FORMÅL:

Præcision, fokusering, skudteknik

### REKVISITTER:

- 14 kegler
- 4 bolde

### ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvilket af følgende findes ude i rummet?

- Skoler
- **Satellitter**
- Restauranter

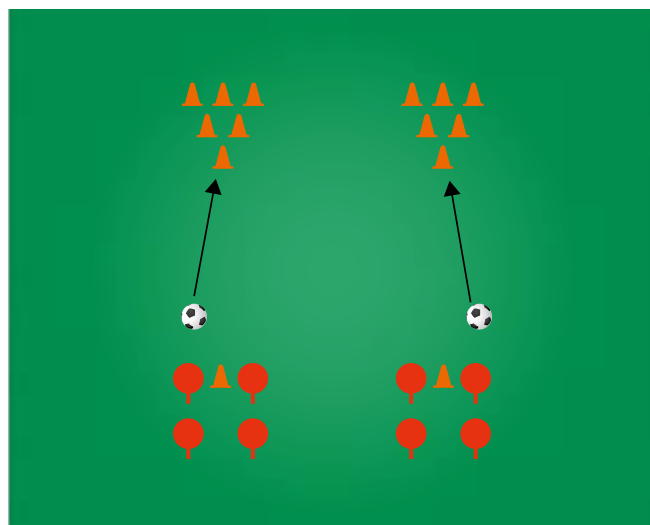
### OPSTILLING:

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 i alt 30 kegler.

Der byttes modstander mellem spillene.



### VARIATIONSMULIGHEDER:

- Lad pigerne skyde tættere på (hvis for svært) eller længere væk (hvis for nemt)
- Keglerne stilles tættere på hinanden (hvis for svært) eller længere fra hinanden (hvis for nemt)
- Stil krav til sparkeformen; der skal skydes med højre/venstre ben, vristspark/indersidespark/yderside.
- Bolden kastes/trilles i stedet for den sparkes.

### 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

## ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad kalder man der, som rumvæsener flyver i?

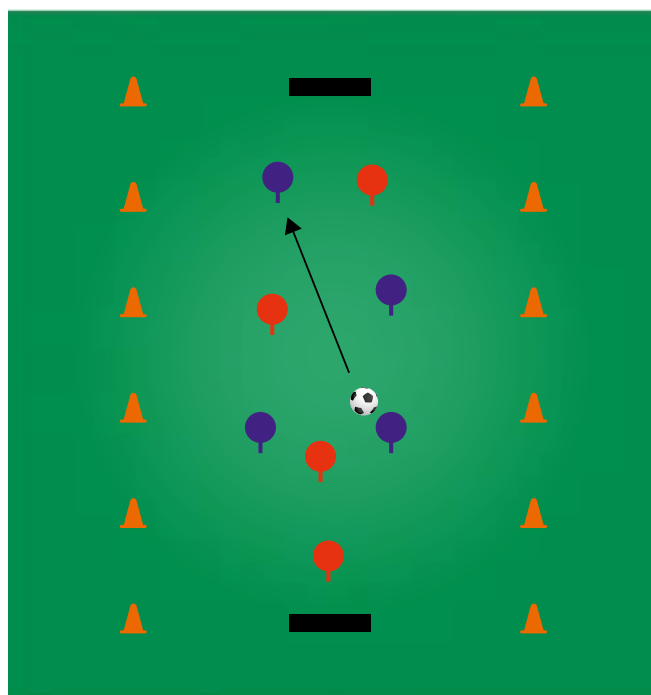
- UFO
- Helikopter
- Luftballon

## 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. Hvis der er et ulige antal piger, kan du overveje at spille med. 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.
- Gør spillet sværere ved at spille med flere bolde på én 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

## PLANETDRIBLING

### FORMÅL:

Samarbejde, bolderobring

### REKVISITTER:

- 10 hulahopringe (planeter)
- 20 bolde
- 1 jordklode
- 4 store terninger

### ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad er mælkevejen?

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

### OPSTILLING:

Jordkloden placeres i midten, hvor hulahopringene placeres i en cirkel rundt om, ca. 5 meter fra jordkloden. Der skal være én hulahopring pr. 2 piger, dvs. 10 hulahopringe, hvis der er 20 piger. Terningerne og de 10 bolde placeres på jordkloden og de resterende 10 bolde placeres i hver deres hulahopring.

### ORGANISERING:

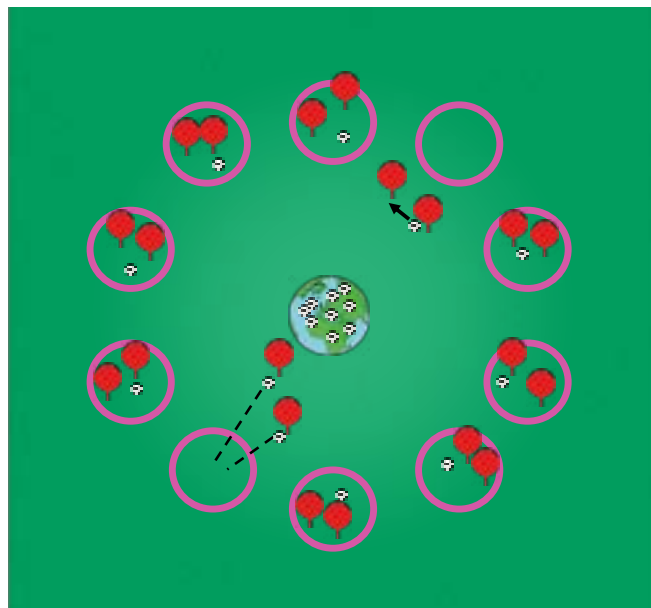
Pigerne går sammen 2 og 2 og stiller sig i en hulahopring, som er deres planet. Nu gælder det om at samle så mange bolde fra jordkloden ind i sin hulahopring som muligt. Alle par er i gang samtidig. Hvert par spiller bolden til hinanden, mens de løber ind mod jordkloden. Når de når frem til jordkloden skal de kaste en af terningerne.

1 = tag en bold og dribl tilbage til egen hulahopring (pigerne dribler med hver deres bold tilbage)

2-6 = Ingen bold og spil hinanden, mens I løber tilbage til hulahopringen.

Det gentages indtil alle bolde på jordkloden er væk og det par med flest bolde i hulahopringen har vundet.

Når alle boldene er samlet ude i hulahopringene starter et nyt spil. Nu gælder det om at komme hele vejen rundt om jordkloden uden at ens bold bliver erobret. Imens den ene pige dribler rundt i det afgrænsede område mellem jordkloden og planeterne, skal den anden pige forsøge at erobre bolde fra de piger, der dribler rundt om jordkloden.



Erobres en bold flyttes den ind på jordkloden i midten. Når den driblende pige hele vejen rundt om jordkloden med sin bold, uden den bliver erobret, lægges den i parrets hulahopring. Pigerne skifter roller så pigen der før driblede nu skal erobre bolde, og pigen der før erobrede bolde skal dribble. Har man ikke flere bolde på sin egen planet hjælper man med at erobre bolde, så alle bolde til sidst ender på jordkloden.

### VARIATIONSMULIGHEDER:

- Slås der 2-6 skal begge piger løbe en tur rundt om planeterne før de må dribble tilbage til egen hulahopring.
- Vælg 1-2 spillere, der skal erobre boldene, når parrene spiller hinanden ind mod jordkloden.
- Løb baglæns ind mod jordkloden.

### 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 ved at vise dem øvelsen, forklare den og vise den igen. Sørg også for at variere øvelsen, hvis den er for nem eller svær.



# SATURN VENDESPIL

## FORMÅL:

Præcision, sammenhold og hukommelse

## REKVISITTER:

- 40 vendespilskegler
  - kegler med indvendige motiver (20 stik)
- 20 bolde
- 6 toppe

## ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad kan man kende Saturn på?

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

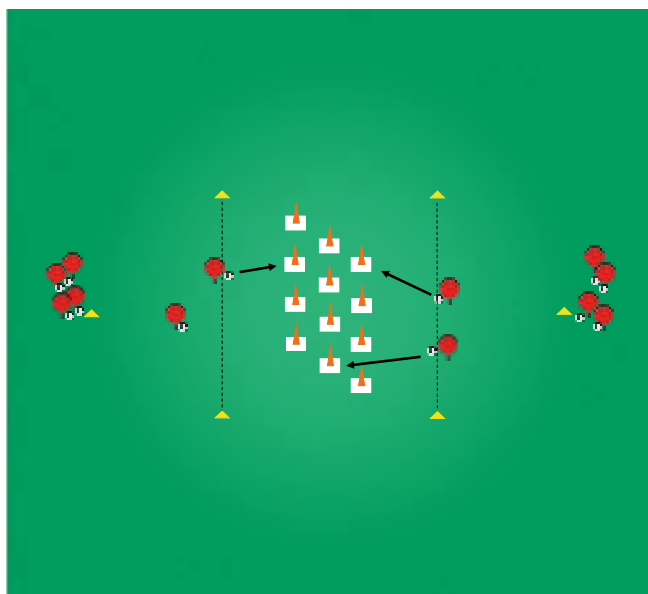
## OPSTILLING:

Placer vendespilskeglerne i et passende firkantet område. Vær opmærksom på at alle kegler skal kunne rammes af en bold. Ca. tre meter fra de vendespilskegler der står nærmest pigerne placeres en top i hvert hjørne. Disse toppe udgør linjen, som man må skyde bolden mod keglerne fra. Ca. 5 meter fra linjen placeres en top i hver ende, der udgør startpositionen for hvert hold.

## ORGANISERING:

Pigerne går sammen i par og opdeles i to hold, der fordeler sig bag de to kegler i hver sin ende af banen. Hver pige har én bold. Parvis dribler pigerne hen mod skudlinjen på skift. Når de når frem til linjen sparker begge piger deres bold hen mod den kegle, hvis vendespilsbrik de gerne vil se. Hvis keglen rammes vendes brikken. De skal huske at vise, hvilken brik de vender til resten af holdet, så de kan hjælpe hinanden. Er der stik lægges keglerne på siden og pigerne henter deres bolde og dribler tilbage. Hvis ikke der er stik stilles keglen tilbage på plads, og pigerne dribler tilbage og bytter med næste par.

Det hold med flest stik vinder spillet



## VARIATIONSMULIGHEDER:

- Fjern skudlinjen eller flyt den tættere på.
- Kast bolden mod keglen i stedet for at sparke
- Løb med ryggen til ind mod linjen
- Kast bolden mellem benene mod keglen i stedet for at sparke
- Hvis I når flere spil, så prøv at placere vendespilsbrikkerne forskelligt. Fx første gang i lige linjer og næste gang "hulter til bulter".

## 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.

Hjælp også pigerne med at samle bolden op, hvis den ryger langt væk.



# 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.

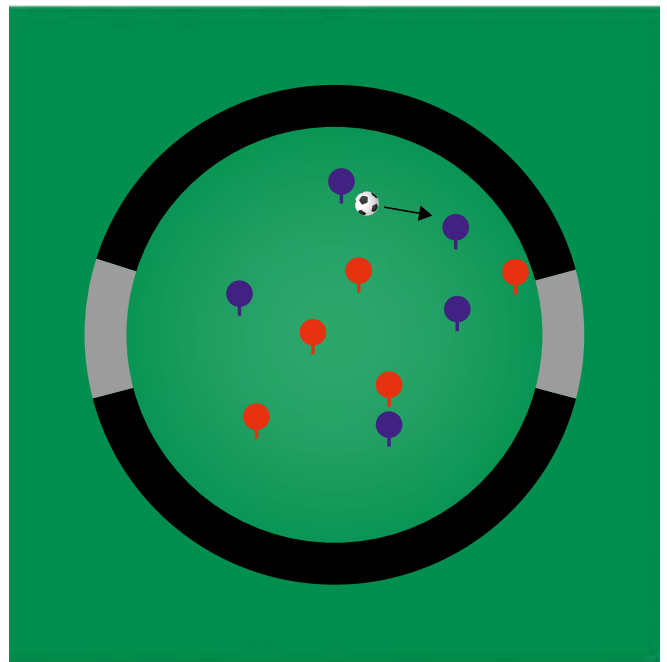
## ORGANISERING:

Pigerne inddeles i to hold, og iklæder sig veste. Herefter spilles der kampe af ca. 2x4 minutters varighed.

Du viser og forklarer aktiviteten og fungerer som dommer.

## VARIATIONSMULIGHEDER:

- Holdene skal have x antal berøringer med bolden, før de kan score.
- Spil løbende – forlæns/baglæns – eller hoppende.
- Igangsæt 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 adgangsspørgsmål. 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](http://www.dbu.dk/pigeraketten)



Dansk Boldspil-Union  
Telefon 46 34 07 71 • [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)