

TIL
HJÆLPERNE

DIN GUIDE SOM HJÆLPER



**Pige
Raketten**



FACEBOOK.COM/
PIGERAKETTEN



EN DEL AF
NOGET STØRRE

DBU'S PIGERAKET

Indhold er klikbar

INDHOLD

DBU's Pigeraket	2
Raketten	5
Solen	6
- Fang solens stråler med lasso	
- Fang dragens hale	
Saturn	8
- Bevæg saturns ringe	
- Kamp	
Mars	10
- Planetdribling	
- Skydevæg	
Neptun	12
- Vendespil	
- Magnetfelt	
Markur	14
- Meteorbold	
- Kaosaflevering	



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 fire 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. 16-18.30

14.30-15.00	Forberedelse Mødetid for klubbens nøgleperson og DBU's instruktør. Gennemgang af dagens program og klubbens forventninger til Pigeraketten
15.00-15.40	Forberedelse Mødetid for hjælpere. Introduktion til Pigeraketten og opstilling af planeter/stationer
15.40-16.00	Forberedelse Instruktion og rundvisning på planeterne af DBU's instruktør
16.00-16.10	Velkomst Velkomst, introduktion og gruppeinddeling af pigerne
16.10-16.30	Rumrejsens startskud Raketrejse og skabelse af kampråb
16.30-17.15	De første to planeter Pigerne rejser rundt fra planet til planet
17.15-17.30	Pause Forfriskningspause
17.30-18.15	De sidste to planeter Pigerne rejser rundt fra planet til planet
18.15-18.20	Nøglesamling Samling af Den Farvede Nøgle
18.20-18.30	Afslutning Takke af, uddeling af diplom og klubfolder
18.30-19.30	Afslutning Nedpakning af planeter og evaluering

FØR PIGERAKETTEN

OPSTILLING OG INFORMATIONSMØDE

Hjælperne møder en time før afviklingsstart, hvor DBU's instruktør (også kaldet 'astronauten') introducere til Pigeraketten og alle stationer/planeter sættes op. Ca. 20 minutter før pigerne ankommer, 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, der under opstarten og afslutningen kaldes 'Jorden'. Instruktøren byder pigerne velkommen, imens hjælperne er til stede rundt om banen. Instruktøren inddeler pigerne i fire grupper. Hver gruppe følges gennem hele afviklingen.

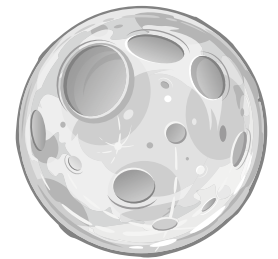
Gruppens første opgave er at lave et kampråb. Mind pigerne om at bruge kampråbet ved din planet, da det skaber stemning og sammenhold.

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.

MÅNEBASEN JUPITER

Når pigerne kommer ud af raketten skal de mødes i de inddelte grupper på Månebasen Jupiter, hvorfra instruktøren vil sende dem hen til den første planet. Hver gang pigerne har fuldført én planet, samles de ligeledes ved Månebasen, hvor instruktøren sender dem videre til næste 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.

EFTER PIGERAKETTEN

ÅBNING AF KLUBBEN OG AFSLUTNING

Efter grupperne har været ude på alle planeterne, skal de hoppe på Jupiters måner for at komme tilbage til Jorden (den oppustelige fodboldbane). 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 alle overrakt et diplom og en forældrefolder fra DBU. De piger, der ikke spiller fodbold i forvejen, får også overrakt 'Pigernes Bog - fra Pigeraket til pigerekret'.

NEDPAKNING OG EVALUERING

Efter afslutning pakker du din planet ned, tjekker at alt udstyret 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 nøglepersonen. 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 kraftige pløkker
- 1 kompressor (skal tilsluttes el)
- 1 forlængerledning
- 1 CD-afspiller (boomblaster) med en Pigeraket-CD
- Plastikunderlag til indgangen



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:

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.

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.



SOLEN

FANG SOLENS STRÅLER MED LASSO

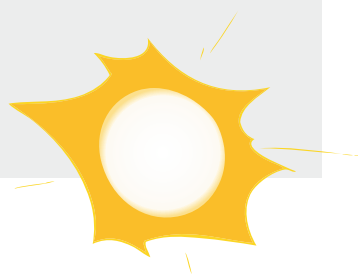
ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvor varm er solens indre?

- 10.000 grader
- 3 millioner grader
- **15,5 millioner grader**

REKVISITTER:

- Skumringe
- Bånd, som kan fæstnes i skumringen
- 25 gule fodbolde
- 10 specialbolde
- Gule toppe
- Overtræksveste

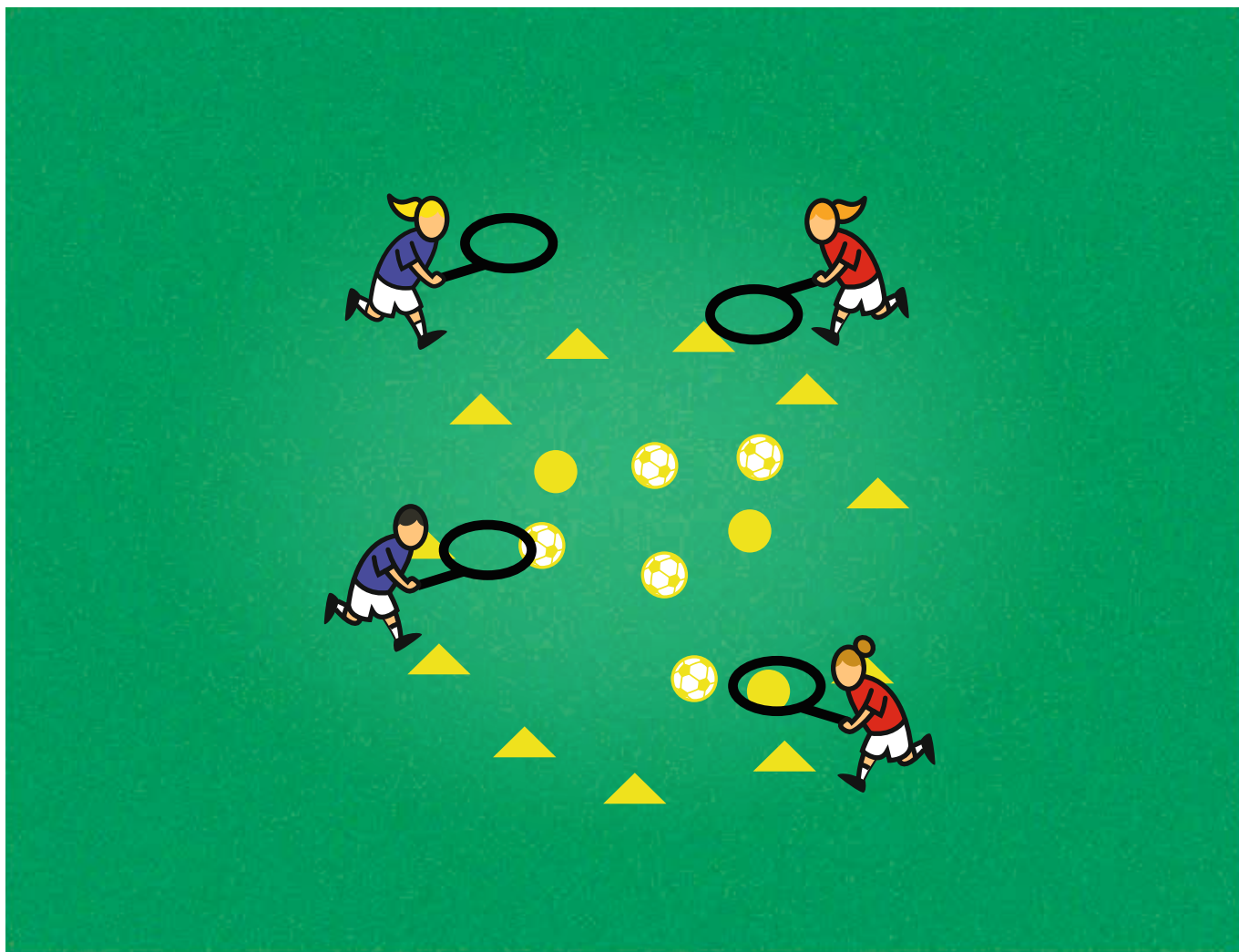


OPSTILLING:

De gule toppe placeres rundt i en cirkel, til at afgrænse et rundt område. Brug evt. midtercirklen på banen. De gule fodbolde og specialbolde placeres rundt omkring indeni cirklen.

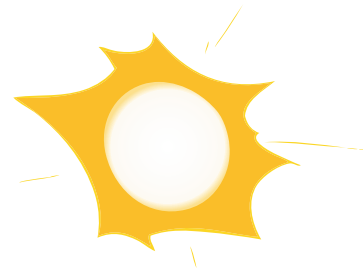
ORGANISERING:

Øvelsen går ud på at fange solens stråler. Solens stråler er gule fodbolde og specialbolde. I hver skumring er der fæstnet et bånd, så skumringen fungerer som en lasso. Alle piger står bag linjen uden for cirklen. Hver pige har en skumring, den kastes som en lasso, og så gælder det ellers om at få trukket bolde i land. Boldene må først røres med hænderne, når den er udenfor linjen. Det kan være en individuel konkurrence eller en holdkonkurrence afhængigt af deltagerantallet. Den eller det hold, der får flest bolde bag holdets streg vinder – almindelige bolde tæller for 1 point og specialboldene for 2 point.



SOLEN

FANG DRAGENS HALE



ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad er afstanden fra jorden til solen?

- **149,6 millioner km**
- 100 millioner km
- 250 millioner km

REKVISITTER:

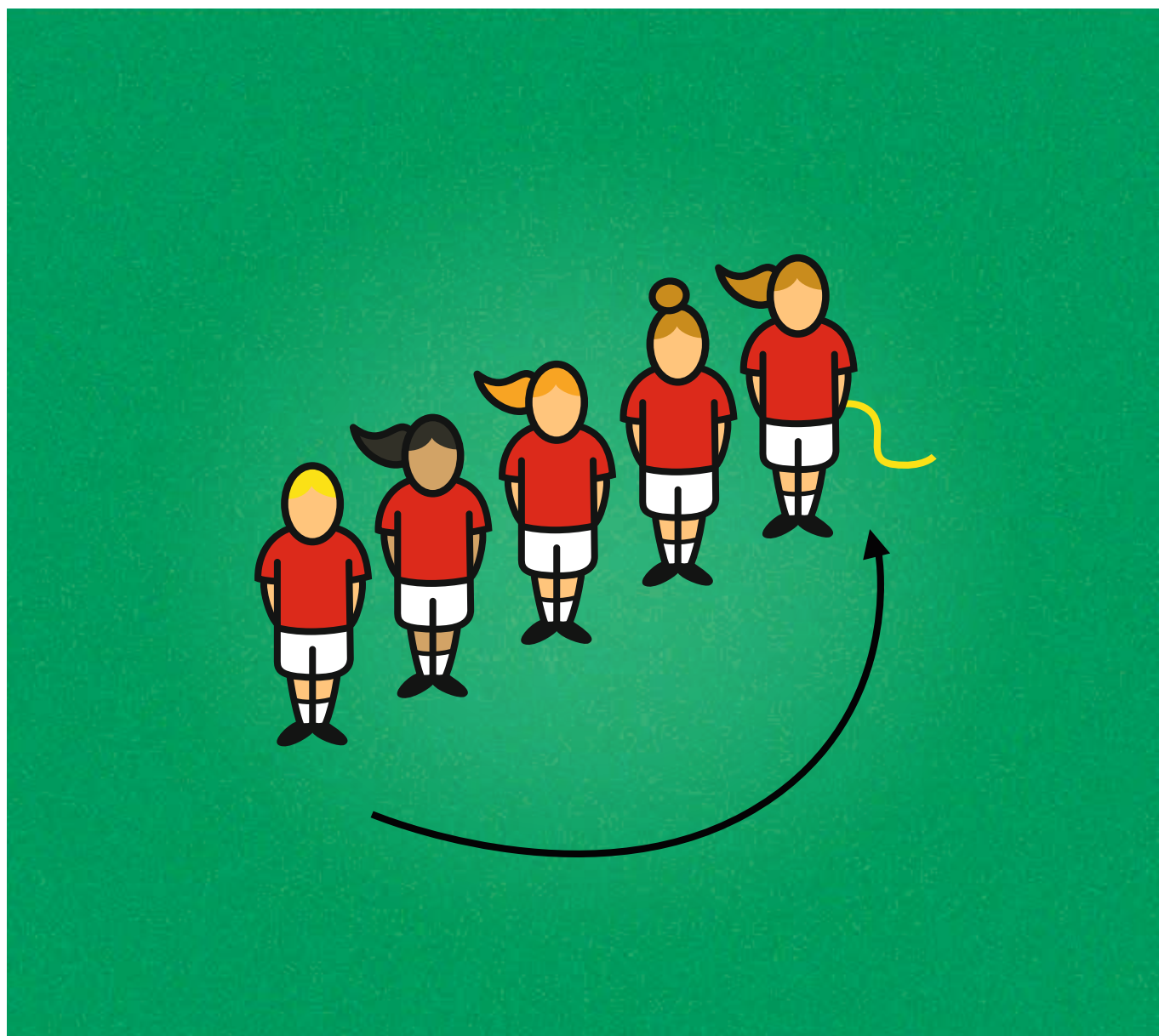
- Mærkebånd

OPSTILLING:

Pigerne deles op i mindre grupper af 4-5 personer.

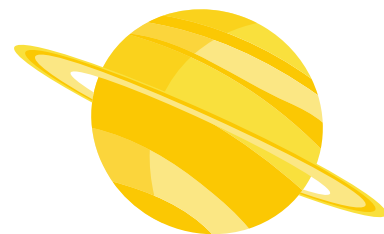
ORGANISERING:

Grupperne stiller sig på en række med hænderne på hinandens skuldre. Den pige, der står forrest, er dragens hoved, de to-tre efterfølgende er dragens krop og den sidste er dragens hale – vedkommende har et bånd i bukselinningen. Det er nu hovedets opgave at fange halen/båndet og halens opgave at undgå dette, men med stor opmærksomhed på at have hele kroppen med – det er nemlig ikke en sejr for hverken hoved eller hale, hvis dragen falder fra hinanden.



SATURN

BEVÆG SATURNS RINGE



ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvor mange ringe har Saturn?

- 3 ringe
- 5 ringe
- 7 ringe

REKVISITTER:

- Hulahopringe
- 1 fodbold

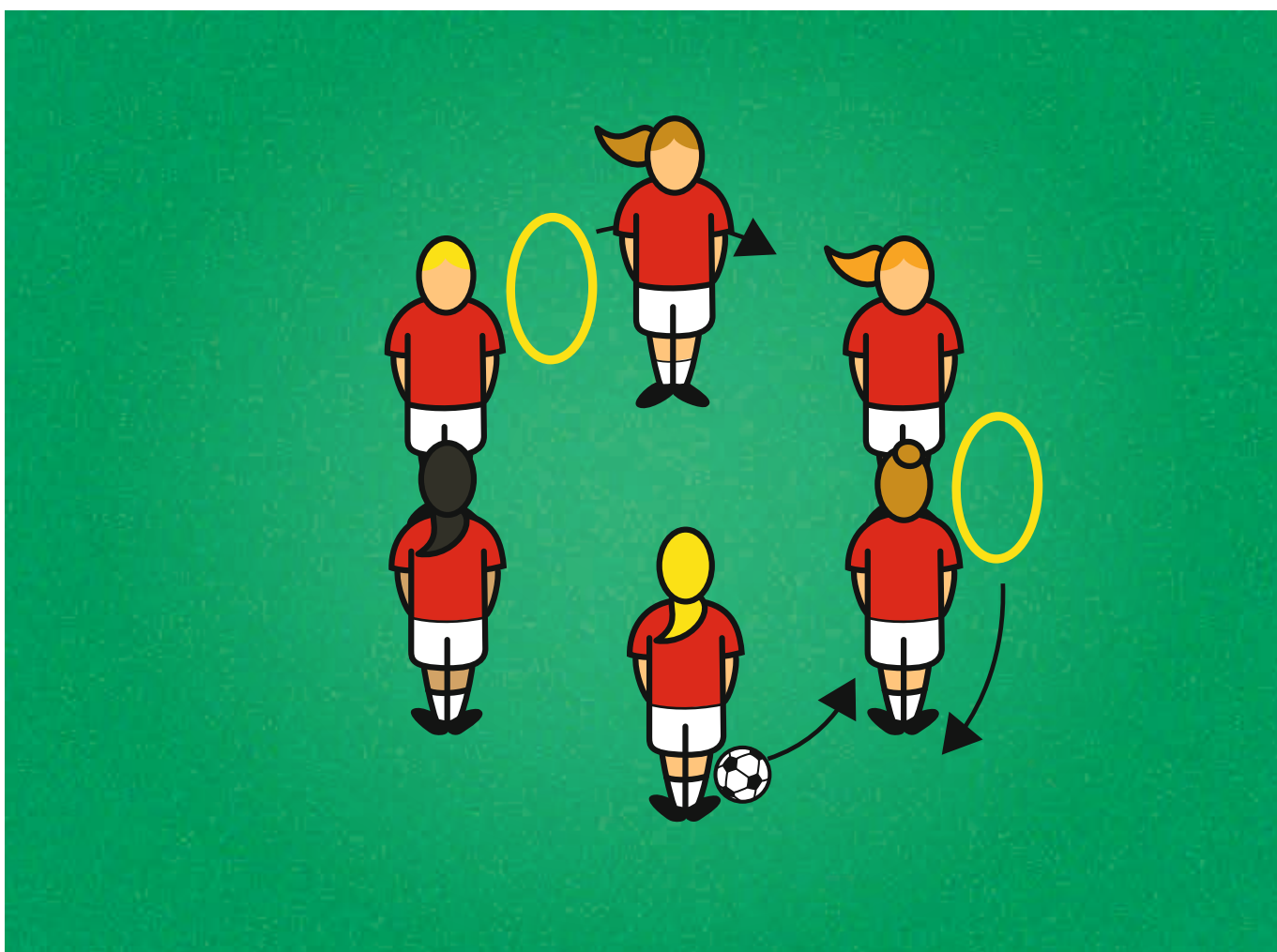
OPSTILLING:

Pigerne samles i en rundkreds med hinanden i hænderne. Kredsen brydes et til to steder og en af Saturns ringe (hulahopring) sættes ind omkring armen på en af pigerne, der igen tager hinanden i hænderne.

ORGANISERING:

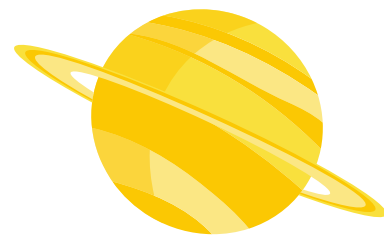
Hulahopringen skal nu sendes videre rundt i rundkredsen uden at kredsen brydes. Pigerne skal altså igennem hulahopringen på skift uden at bruge de hænder, som de holder deres makker i hånden med. Rumvæsnet kan til en start hjælpe ved at føre hulahopringen, mens pigerne træder igennem den på vejen rundt i cirklen. Når/hvis pigerne sikkert kan føre hulahopringen rundt, sættes en bold i gang i rundkredsen. Bolden skal køre den modsatte vej af hulahopringen – således at pigerne modtager, drejer rundt og afleverer bolden til den næste pige i kredsen.

Skal øvelsen være endnu sværere, springes hver anden pige i rundkredsen over ved afleveringen. Bolden spilles i stedet gennem hendes ben (tunnel), så den næste pige kan modtage, dreje rundt og afleverer gennem hendes sidemand's ben.



SATURN

KAMP



ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad hedder en person der flyver en raket?

- En pedel
- **En astronaut**
- En pilot

REKVISITTER:

- Oppustelig fodboldbane
- Kompressor/blæser
- Forlængerledning
- 1 overdimensioneret bold
- Fodbolde
- Specialbolde
- Overtræksveste
- Skumringe

OPSTILLING:

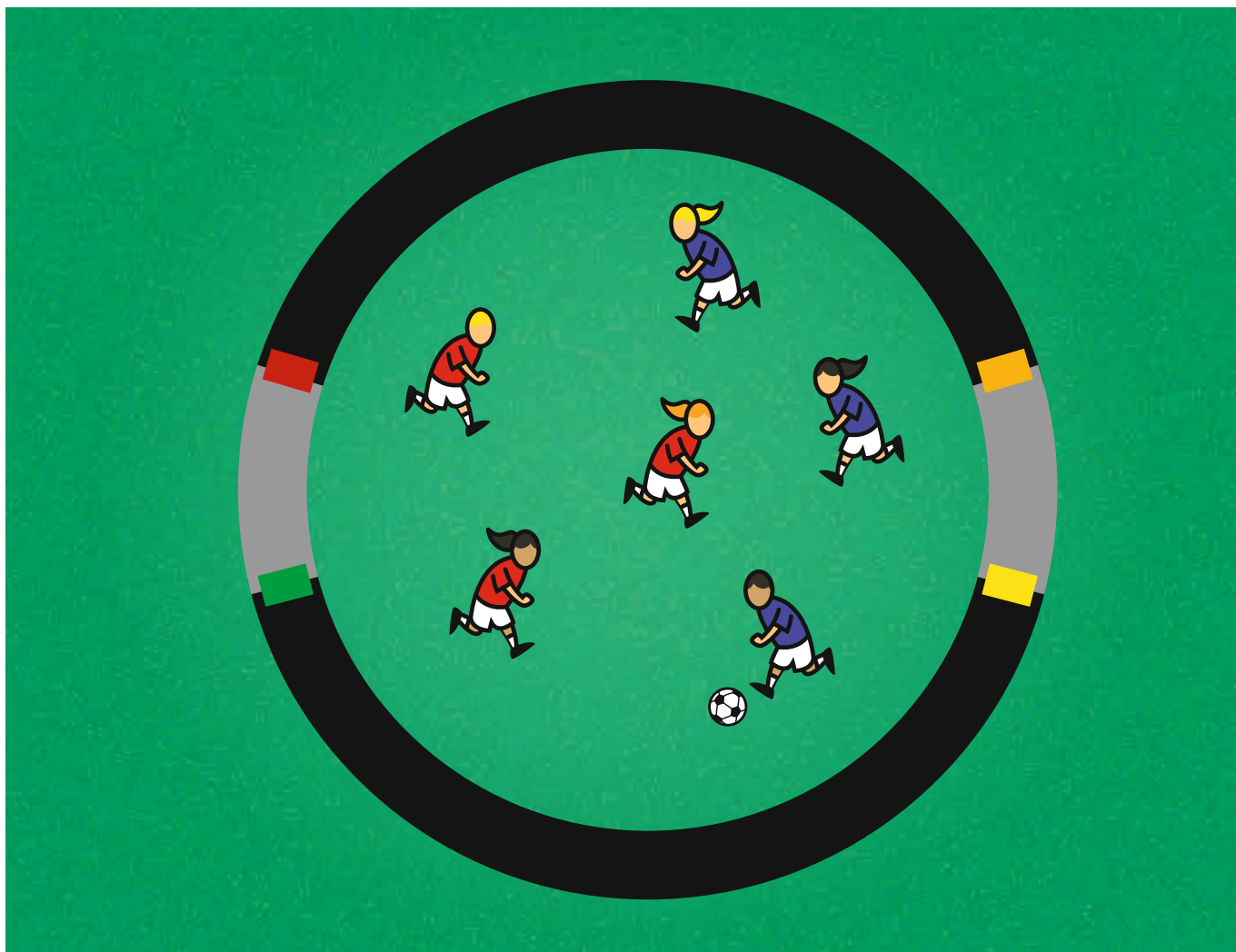
Banen rulles ud og pumpes op. Pigerne inddeles i to hold og iklæder sig veste.

ORGANISERING:

Der spilles fodboldkamp med et 'tvist'.

Variér mellem følgende 'tvists':

- Pigerne går sammen to og to og tager en skumring rundt om maven, så der spilles i par.
- Holdene skal have x antal berøringer med bolden, før de kan score.
- Alle skal løbe baglæns.
- Spil med forskellige typer bolde eller flere bolde på én gang.
- Kast bolden med hænderne i stedet for at sparke.
- Find selv på flere.



MARS

PLANETDRIBLING



ADGANGSSPØRGSMÅL

Hvilken planet er den største i vores solsystem?

- Jorden
- **Jupiter**
- Mars

REKVISITTER:

- 1 hulahopring pr. 2 piger
- 1 fodbold pr. pige
- 1 jordklodepresenning
- 4 store terninger

OPSTILLING:

Jordkloden placeres i midten, hvor hulahopringene placeres i en cirkel rundt om, ca. 5 meter fra jordkloden. Der skal være 1 hulahopring pr. 2 piger, dvs. 10 hulahopringe, hvis der er 20 piger. Terningerne og halvdelen af fodboldene placeres på jordkloden, mens de resterende fodbolde placeres i hver deres hulahopring.

ORGANISERING:

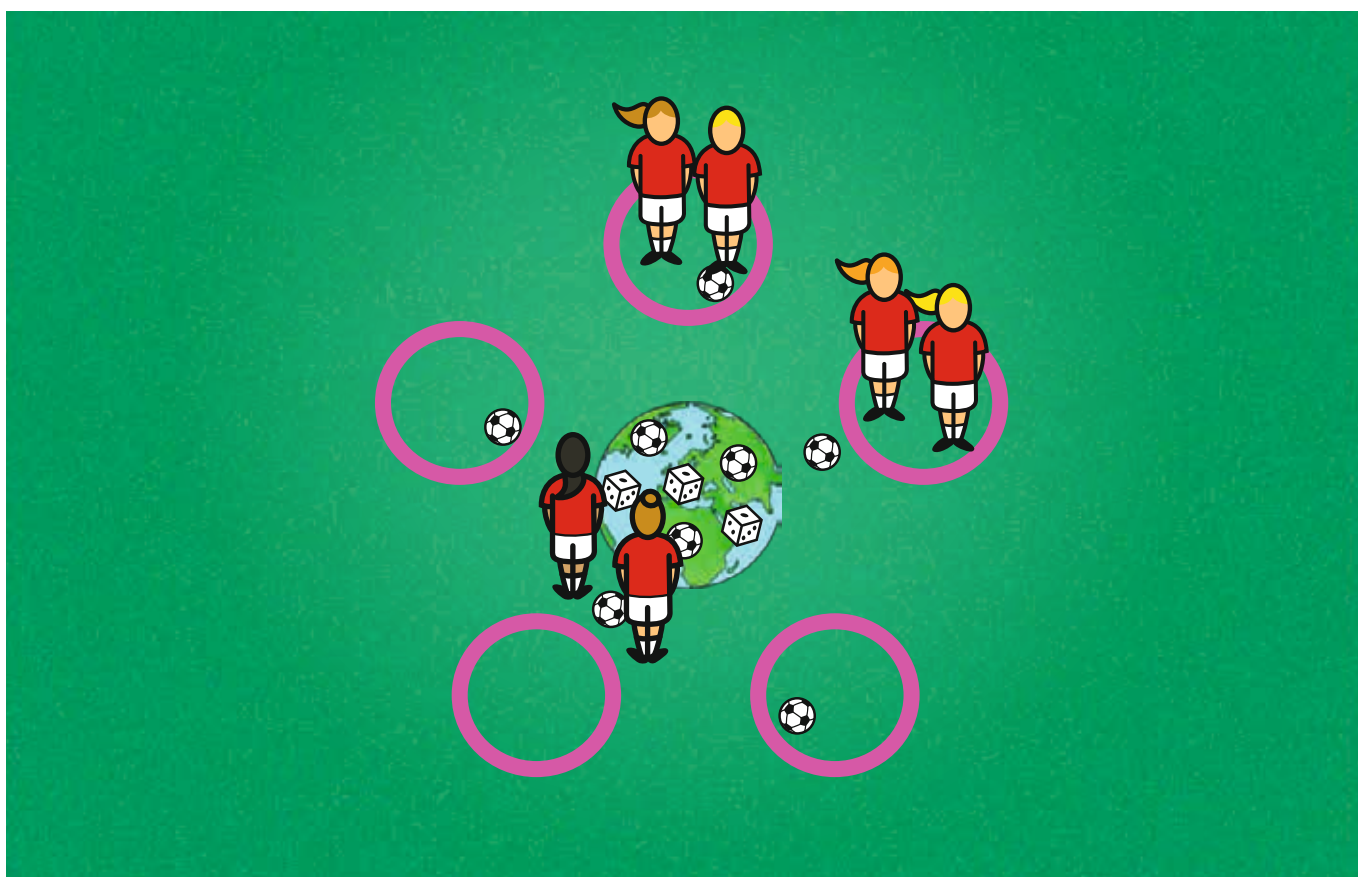
Pigerne går sammen 2 og 2 og stiller sig i en hulahopring, som er deres ring/planet. Nu gælder det om at samle så mange bolde fra jordkloden ind i sin hulahopring som muligt. Alle par er i gang samtidig. Hvert par spiller bolden til hinanden, mens de løber ind mod jordkloden. Når de når frem til jordkloden,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

Hvis de slår:

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

2-6 = Ingen bold. 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.



MARS

SKYDEVÆG



ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvilken farve har en solnedgang på Mars?

- Rød
- Grøn
- Blå

REKVISITTER:

- To skydevægge (en til 11-mandsmål og en til 8-mands mål)
- Pløkker til at fæstne målet ved meget vind
- 1 fodbold pr. pige
- 10 kegler
- Hulahopringe
- 4 stiger
- 2 kravletuneller

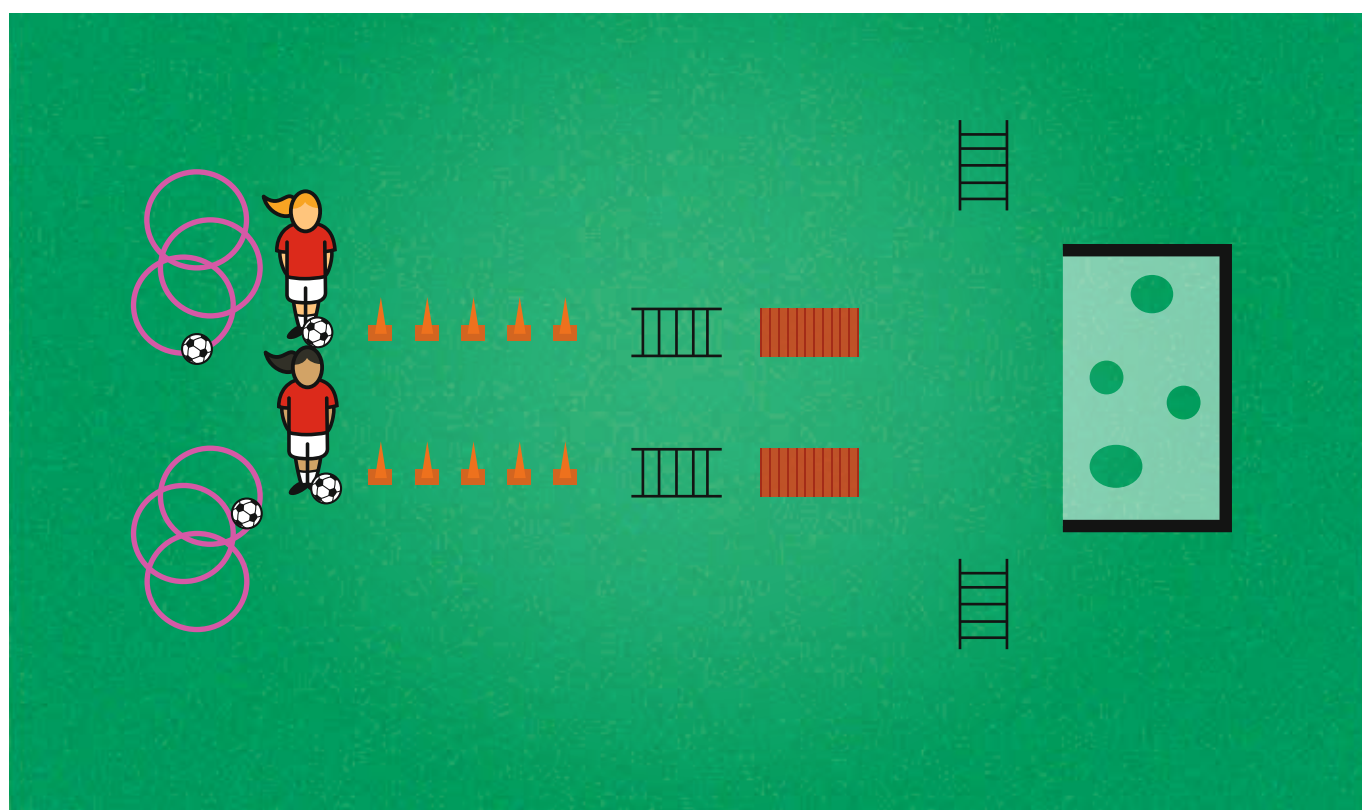
OPSTILLING:

Hæng skydevæggen op i 11-mandsmålet (alternativt 8-mands målet) og placer kravletunellerne cirka 4 meter fra målet, så der er plads til to rækker piger ved hver sin kravletunnel. Stigerne placeres bagved kravletunellerne. Bagved hver af stigerne placeres to baner af fem kegler på en række og bag keglene lægges en bunke hulahopringe. Desuden placeres en stige på hver sin side af målet.

ORGANISERING:

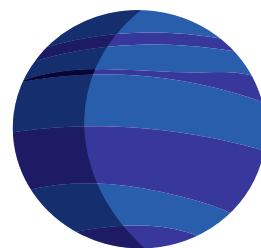
Del pigerne i to hold, som står bag hver sin 'bane'. Hver 'bane' indeholder følgende redskaber/øvelser:

- Hold hulahopringen i gang indtil der er "fri bane"
- Drible gennem keglebanen
- Ved stigen låser pigerne bolden fast mellem fødderne og hopper ind og ud af stigen på den anden side uden at vække rumslangerne (stogens trin er rumslanger)
- Bolden tages i hænderne og pigene kravler gennem tunnellen.
- Når pigene kommer ud af tunnellen, skyder de på mål på skydevæggen, hvor de skal ramme et af hullerne. Skuddet tilsættes en jublescene.
- Bolden hentes i nettet og pigerne løber gennem slangegården (stigen) tilbage – helt forsigtigt og uden at vække slangerne.



NEPTUN

VENDESPIL



ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvilken farve har planeten Neptun?

- Blå
- Rød
- Gul

REKVISITTER:

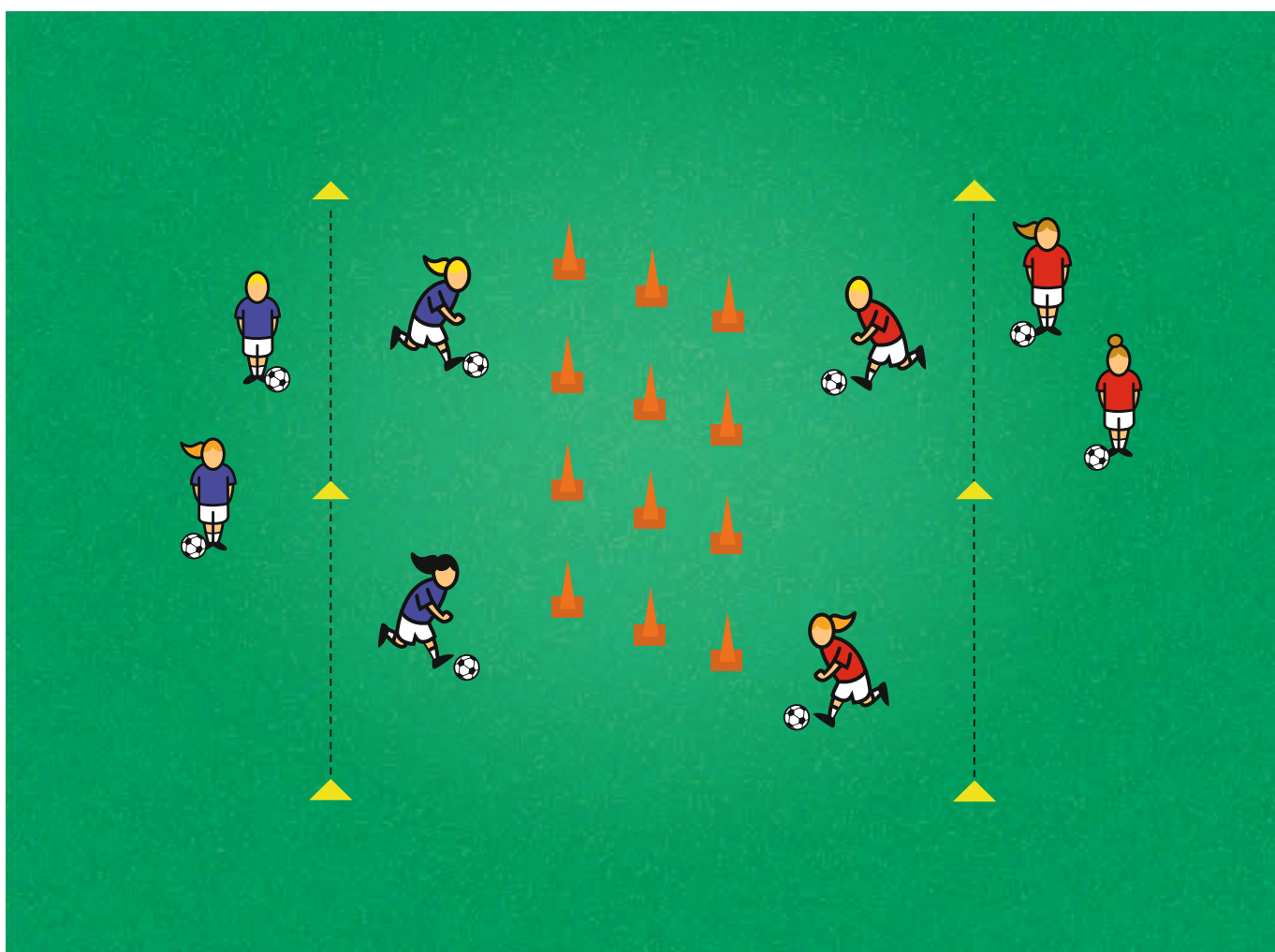
- 20 vendespilskegler (kegler med indvendige motiver) - 10 stik
- 1 fodbold pr. pige
- 6 toppe

OPSTILLING:

Placer vendespilskeglerne i et passende firkantet område. Ca. 8 meter fra vendespilskeglerne, på begge sider, placeres en række af 3 toppe. Disse toppe udgør startlinjen for hvert hold.

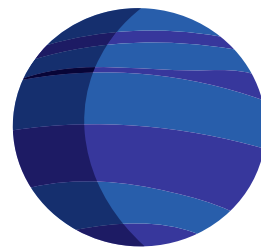
ORGANISERING:

Pigerne går sammen i par og opdeles i to hold, der fordeler sig bag startlinjen i hver sin ende af banen. Hver pige har én bold. Parvis dribler pigerne hen mod keglerne på skift. Når den første pige når frem til den udvalgte kegle – ”ligges der låg på bolden”, og vendspilskeglen vendes – herefter er det den anden piges tur. Pigerne skal huske at vise, hvilken brik de vender til resten af holdet, så de kan hjælpe hinanden. Er der stik får pigerne fat i boldene og dribler tilbage med keglerne i hånden. Hvis der ikke er stik, stilles keglerne tilbage på plads og pigerne dribler tilbage. Som straf skal bolden skydes gennem benene på resten af holdet. Det hold med flest stik vinder spillet.



NEPTUN

MAGNETFELT



ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad hedder vores galakse?

- Juicevejen
- **Mælkevejen**
- Kaffevejen

REKVISITTER:

- Fodbolde
- Specialbolde
- 1 overdimensioneret bold

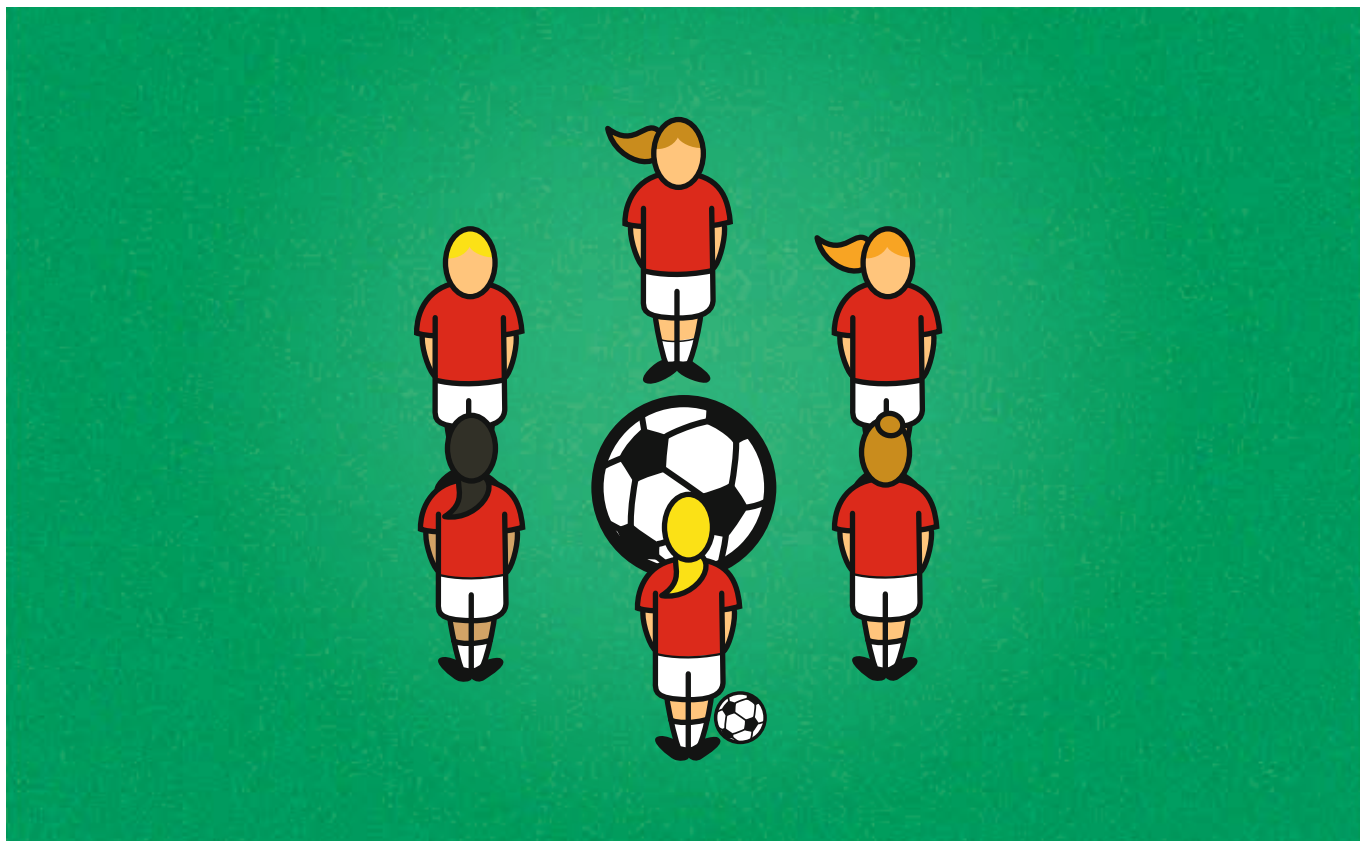
OPSTILLING:

Pigerne står i en rundkreds med spredte ben, og med fødderne helt tæt ved sidemandens fødder. I midten af cirklen placeres en overdimensioneret bold.

ORGANISERING:

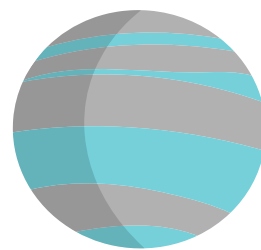
En bold smides ind i rundkredsen. Deltagerne skal, med hænderne, forsøge at slå bolden ud gennem de andres spredte ben, samtidig med, at man forsvarer hullet mellem sine egne ben. Den overdimensionerede bold fungerer som forhindring. Når bolden skydes ud mellem en af pigernes ben, samler den pågældende først benene halvt ved første mål og helt ved andet mål. For at variere øvelsen kan man bruge en specialbold eller sætte flere bolde i spil.

På et tidspunkt råber rumvæsnet "MAGNET" og pigerne tager hinanden i hænderne og trækker hinanden ind i en tættere cirkel og helt tæt på den store bold. Pigerne skal forsøge at undgå selv at røre den store bold, samtidig med, at de prøver at trække de andre piger ind i bolden. Når rumvæsnet giver besked, slipper pigerne hinandens hænder. De piger, der har rørt den store bold, er låst til magneten, og bliver stående helt tæt på den. De stiller sig med spredte ben og front ud imod de andre piger i cirklen. De andre piger går ud i cirklen og skal nu forsøge at befri pigerne fra magneten ved at kaste eller sparke en bold mellem deres ben, så den rammer den store bold.



MERKUR

METEORBOLD



(Ekstra planet ved mange deltagere og minimum 10 hjælpere)

ADGANGSPØRGSMÅL:

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

REKVISITTER:

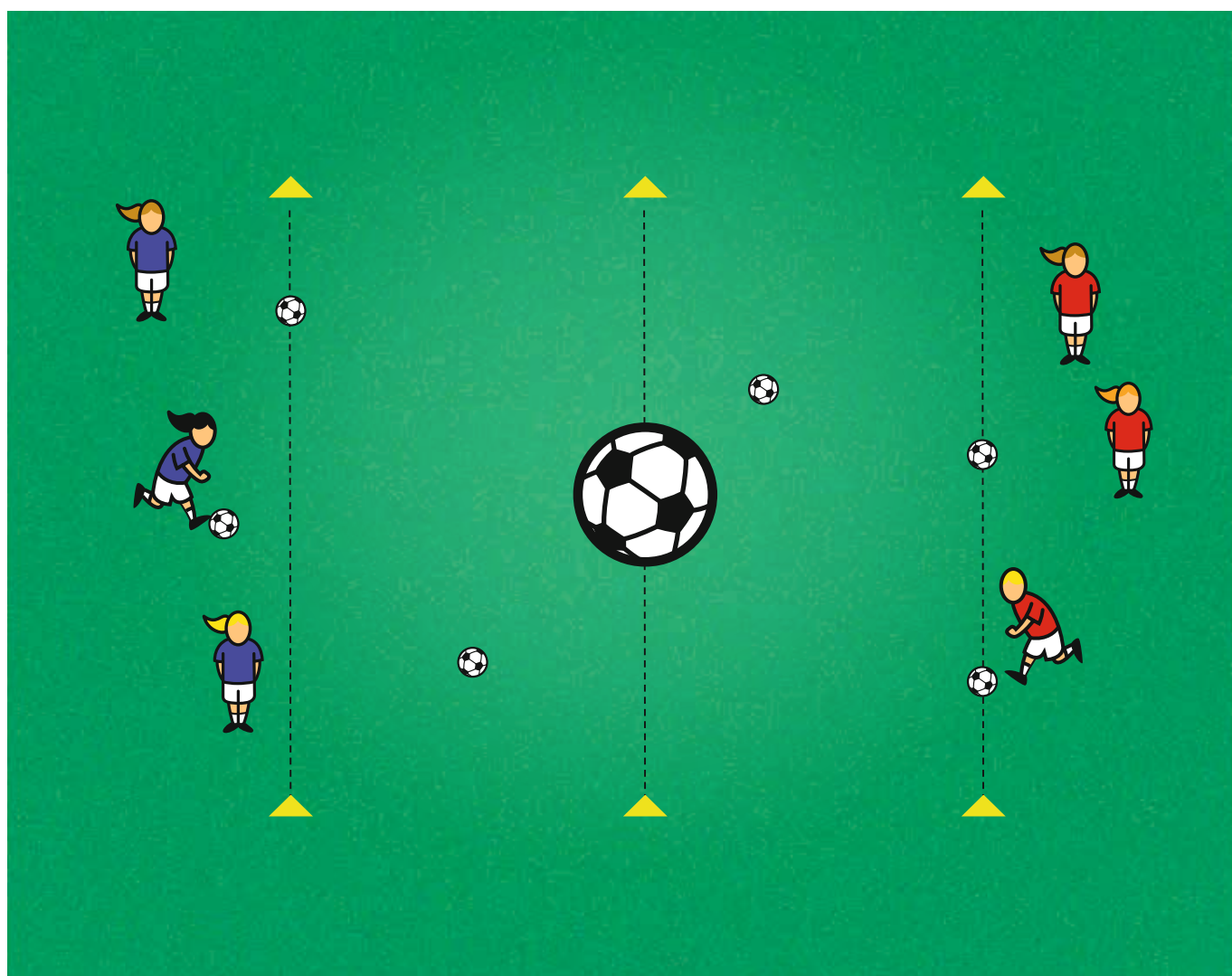
- 1 fodbold pr. pige
- 1 overdimensioneret fodbold
- 6 toppe

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.

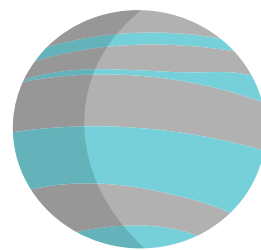
ORGANISERING:

Pigerne opdeles i to hold, der fordeler sig bag de to baglinjer. Hver spiller har én bold. De to hold skal forsøge at flytte den overdimensionerede bold i midten, ved at sparke deres egen bold efter den. De bolde, der ligger på egen banehalvdel, kan løbende hentes, og atter skydes efter den overdimensionerede bold i midten. Det hold, der først får bolden flyttet over på modsatte holds baglinje, har vundet.



MERKUR

KAOSAFLEVERING



(Ekstra planet ved mange deltagere og minimum 10 hjælpere)

ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad kaldes en lille planet?

- En dværgplanet
- En børneplanet
- En miniplanet

REKVISITTER:

- 1 fodbold pr. 2 piger
- 1 hulahopring pr. 2 piger

OPSTILLING:

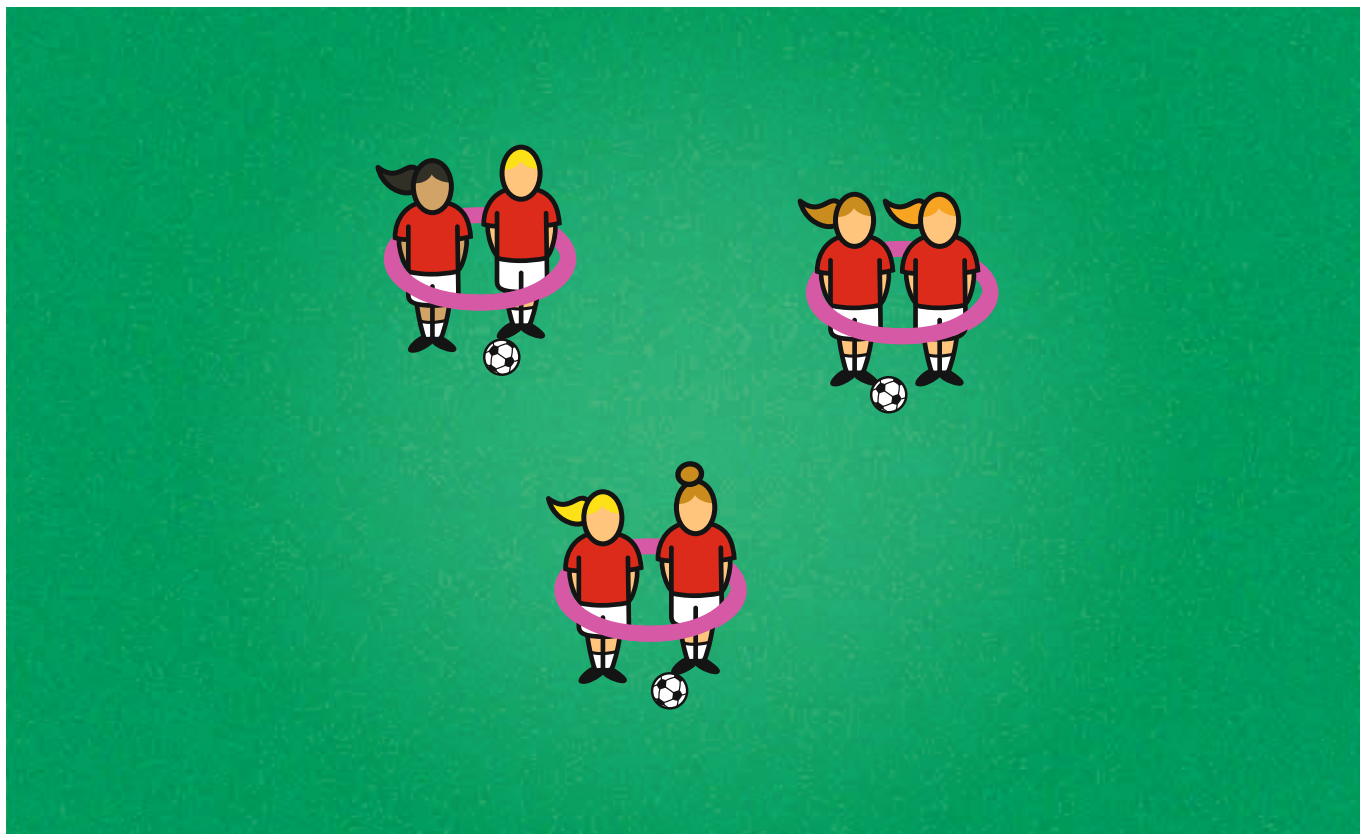
Pigerne går sammen to og to og stiller sig i en hulahopring.

ORGANISERING:

I hulahopringen står pigerne med front mod hinanden og med en bold mellem sig. Hulahopringen flyttes op og holdes i spænd mod ryggen, mens pigerne afleverer til hinanden. Med jævne mellemrum afbryder rumvæsnerne, og giver pigerne opgaver, f.eks.:

- Forsæt med at spille bolden mens hulahopringen hæves over hovedet
- Forsæt med at spille bolden mens hulahopringen sænkes ned til knæene
- Træd ud af hulahopringen mens bolden bliver ved med at være i spil
- Spil bolden til de andre par
- Find selv på flere

Skal øvelsen være sværere kan indføres en række Sorteperbolde, der adskiller sig fra de almindelige fodbolde. Når rumvæsener råber "SKIFT", sætter rumvæsener 1 eller 2 Sorteperbolde i spil, som det gælder om ikke at modtage.



Pige RaketteN



Læs mere på www.dbu.dk/pigeraketten



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