

PIGERAKETTEN

DIN GUIDE SOM HJÆLPER



PIGE
RAKETTEN

salling

FÆLLESKAB OG FODBOLD FOR PIGER



Velkommen ombord på Pigeraketten!

Tak fordi du har sagt ja til at hjælpe din klub med at skabe en sjov dag for en masse piger, som er nysgerrige på fodbold.

Om Pigeraketten

For de fleste deltagere er Pigeraketten deres første møde med fodbold. Derfor er det en leg, hvor de øvelser du kender fra fodboldtræningen, er bygget ind.

Legen går ud på, at pigerne er landet med deres raket, og de skal nu rejse rundt på fire forskellige planeter for at samle energikugler, så de kan fylde raketens energibeholder op og flyve hjem til jorden.

Din rolle som rumvæsen

Det vigtigste er faktisk, at du er med på legen og har det sjovt med dine opgaver. På den måde kan du være en god rollemodel for pigerne og måske lige den, der giver dem lyst til at gå til fodbold i klubben.

Som rumvæsen har du ansvar for at forklare pigerne, hvad øvelsen går ud på, på den planet du står på. Det kan du gøre ved først at fortælle dem, hvad der skal ske og så vise det. Det er vigtigt at komme rimelig hurtigt i gang, og så kan du undervejs hjælpe dem, der har brug for det.

Og husk - det er vigtigere at have det sjovt, end at alt bliver gjort helt perfekt.

DAGENS PROGRAM

01

Klargøring

Når du møder ind en time før Pigeraketten starter, skal du hjælpe DBU's instruktør med at sætte materialerne op. Når I har gjort alle planeter klar, vil instruktøren gennemgå dagens program og demonstrere øvelserne.

02

Velkomst

Når pigerne ankommer, skal du hjælpe med at byde pigerne velkommen og hjælpe dem ud på Månebasen (midtercirklen), hvor instruktøren vil byde velkommen.

03

Astronauttræning

Nu skal pigerne varme op til rumrejsen. Instruktøren står for astronauttræningen og din rolle vil være at få pigerne med på legen ved selv at lege med. Husk at din glæde smitter af på pigerne.

06

Nedpakning og evaluering

Efter I har sagt tak for i dag til pigerne, skal du hjælpe instruktøren med at pakke planeterne ned. Når alt er pakket ned, samles alle jer fra klubben med instruktøren for at evaluere dagen. Her vil vi meget gerne høre dine kommentarer, idéer og oplevelse, så Pigeraketten løbende udvikles.

Instruktøren vil også bede om dine kontaktoplysninger, så du kan få tilsendt et bevis på dit frivillige arbejde.

05

Rejsen tilbage til jorden

Når pigerne har været rundt ved alle planeterne og samlet energikugler nok, til at beholderen er fyldt op, kommer der igen luft i raketten. Nu skal pigerne ind i raketten, så de kan rejse tilbage til jorden. Her skal du hjælpe pigerne af med skoene og hjælpe dem ind i raketten en ad gangen.

Når pigerne kommer ud af raketten, skal du hjælpe dem med at få sko på igen. Bagefter skal du hjælpe instruktøren med at få sagt tak for i dag og udlevere diplomer mm.

04

Planeterne

Efter astronauttræningen inddeler instruktøren pigerne i hold og sender dem ud på planeterne. Her skal du stå klar til at forklare og vise pigerne hvad øvelsen går ud på. Du skal også tilpasse øvelsen, hvis ikke den passer til pigernes niveau.

The background is a solid yellow color. It features several stylized planets and orbits. In the top left, a red planet with a white ring is partially visible. In the top right, a blue planet with a white ring is partially visible. In the bottom left, a blue planet is partially visible. In the bottom center, an orange planet with a white ring is partially visible. Three white, brush-stroke-like lines of varying lengths are scattered in the lower-left quadrant. The word "PLANETERNE" is written in a bold, dark brown, sans-serif font across the center of the image.

PLANETERNE

SATURN

Styr på rumskibet

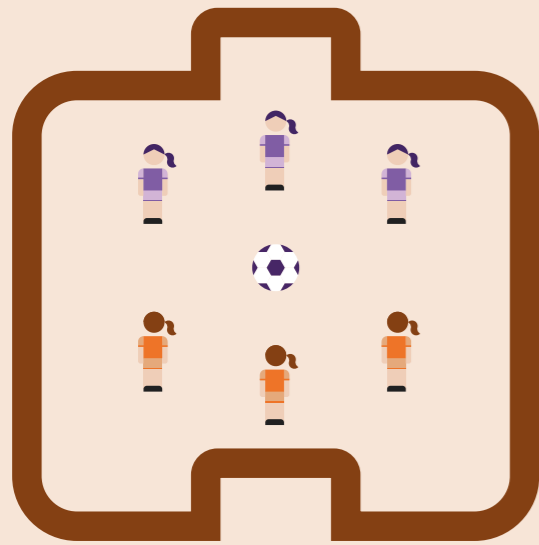


Materialer

- 1 Oppustelig fodboldbane
- 1 Kompressor/blæser
- 1 Forlængerledning
- 1 Stor fodbold
- 1 Alm. fodbold
- 1 Lille fodbold
- Overtræksveste

Opstilling

Banen rulles ud, samles med velcrosamlingerne og pumpes op.



Beskrivelse

Inddel pigerne i to hold og giv det ene hold veste på.

Det gælder om at styre rumskibet (bolden) uden om forhindringerne på vejen (modspillerne) og lande på Saturn (i målet).

Spørg pigerne, hvilken bold de kunne tænke sig at spille med.

Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Hele holdet skal over midten før der kan scores
- Alle skal løbe baglæns
- Holdene skal have X antal berøringer med bolden, før de kan score
- Spil med flere bolde på én gang
- Find selv på flere

SATURN

Saturns ringe



Materialer

- 6 gule ringe
- 6 blå ringe
- 12 fodbolde

Opstilling

Ringene placeres så de danner en cirkel med god plads (diameter på ca. 20 meter). I hver ring placeres en fodbold.

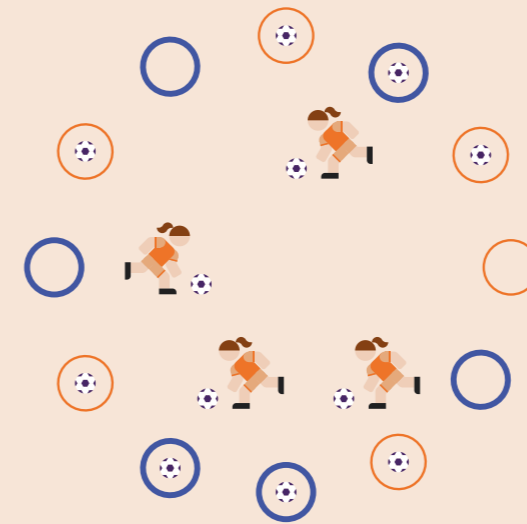
Beskrivelse

Pigerne dribler rundt indenfor det afmærkede område. Hver gang du pifter/fløjter, skal de stoppe deres egen bold. De første par gange med fodsålen, herefter kan du bede dem om at stoppe bolden med knæet, maven, brystet eller hovedet (find selv på flere ting).

Hvis du siger 'Saturns ringe' skal de dribble ud og stå i en af ringene.

Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Kun dribble ud i de blå/gule ringe
- Kun dribble med højre/venstre fod, yderside eller inderside osv.
- Dribble baglæns



MARS

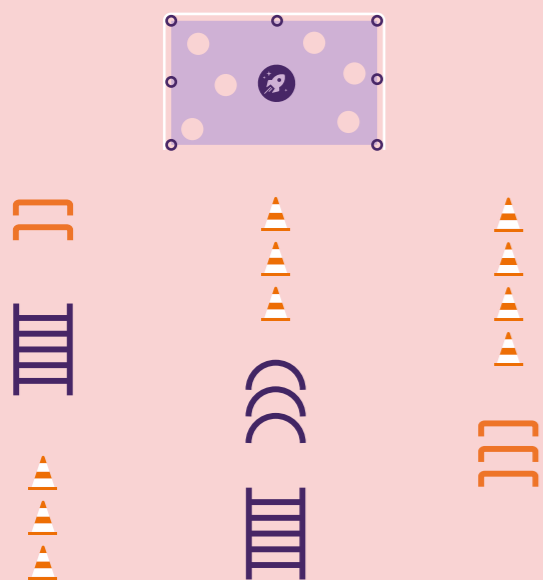
Rejsen til Mars

Materialer

- 1 Skydevæg til 8:8 mål
- Pløkker til skydevæg
- 10 fodbolde
- 2 stiger
- 3 gule buer
- 5 træningshække
- 10 kegler

Opstilling

Hæng skydevæggen op i målet. Herefter laves 3-4 forskellige baner foran målet. Husk en god skyde-afstand til skydevæggen.



MARS

Astronautfodbold

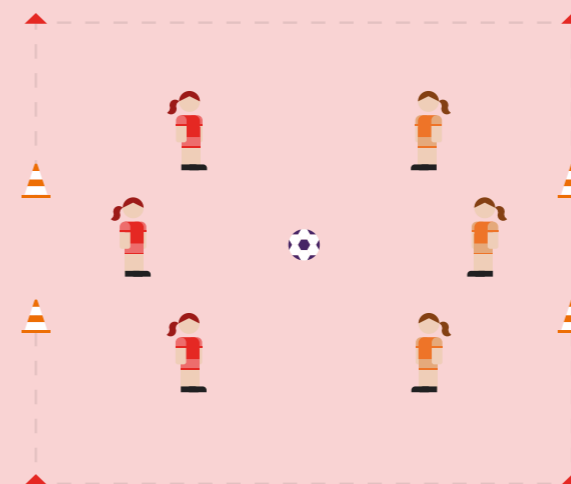


Materialer

- 4 kegletoppe
- 4 høje kegler
- 1 fodbold
- Overtræksveste

Opstilling

Med de fire kegletoppe opstilles en rektangulær bane (ca. 20x30 meter). I hver ende placeres to høje kegler, der tilsammen danner et keglemål.



Beskrivelse

Inddel pigerne i to hold og giv det ene hold veste på.

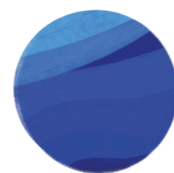
Holdene kan både score ved at drible bolden over baglinjen (giver 1 point) eller ved at sparke bolden igennem målet i midten (giver 2 point).

Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Lav banen større eller mindre
- Byt rundt på holdene undervejs, hvis de er meget ulige
- Astronautfodbold (f.eks.: De næste to minutter er i vægtløse)

NEPTUN

Fang Stjerneskuddene



Materialer

- 20 kegler
- 6 fodbolde
- Stopur

Opstilling

Der opstilles ca. ti keglemål på et område på ca. 20x20 meter.

Beskrivelse

Pigerne skal være sammen i par og have en bold per par.

Pigerne skal nu fange så mange stjernes kud som muligt på to minutter. De fanger et stjernes kud ved at aflevere bolden til sin makker gennem et keglemål. Derefter løber de videre til næste mål. Der må ikke scores på samme mål to gange i træk.

Når de to minutter er gået, giver du pigerne tid til at gå sammen og lave en strategi for, hvordan de fanger flere stjernes kud i runde to.

I anden runde får de tre minutter (uden at vide det), så alle slår deres eget antal stjernes kud.

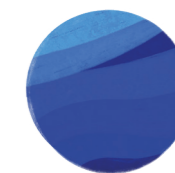
Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Tilføj et rumvæsen der sparker boldene ud af planeten



NEPTUN

Rumvæsnerne kommer



Materialer

- 4 kegletoppe
- 10 fodbolde

Opstilling

Med de fire kegletoppe opstilles en rektangulær bane (ca. 15x30 meter).

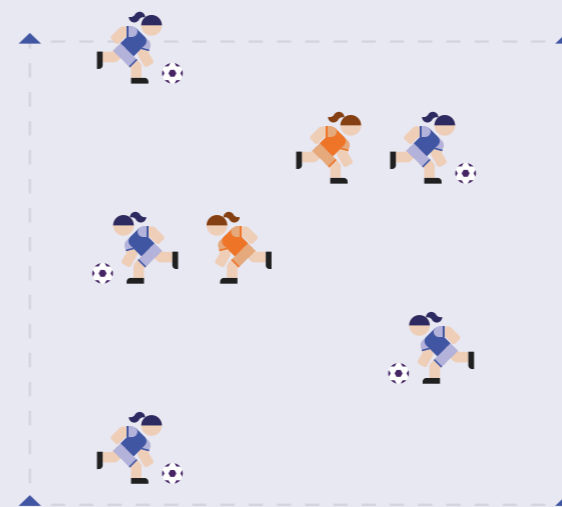
Beskrivelse

Udvælg to piger, som skal være rumvæsner. Alle øvrige piger skal have en bold hver.

Pigerne skal nu dribble tværs over Neptun, uden rumvæsnerne i midten sparker deres bolde ud af planeten. Hvis bolden ryger ud, bliver man selv til rumvæsen. Når alle piger er blevet til rumvæsner, er spillet slut. Herefter sættes spillet i gang igen med nye rumvæsner.

Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Lav banen større eller mindre
- Flere eller færre rumvæsner fra start
- Pigerne skal tælle, hvor mange gange de krydser planeten, og se om de kan slå deres egen rekord



MERKUR

Rumeskpeditionen



Materialer

- 4 kegletoppe
- 10 fodbolde

Opstilling

Med de fire kegletoppe opstilles en rektangulær bane (ca. 15x30 meter).



Beskrivelse

Pigerne skal have en bold hver og stille sig bag den ene baglinje.

Ved den anden baglinje står et rumvæsen (en hjælper). Det gælder nu om for pigerne at snige sig op til rumvæsnet ved at dribble tættere på, hver gang rumvæsnet vender ryggen til. Så snart rumvæsnet vender sig frem mod pigerne, skal de straks stoppe bolden og stå stille.

Bevæger de sig, må de starte forfra ved baglinjen. Det gælder om at snige sig først op på rumvæsnet.

Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Lave banen større eller mindre.
- Standse bolden på forskellige måder: med inderside, yderside, fodsål, knæ, hoved osv.
- Hvis I er to hjælpere på øvelsen, kan den ene løbe på banen og prøve at erobre bolde, når pigerne er i bevægelse

MERKUR

Raketlanding

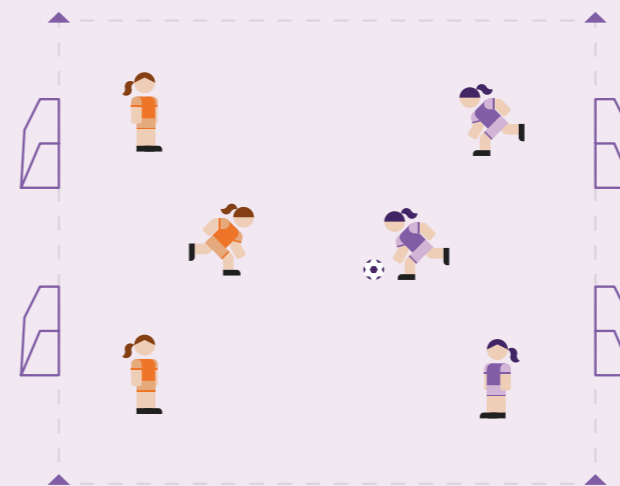


Materialer

- 4 kegletoppe
- 4 mål
- 2 fodbolde
- Overtræksveste

Opstilling

Med de fire kegletoppe opstilles en rektangulær bane (ca. 20x30 meter). På hver mållinje, sættes to mål op med god afstand imellem dem.



Beskrivelse

Inddel pigerne i to hold og giv det ene hold veste på.

Pigerne skal nu spille en almindelig kamp, hvor det gælder om at finde en rumstation (et mål), hvor de kan lande raketten (bolden). Hvert hold skal forsvare to rumstationer og har mulighed for at lande i de to øvrige.

Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Lave banen større eller mindre
- Sæt en bold mere i spil



**PIGE
RAKETTEN**

salling