



Leg & Bold
Øvelsesbog
(U4-U5)

Leg og Bold i Herlev IF

Kære træner

Tak fordi du er med til at give børnene mulighed for at dyrke fodbold og bevægelse i Herlev IF. Din indsats betyder meget for både børnene og klubben.

I denne bog finder du aldersrelaterede øvelser, som er lette at bruge i træningen og dele med nye trænere og forældre.

I Leg og Bold arbejder vi ud fra følgende principper:

- To årgange træner sammen (U4-U5)
- Stationstræning: trænerne bliver på stationerne, spillerne roterer
- Ca. seks spillere pr. træner
- Hold opdeles efter årgang, men træner på samme baner
- Træningstid 1 time

Cheftræneren for årgangen planlægger træningen og vælger øvelserne til dagen.

Forældre må gerne hjælpe til som trænere eller på stationer. Giv dem en enkel øvelse og forklar kort, hvad de skal gøre – så får alle en god oplevelse.

Træningstid og faciliteter:

Holdet træner hver søndag - udendørs på græs eller kunst i sommerperioden og indendørs i hallen om vinteren.

Alle trænere får udleveret en chip til klubbens materialerum.

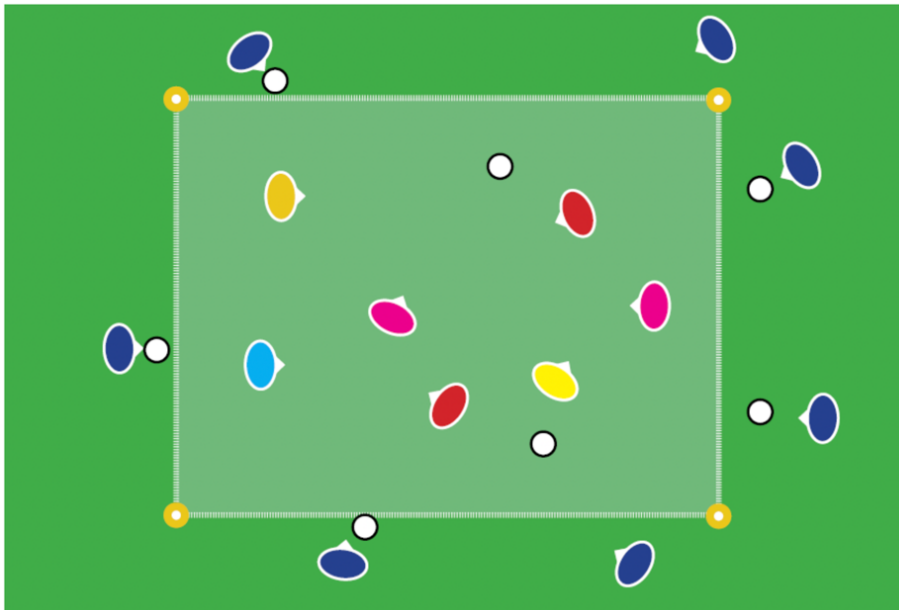
I vinterperioden udleveres desuden en kommunal chip til Gymnasiehallen.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte Børnechef Jasper Ørnstrup:

 53 65 13 53

 jasperoernstrup@gmail.com

RAM KØERNE / BISONOKSERNE



Tid: 12 minutter
Antal spillere: 6-16 spillere
Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

Inde på marken (firkanten) går køerne/bisonokserne (de voksne) rundt. Spillerne kan ikke komme forbi det elektriske hegn (firkanten) og må derfor ramme køerne/bisonokserne udefra ved at sparke til/kaste med bolden. Når man rammer en ko/bisonokse med bolden, siger den ”muh”. Nogle køer/bisonokser er hurtige og hopper for ikke at blive ramt. Andre er dovne og flytter sig næsten ikke. De siger dog alle sammen ”muh” – og laver måske et sjovt udfald eller bevægelse, når de bliver ramt.

Når legen er forevist og sat i gang, hjælper trænere/voksne (playmaker) dem, der mangler lidt gåpåmod eller har svært ved at komme i gang. Det kan bl.a. gøres ved at holde i hånd og/eller vise det første spark med barnets bold.

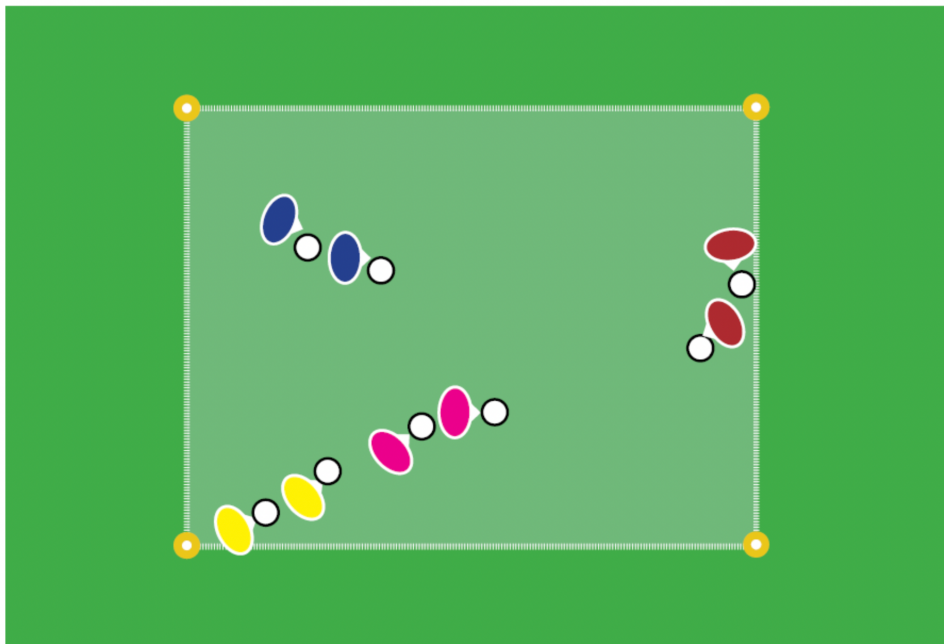
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Nærvær
- Hjælpsomhed

VARIATIONER

- -/+ Voksne og børn bytter roller, så børnene er køer/kalve, som de voksne forsøger at ramme. Men sørg for, at børnene ikke bliver bange for bolden. Hold den evt. langs jorden og ros dem, når de hopper over, springer til siden osv.
- -/+ Køerne/kalvene er nede på alle fire og siger muuuuh og falder omkuld, når de bliver ramt.
- -/+ Kravle under hegnet og dribble rundt mellem køerne og forsøge at lægge bolden ”død” i nakken på en ko.
- -/+ Kravle under hegnet og passe på, køerne ikke bider dem (fanger deres ben og arme)

ANDEMOR OG ÆLLINGERNE



Tid: 5-10 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

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

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

Træneren/en voksen/playmakeren hjælper med at finde på bevægelser efter behov og fri fantasi.

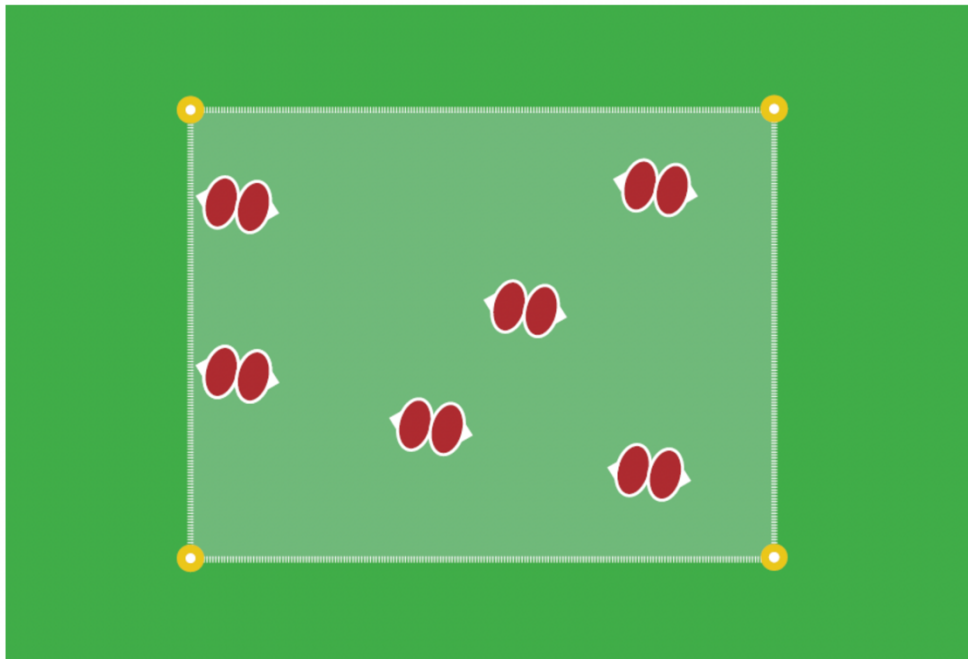
FOKUSPUNKTER

- Opfindsomhed
- Kommunikation
- Medbestemmelse
- Sansemotorik

VARIATIONER

- -/+ Voksne og børn bytter roller, så børnene er anden og forældrene ællingen
- + Med bold: dribble forlæns, baglæns, efter hinanden, kaste-gribe til sig selv, til den anden, ned på ryg og bold mellem ben og aflever bold op over hovedet osv.
- - Uden bold: hoppe, kravle, krybe, alle løbeformer, twiste, dreje rundt, kolbøtter, rulle, stå på et ben, stå planken osv.

PIRATKAMP



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16
spillere
Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

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

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

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

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

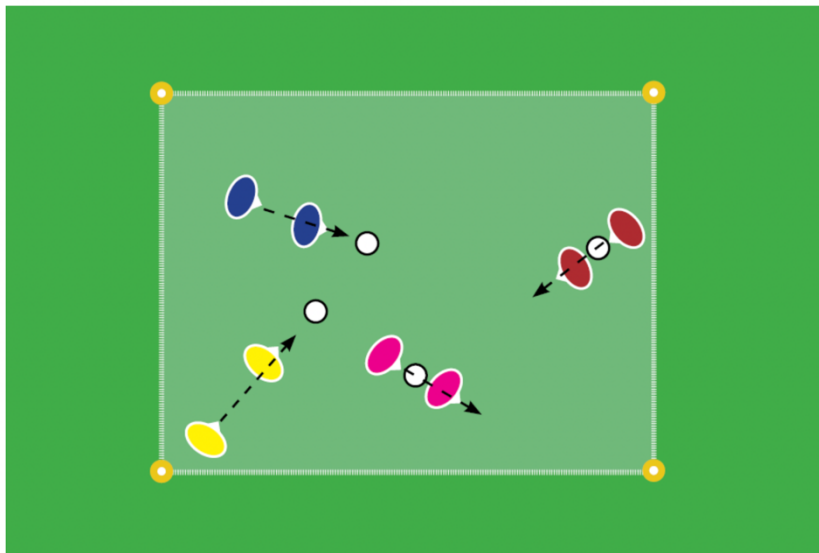
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Sammenhold

VARIATIONER

- -/+ Børnene bytter makker for at prøve ny modstand

SMÅ FRÆKKE GRISEBASSER / PINGVINER / FISKEUNGER



Tid: 8-12 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

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

På bondegården: Bondekonen og bondemanden skal fodre griseungerne. Børnene skal hjælpe med at holde vagt, så ungerne ikke stikker af gennem lågen.

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

Dette er en makkerøvelse, hvor barnet og den voksne er sammen. Den voksne har bolden og er bag ved barnet, som står med spredte ben. Bolden trilles mellem barnets ben, og barnet skal nu fange den lille frække pingvinunge / grisebasse (bolden), som prøver at stikke af. Barnet siger som en gris/pingvin, mens han/hun løber efter ungen. Man beskytter pingvinungen på vej hjem ved at putte bolden op på fødderne (drible med bolden helt tæt på fødderne) / ved at holde godt fat i grisebassen (rulle bolden med fodsålen).

Der kan byttes roller undervejs. Når legen er forevist og sat i gang, hjælper træneren/playmakeren efter behov, fx med at få griselydene hjulpet i gang ved selv at bruge dem.

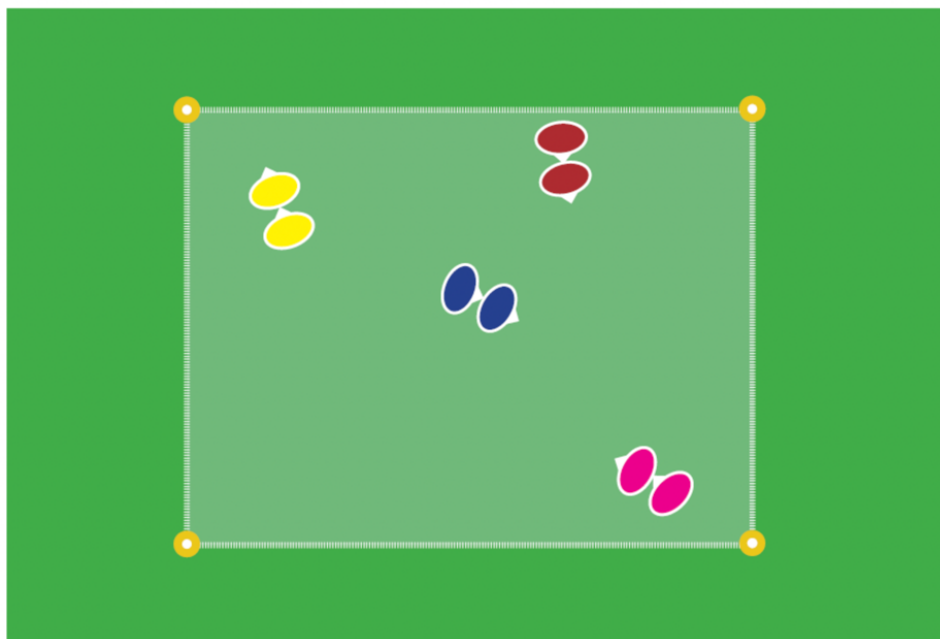
FOKUSPUNKTER

- Hjælpsomhed
- Samarbejde

VARIATIONER

-/+ Nu er det barn der triller bold (gris) mellem den voksnes ben og hviner som en gris.
+ Bolden skal stoppes med foden, sålen, hælen, tåen, hånden, næsen, maven, numsen, albuen etc. (lad børnene være med til at bestemme en kropsdel på skift, når de har fået forevist et par muligheder)

TRÆKHEST / HIVE FISK I LAND



Tid: 5-10 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

Trækhest: Bondemanden og bondekonen (el. indianerne) får hjælp af deres trofaste hest til mange opgaver på gården (el. prærien). Nogle gange bliver den så træt, at den skal skubbes i gang igen.

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

Børn og voksne er sammen 2 og 2. Den voksne er hesten, som trækker ploven/vognen/barnet efter sig (den voksne holder en trøje el. lign. mellem hænderne bag på ryggen, og barnet holder fast i denne og forsøger at holde lidt igen). Pludselig bliver hesten træt og vil ikke gå mere, så barnet må skubbe den i gang igen eller lokke med gulerødder (den voksne stemmer imod). Der kan byttes roller efterfølgende. Når plovningen er sat i gang, hjælper træneren/playmakeren med at holde legen i gang med peptalk og spørgsmål, til hvordan det går med samarbejdet med hesten

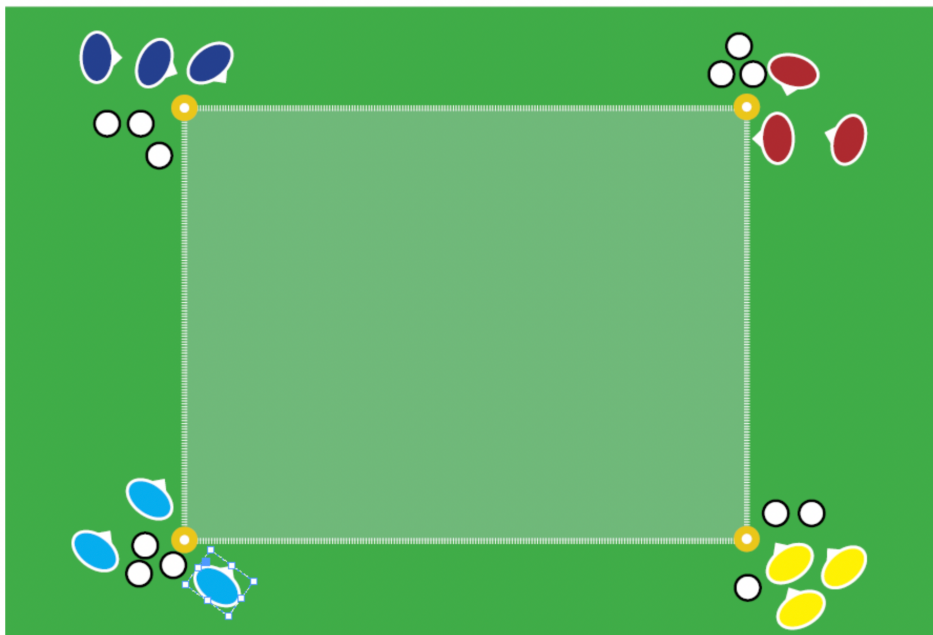
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Samarbejde
- Hjælpsomhed
- Venskab og sammenhold

VARIATIONER

- -/+ Voksne og børn bytter roller, så børnene er hest
- -/+ Der kan leges mange heste mod hinanden, så det bliver tovtrækning. Antallet kan varieres med 1 mod 1 til 6 mod 6, men behøver ikke være i ligetæl og kan fx også være 2 mod 6

TYVSTJÆLE



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 8-12 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

4 hold dyster om at samle flest bolde på tid. Der er en bold pr. spiller, som ved startsignalet efterlades i holdets hjørne. Herfra er der frit slag ift. at beskytte egne bolde og stjæle andres bolde (så længe man holder sig inden for de almindelige fodboldregler og almindelig god opførsel).

Hvert barn kan med fordel holde en forælder i hånden, som kan hjælpe med at finde de hjørner, hvor de kan stjæle bolde, og det hjørne, hvor de skal dribble bolden hen. Eller hjælpe med at stjæle en bold fra en anden spiller og tackle de situationer, hvor nogen andre stjæler den bold, man selv var ved at dribble ned i sit hjørne.

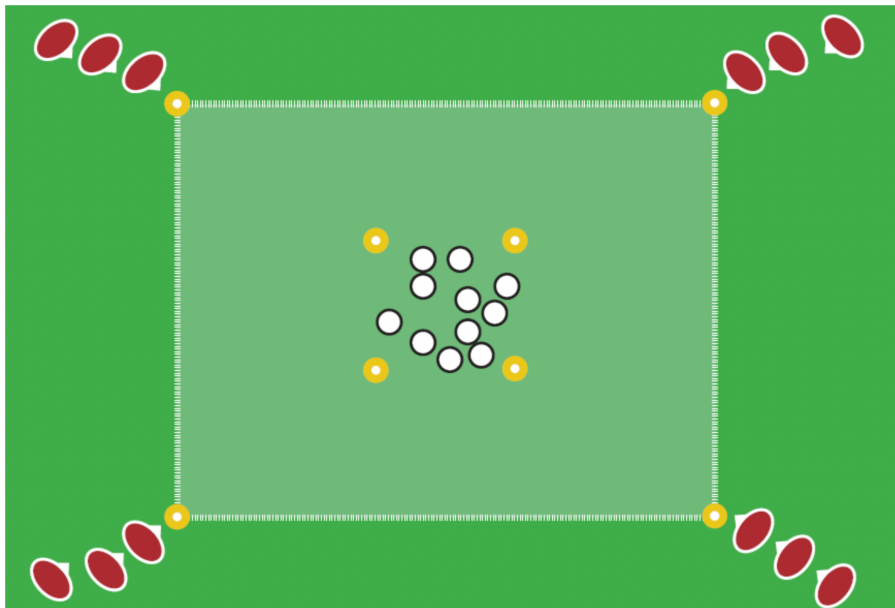
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Acceptere at miste en bold
- Mod til selv at stjæle en bold

VARIATIONER

- + individuelle udfordringer, fx en bestemt måde at dribble på eller motoriske opgaver
- en ekstra bold pr. hold

SAMLE MURSTEN



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 8-12 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

Vi skal have samlet mursten til vores hus. Børnene deles i hold à 2-3 spillere og står ved hver sin kegle. På trænerens signal skal de forreste spillere løbe ind at hente en bold i midten og spille eller dribble den tilbage til deres kegle. Herefter løber næste spiller i køen op og gør det samme. Når der ikke er flere bolde tilbage, må man stjæle fra de andre hold (som ikke må forsvare), indtil tiden er gået. Holdet med flest mursten, kan bygge det største hus og har dermed vundet.

Du kan udfordre spillerne med agility, fx at man skal hinke, rulle, kravle, lave en kolbøtte osv. på vej mod midten. Brug hellere ekstra kegler, så man kan konkurrere i par - frem for at sætte flere børn i kø ved samme kegle.

Træneren roser og opfordrer til at holde sig klar eller heppe, når det ikke er spillerens egen tur.

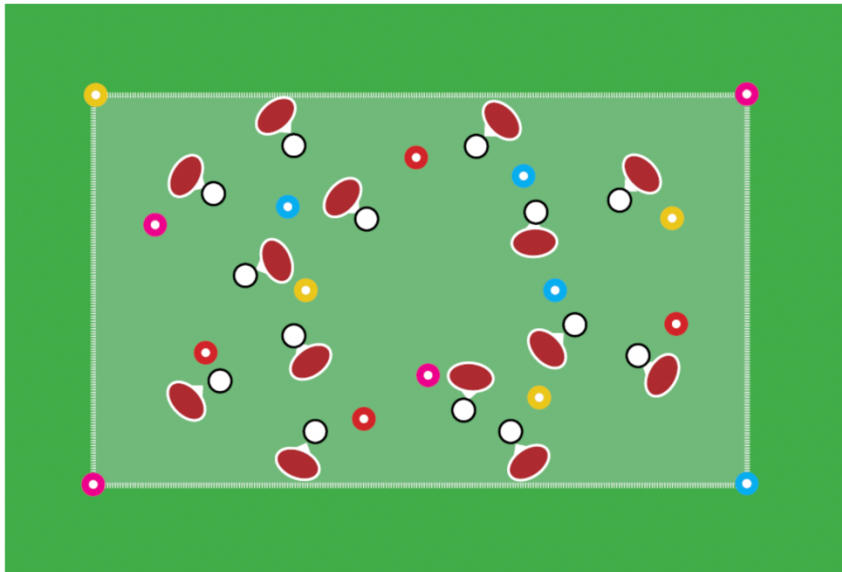
FOKUSPUNKTER

- Parathed
- Gåpåmod
- Humør

VARIATIONER

- -/+ Individuelle udfordringer
- - Man må løbe med bolden i hænderne

FIND FARVEN



Tid: 10-12 minutter
Spillere: 8-16 spillere
Bane: 13x21 meter

BESKRIVELSE

Spillerne løber rundt mellem hinanden med en bold hver. En forælder fordeler et antal toppe på banen i forskellige farver - og holder efterfølgende på skift de forskellige farver toppe højt op (evt. kan man pifte, klappe el.lign., når der skiftes farve). Toppene kan løbende byttes/flyttes rundt på banen af en anden forælder, så spillerne ikke dribler frem og tilbage mellem de samme steder hele tiden.

Spillerne skal derfor forsøge at orientere sig mod forælderen, der markerer farven, og efter de andre spillere (for ikke at løbe sammen) og efter toppene på banen. Samtidig skal man dribble med bolden så tæt på fødderne, at man let kan skifte retning.

Når legen er forstået, kan man tilføje opgaver, fx "byt bold med en af de andre", "stop din bold med numsen" osv. som variationer, så man fastholder opmærksomheden.

Trænerne bør observere børnene enkeltvis og give dem individuel hjælp uden at afbryde legen. Nogle skal måske opfordres til at bruge den næstbedste fod/begge fødder eller dribble på en bestemt måde for at blive udfordret, og andre igen skal måske tages til side og have mulighed for at lære en finte eller vending, som de efterfølgende kan øve under legen.

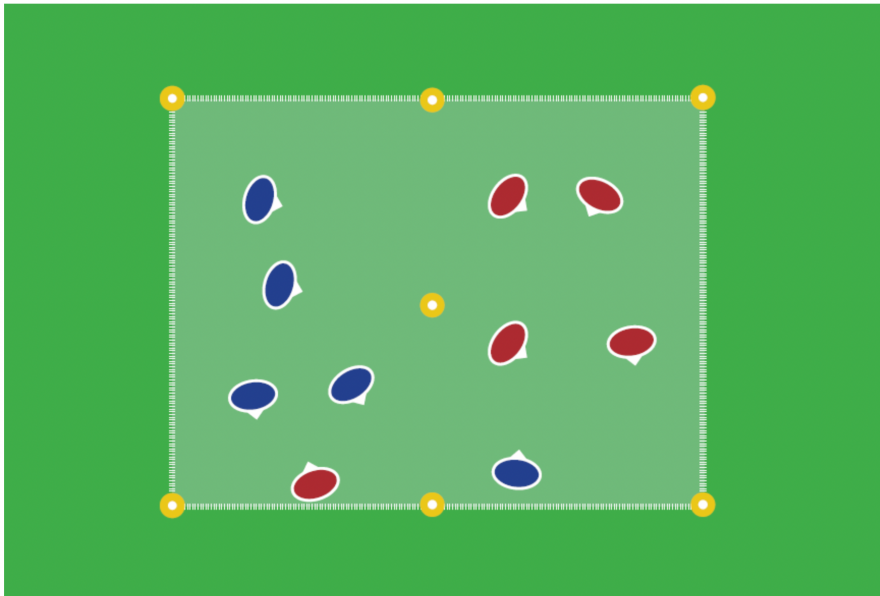
FOKUSPUNKTER

- At forstå og handle
- Orientering
- Dribble med bolden tæt ved fødderne, så man hurtigt kan skifte retning

VARIATIONER

- + Ekstra opgaver
- - Større bane/færre spillere

TIK (TAGFAT)



Tid: 10 minutter
Spillere: 8-16 spillere
Bane: 13x21 meter

BESKRIVELSE

Hvert hold har en firkant, som spillerne ikke må forlade. Holdene sender en enkelt spiller over i de andres firkant for at fange de andre. Når man er taget, skal man forlade firkanten. Når et hold løber tør for spillere, er legen afgjort, og man vælger en ny fanger til næste runde.

Tilpas banens størrelse til antallet af spillere, så pauser ikke bliver for lange eller korte. De spillere, der er fanget, kan evt. tildeles opgaver, imens de andre bliver færdige, fx at gå over at skyde på mål mod en forælder og så komme tilbage til næste runde - eller at heppe på deres holds fanger.

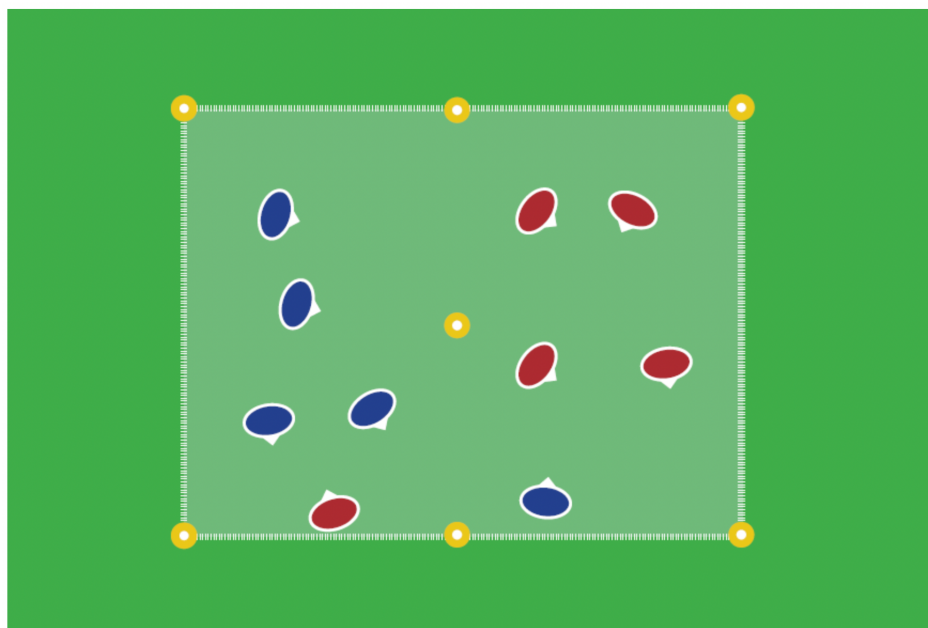
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- At tackle at blive fanget

VARIATIONER

- - Større bane
+ Flere fangere

HALEFANGER



Tid: 10 minutter
Spillere: 8-16 spillere
Bane: 13x21 meter

BESKRIVELSE

Spillerne skal alle have en overtræksvest, en snor eller lign. siddende i deres shorts som en hale. På trænerens signal skal man forsøge at stjæle de andres haler. Spillerne skal hele tiden flytte sig og orientere sig over skulderen for at beskytte deres hale. Man må kun stjæle én hale ad gangen. Spillerne har "helle", når de sætter en ny hale i shortsene. Forældre kan med fordel hjælpe til og/eller være med i legen.

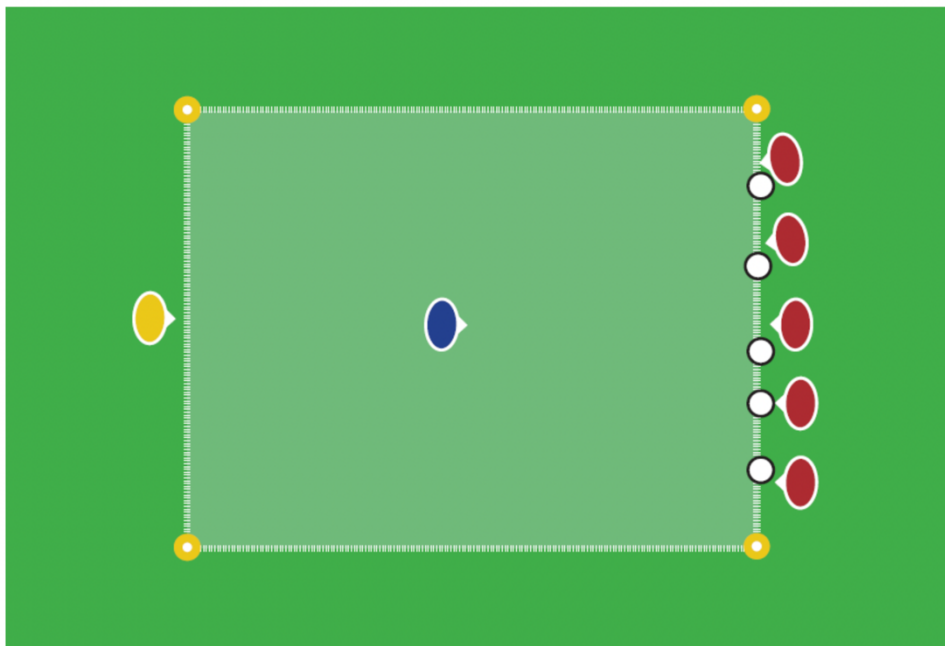
FOKUSPUNKTER

- At acceptere, at man ikke må beskytte sin hale med hænderne
- Mod til at tage en anden spillers hale
- Gåpåmod

VARIATIONER

- - Længere haler
+ Man må kun fange haler med bestemte farver

ALLE MINE KYLLINGER KOM HJEM



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

1 er ræv, 1 er hønmor, resten er kyllinger. Kyllingerne står i den ene ende af banen, hønmor i den anden og ræven ude i hjørnet tættest på kyllingerne. Legen starter med følgende dialog:

Hønmor: "Alle mine kyllinger, kom hjem!"

Kyllingerne: "Det tør vi ikke!"

Hønmor: "Hvorfor ikke?"

Kyllingerne: "Fordi ræven kommer og æder os!"

Hønmor: "Kom alligevel, men skynd jer!"

Herefter løber kyllingerne hjem til mor, mens ræven prøver at fange dem. De, der bliver fanget, er ræve i næste runde. Dette gentages, indtil alle på nær 1 er fanget. Træner kan være hønmor og evt. gøre det lidt svært for ræven at fange kyllingerne ved at forstyrre den.

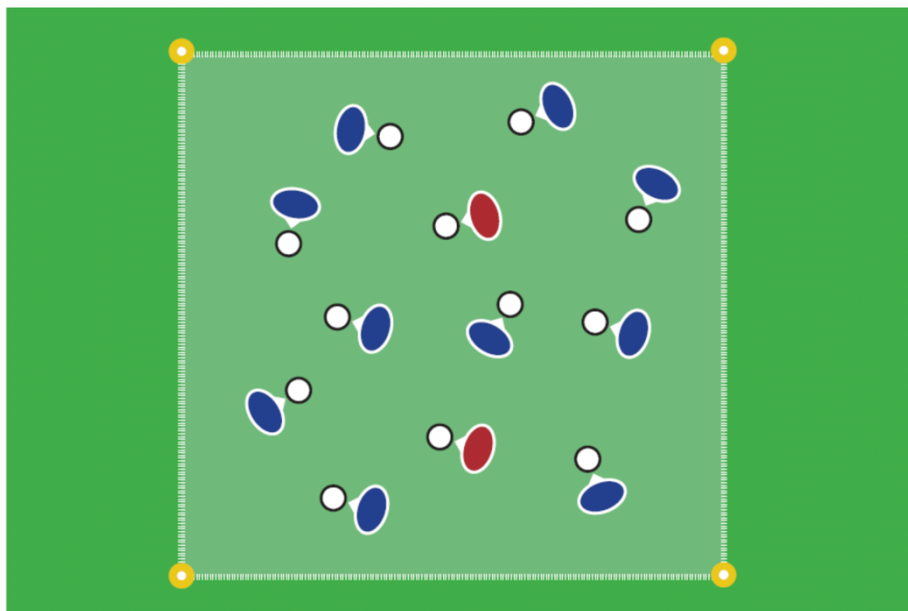
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Overvindelse
- Parathed
- Samarbejde
- Sansemotorik

VARIATIONER

-/+ Hønmor skiftes, det kan være børnene eller en træner
+ Legen kan udvides til at være med bold, og ræven fanger ved at få fat i bolde

MYLDER PÅ BYGGEPLADSEN / PÅ ISEN / SILDESTIME



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

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

Mylder på isen: På isen er der tusindvis af sæler og hvalrosser. De bevæger sig rundt imellem hinanden, men man skal passe på ikke at støde sammen, for der er glat på sådan noget is. Man skal også sørge for ikke at støde ind i isflagerne (kegler el. lign.).

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

Hvert barn har en bold, og de dribler rundt imellem hinanden. På trænerens signal stoppes bolden med fodsålen. Herefter dribles der rundt igen. Bolden kan stoppes på mange forskellige måder, fx med hæl, tå, knæ, mave, numse, pande, øre, hånd, albue osv.

Træneren hjælper med at finde variationer til en start, men lader herefter spillerne vælge på skift. Hjælp ved at vise bevægelserne, og hav fokus på alsidig bevægelsesaktivitet.

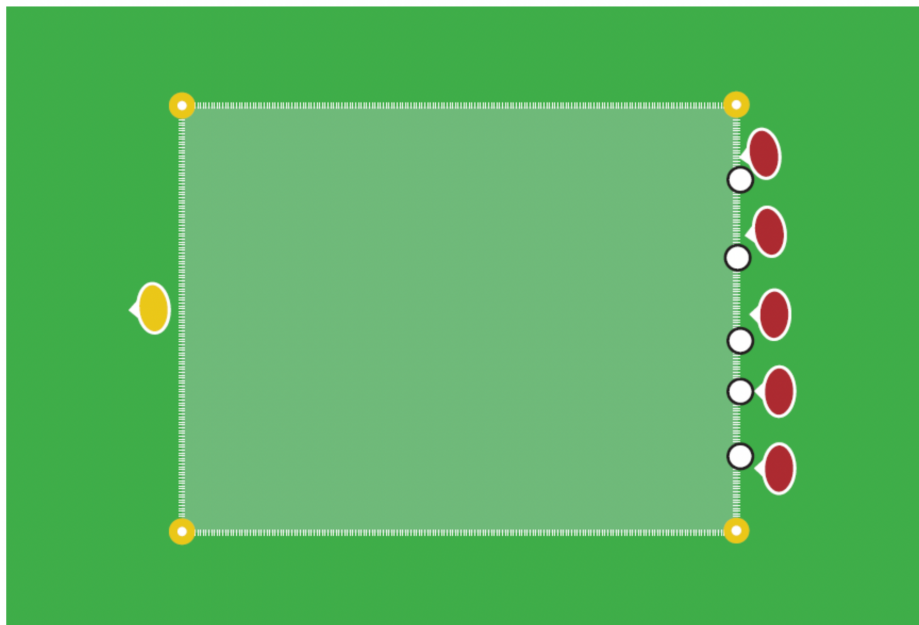
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod og hjælpsomhed
- Opfindsomhed

VARIATIONER

-/+ Øvelsen kan justeres i sværhedsgrad, efter hvordan bolden stoppes
+ Tag en bold fra, så en enkelt spiller er på jagt efter en bold (når han/hun får fat i en bold, er der en ny, der skal have fat i en bold)

SURE SILD, TRÆBEN, SØSYGE OG BLOD / LAND PÅ RUMVÆSNERNES HEMMELIGE PLANET



Tid: 5-10 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

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

Land på rumvæsnernes hemmelige planet: Vi er kommet frem til rumvæsnernes hemmelige planet, men nu skal vi nå helt frem til landingsbanen uden at blive set af rumvæsnernes vagtmester. Han vender ryggen til og siger en remse: ”Blip, blop, blap, blup!”, inden han igen kigger ud i rummet.

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

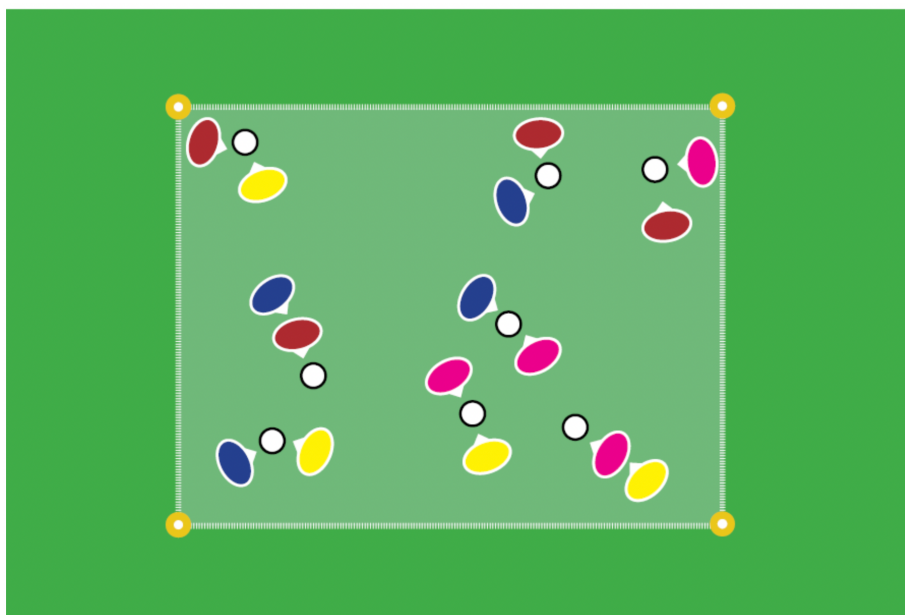
FOKUSPUNKTER

- Koncentration
- Nærvær

VARIATIONER

- /+ Børnene skiftes til at være vagtmester
- + Bold kan medbringes

RIV HUSET NED



Tid: 8-12 minutter
Spillere: 2-12 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

Det gamle hus på grunden skal rives ned. Derfor skal vi have samlet alle de gamle mursten sammen. Børnene har en bold hver – evt. sammen med en voksen. Bolden kastes (eller sparkes, hvis man kan styre det) så højt op i luften som muligt og gribes igen. For hver gang man kan klappe, imens bolden er i luften, får man en mursten. Hvem kan samle flest?

Træneren roser for at forsøge og viser ved selv at deltage i legen og opmuntre.

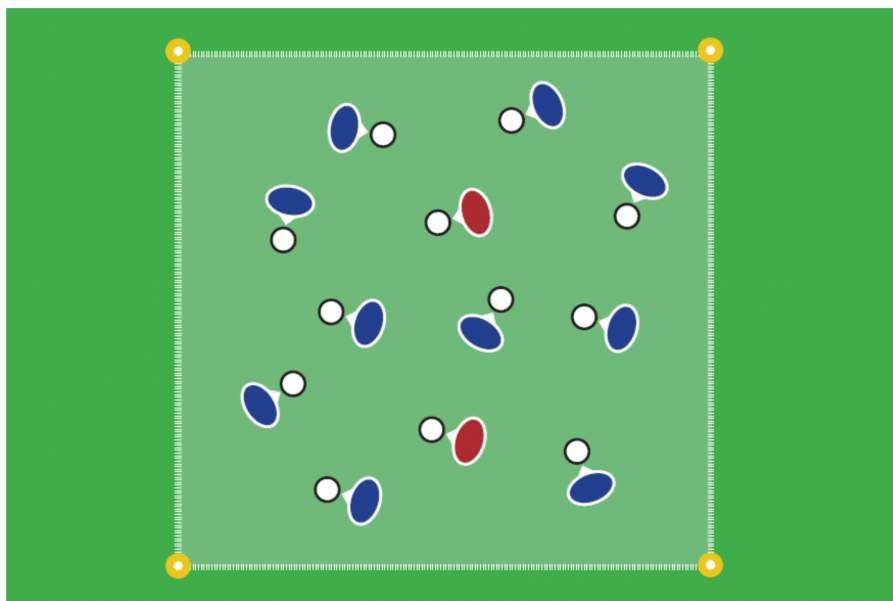
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Motorik og timing
- Samarbejde

VARIATIONER

- Både barn og forælder må gribe, uanset hvem der kaster/sparker
- Forælder kaster til barn (el. omvendt)
- /+ Børnene kaster til hinanden 2 og 2

STÅTROID



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 8-16 spillere
Bane: 20x20 meter

BESKRIVELSE

Spillerne løber rundt mellem hinanden med en bold hver. Der er 1-2 fangere, som skal fange de andre. Bliver man fanget, skal man stå stille med spredte ben, indtil en anden spiller laver en tunnel på én, og så er man fri igen. Det samme gælder, hvis bolden ryger ud af banen, eller hvis den løber fra en spiller. Man kan også lege uden bold - så befrier man ved at kravle gennem benene på en, der er fanget.

Spillerne skal forsøge at dribble med bolden tæt ved fødderne, så de hurtigt kan ændre retning. Samtidig skal man orientere sig efter spillere, der har brug for at blive befriet.

Skift fanger(e) hver 2-3. minut

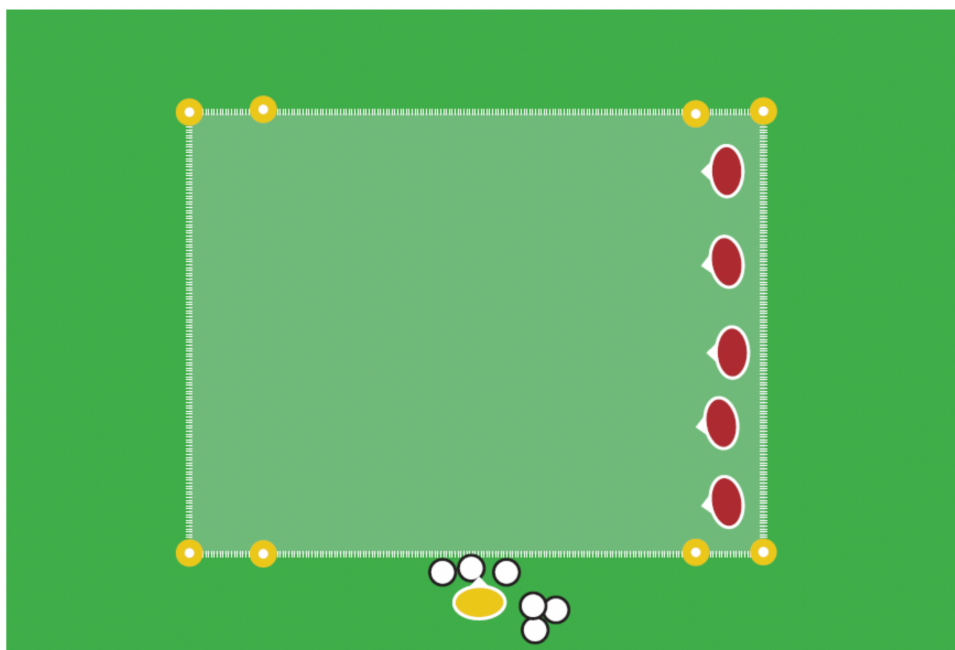
FOKUSPUNKTER

- Orientere sig efter nogen at befri
- Dribble med bolden tæt ved fødderne

VARIATIONER

- Leg uden bold
- Fangerne skal også have en bold i fødderne
- + Flere fangere

SØRØVER



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 8-16 spillere
Bane: 13x21 meter

BESKRIVELSE

Spillerne fordeles i hver sin ende af banen. På en forælders signal skal de løbe tværs over banen uden at blive ramt af de bolde, som forældrene spiller ind. Undgå at sparke for hårdt, så børnene reelt kan undvige og får trænet orientering, koordination og timing.

Hvis man bliver ramt, er man stadig med, men starter i samme ende igen. Så gælder det om at krydse banen så mange gange som muligt i løbet af spillet. Spillet kan udvides med motorik, fx at man skal lave en kolbøtte på vejen, at man skal hinke over banen osv.

Når børnene er fortrolige med legen, kan de konkurrere i to hold om at være det hold, der sidst løber tør for spillere. Her spiller kun to forældre bolde ind, og de ramte spillere går nu ud af legen og skal forsøge at ramme spillerne hos modstanderne (sammen med de to forældre). Her kan der med fordel laves en sparkezone på hver side af banen, så man ikke kan skyde modstandere ned på klods hold.

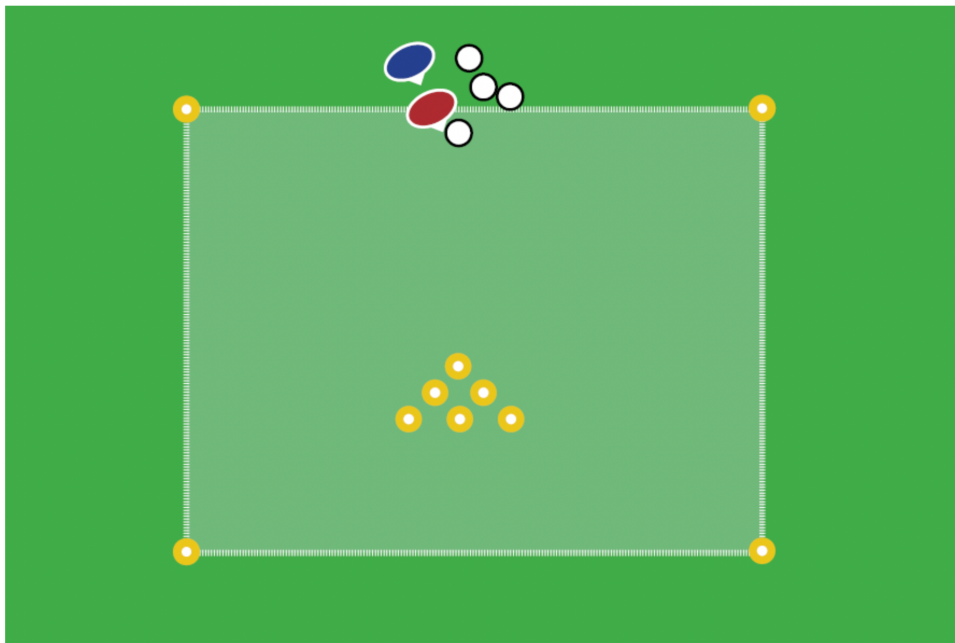
FOKUSPUNKTER

- Orientering
- Koordination
- Timing
- Motorik

VARIATIONER

- /+ Større/mindre bane
- + Motorik-øvelser undervejs

VÆLT DET GAMLE HUS



Tid: 8-12 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

Vi skal hjælpe byggemændene med at slå det gamle hus i stykker med de her store jernkugler (fodbolde): Der opstilles 6 kegler/vandflasker i en 3-2-1 formation. Børnene står i passende afstand herfra og skiftes til at forsøge at vælte så mange kegler (ødelægge huset med jernkuglen) som muligt.

Sørg for at lave en bane pr. 2-3 spillere, så der ikke bliver lang ventetid imellem hvert forsøg for den enkelte.

Træneren/playmakeren skaber stemning med smil på læben og ved at sige “nøj tæt på” og opmuntre til at forsøge at sparke på forskellige måder og med begge ben...

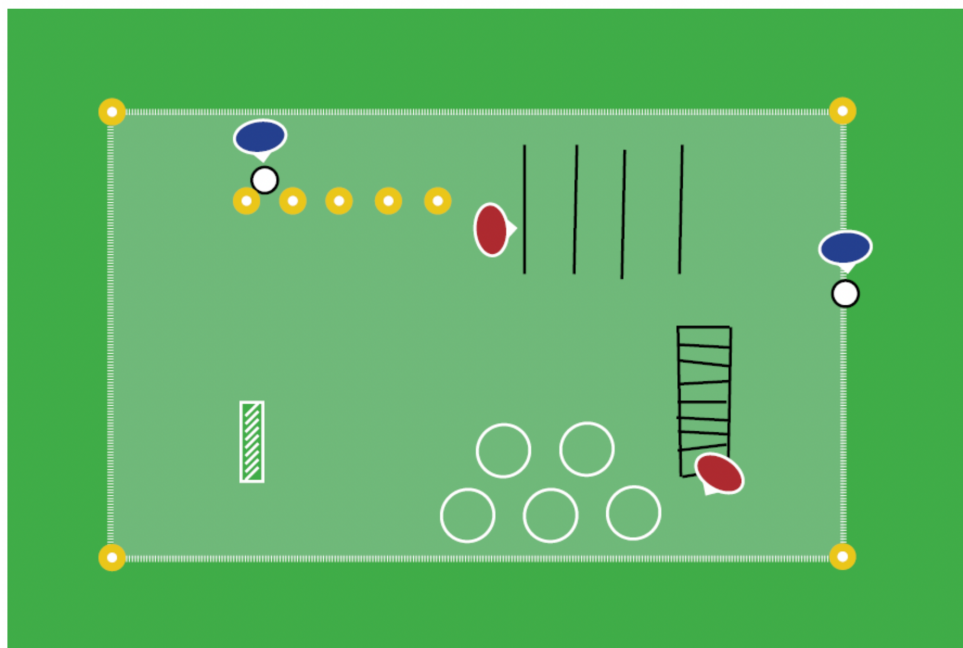
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Motorik og præcision
- Min tur

VARIATIONER

-/+ Spillerne skal kaste bolden (på forskellige måder)

AGILITY-BANE



Tid: 10-15 minutter

Spillere: 6-16

spillere

Bane: 20x20 meter

BESKRIVELSE

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

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

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

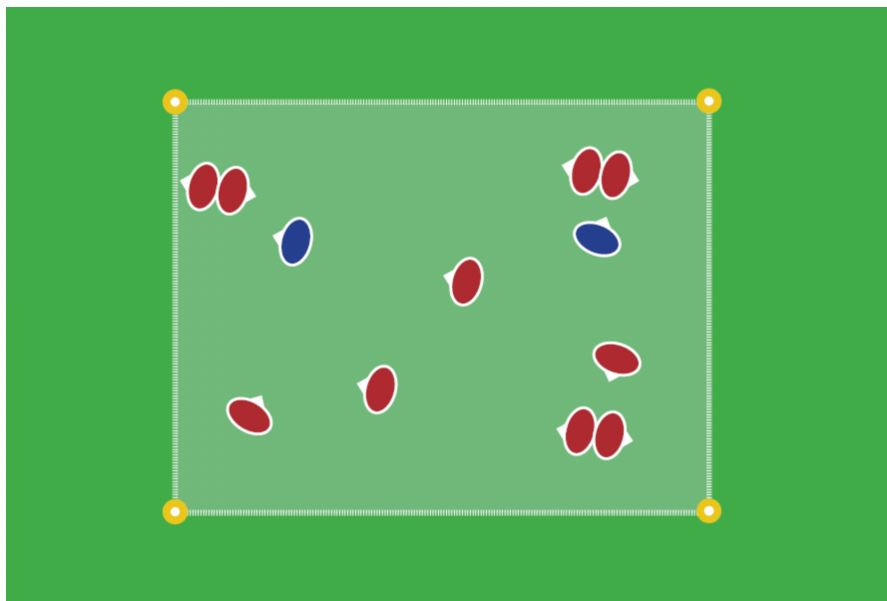
Piratskibet: Hvis man skal klare sig som pirat, skal man have en god balance, så man ikke falder, når man skal gå og kravle rundt på skibet i stormvejr med høje bølger.

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

Børnene skal balancere, gå på line, springe fra et sted til et andet osv. Der lægges forskellige ting på jorden, man kan balancere på stregerne på banen, hula-hop ringe er traktordæk osv. Hvis man træder ved siden af, risikerer man at falde i en vandpyt, og så må man godt skrig/hvine/hyle, inden man går videre. Måske bliver det nat/mørkt (gennemføre med lukkede øjne, vær klar med en hjælpende hånd/støtte). Det er vigtigt at sørge for, at børnene får en god oplevelse og lykkes, men også at de bliver udfordret lidt, så tilpas sværhedsgraden løbende.

Træneren/playmakeren skal opmuntre til at bevæge sig rundt og være i universet (forevise og give en hjælpende hånd).

PIRATFANGE



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

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

Der udvælges et par pirater, som skal forsøge at fange resten. Der er ”helle”, når man krammer, men man må ikke bare kramme hele tiden. Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold.

For at børnene ikke krammer hele tiden, skal de f.eks. sige kampråbet ”splitte mine bramsejl”, og så skal krammet ophøre.

FOKUSPUNKTER

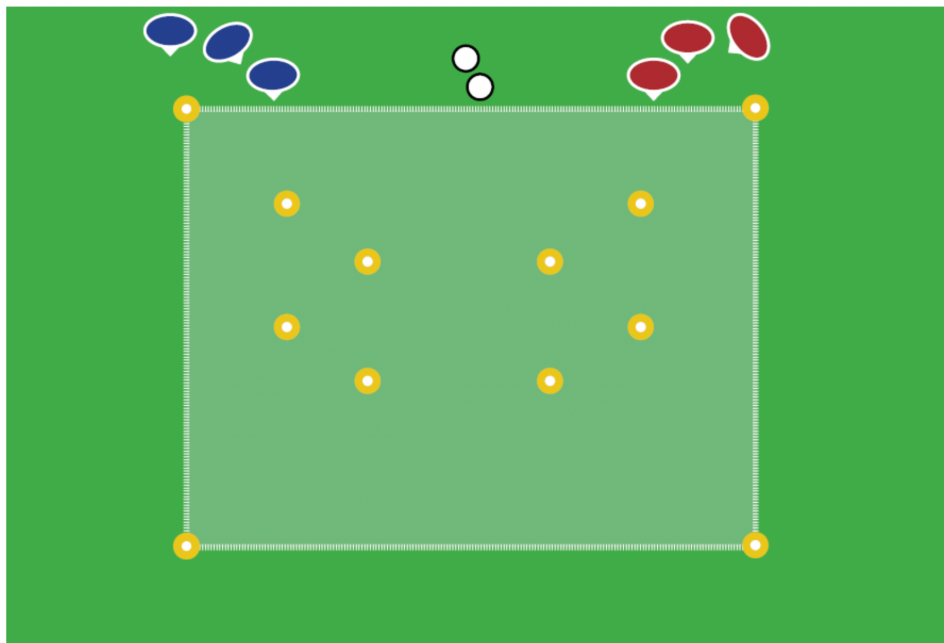
- Venskab
- Nærvær
- Hjælpsomhed

VARIATIONER

+ Man har en bold med

-/+ Juster antallet af fangere

SNIGENDE LYN



Tid: 5-10 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

Indianeren "Snigende Lyn" er kendt for at være lynhurtig og god til at lave alle mulige sjove bevægelser. Nu skal vi prøve at øve os i at gøre ligesom "Snigende Lyn". Dette er en stafetleg, hvor der indlægges en opgave undervejs, som fx kunne være at lave en kolbøtte, men lad børnene byde ind på, hvad der skal laves af sjove, skøre, svære og mærkelige bevægelser / opgaver undervejs i hver tur. Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold.

Træneren skal lægge op til at børnene byder ind og være åben over for forslag, så børnenes ideer inkluderes (og tilpasses, hvis de rammer en smule forbi skiven).

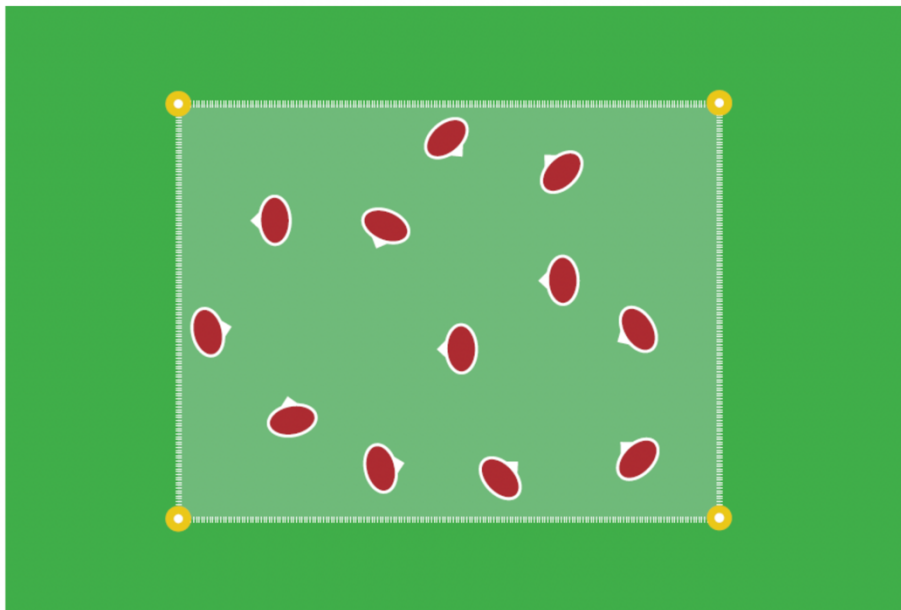
FOKUSPUNKTER

- Venskab og sammenhold
- Opfindsomhed
- Medbestemmelse
- Sansemotorik

VARIATIONER

- + Bolden medbringes
- + Spillerne skal være sammen og balancere bolden mellem maverne eller panderne

ULVEHALE



Tid: 8-12 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

Høvdingens søn bliver kaldt "Ulvehale". Det gør han, fordi han har hevet halen af den farligste af alle ulvene, og nu har han ulvehalen siddende i sine bukser. Vi skal prøve at lege, at vi er "Ulvehale" og se, hvem der er bedst til at snuppe haler.

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

Træneren/playmakeren skal "normalisere", at man mister sin hale og opfordre til at man hurtigt forsøger at få fat i en ny, fx ved at løbe hen at tage et barn i hånden, så man kan hjælpes ad.

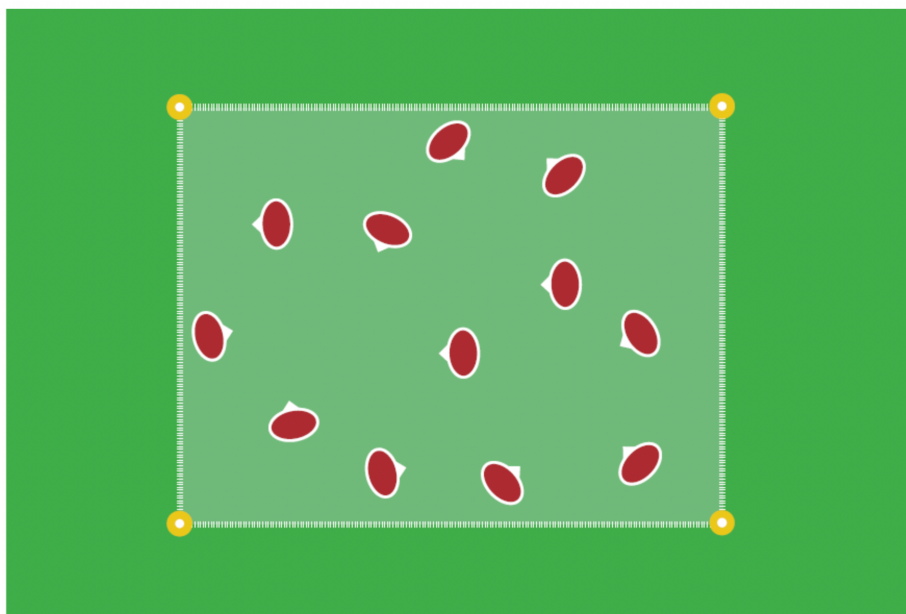
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Overvindelse
- Samarbejde (mellem fangere)

VARIATIONER

-/+ Færre/flere fangere

HVEM ER DET?



Tid: 5-10 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

Rumvæsner er nogle mærkelige, sjove, søde og skøre væsner.

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

Der er mange muligheder for forskellige rumvæsner:

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

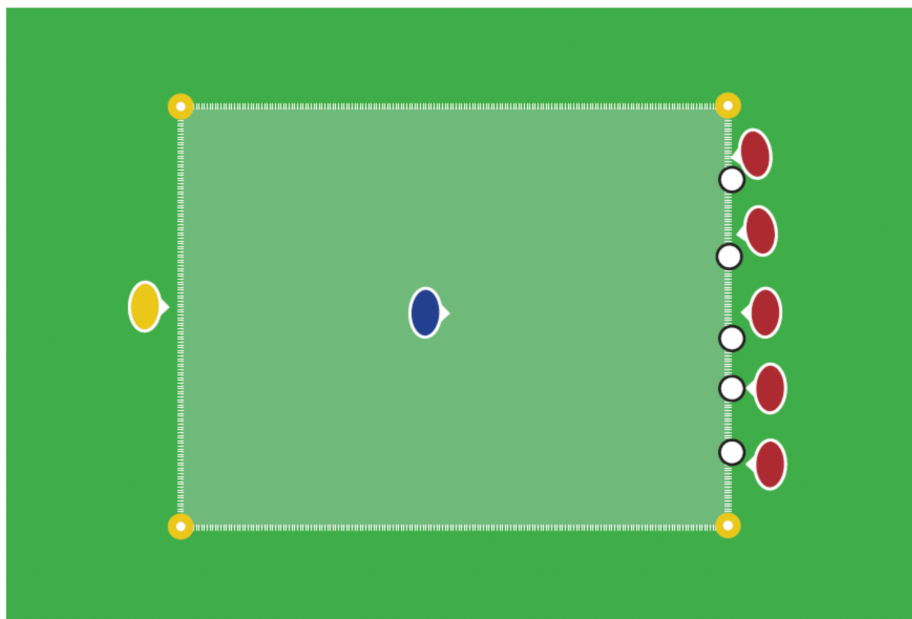
FOKUSPUNKTER

- Opfindsomhed
- Medbestemmelse

VARIATIONER

+ Bolden kan medbringes

ROVDYRENE PÅ SAVANNEN / I JUNGLEN



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

Der vælges et eller flere ”rovdyr” (fangere). De resterende børn vælger også selv et dyr (ikke et rovdyr, men fx vortesvin, giraf, zebra, gazelle, gnu, flodhest, næsehorn, elefant, abe, fugl osv.), de vil være - og måske en lyd, de siger, mens de bevæger sig (pyt med om lyd og dyr passer helt sammen).

Nu gælder det om at komme over savannen uden at blive fanget og ædt. Dvs. det er helt almindelig frem-og-tilbage-tik, hvor man bliver fanger, når man selv er blevet fanget. Og til sidst er der kun én eller to tilbage, der ikke er blevet fanget. De sidste to (el. hvilket antal der nu giver mening) begynder som fangere i næste omgang.

Træneren roser for originale lyde og indsats og hjælper dem i gang, der har brug for det.

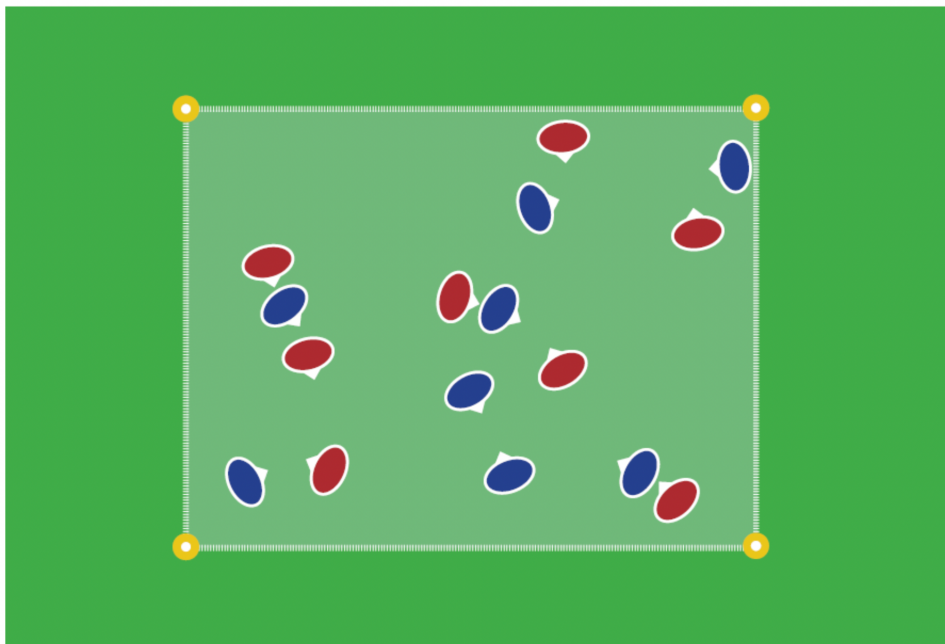
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Parathed
- Opfindsomhed

VARIATIONER

- + Fangerne skal holde i hånd 2 og 2 for at det er sværere at fange andre
- + Med bold (dyreunge): Man er fanget, hvis rovdycet fanger dyreungen (sparker bolden ud af banen)

DRILLEABER



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

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

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

Træneren sørger for, at alle børn kommer i gang og hjælper dem videre i legen, hvis de går i stå.

FOKUSPUNKTER

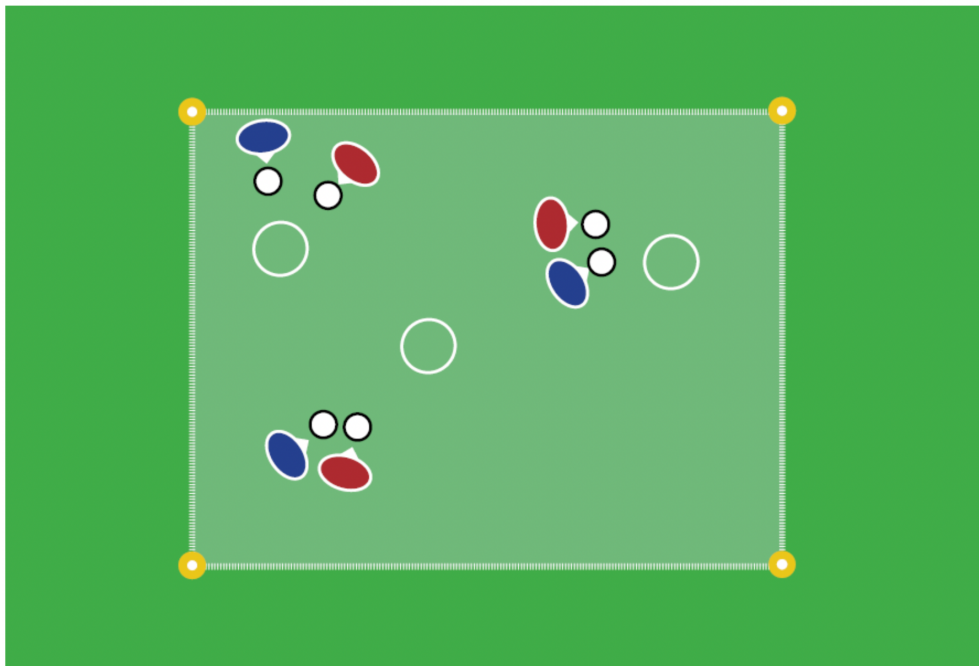
- Nærvær
- Gåpåmod

VARIATIONER

-/+ Spillerne bytter rolle

+ Tigrene fanger aberne ved at ramme dem med en bold - aben falder om på siden, og måske kildrer tigreren aben, så en anden abe kortvarigt får chance for at stjæle tigrers hale

RAM PLANETEN



Tid: 5-10 minutter
Spillere: 6-16
spillere
Bane: 20x20 meter

BESKRIVELSE

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

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

FOKUSPUNKTER

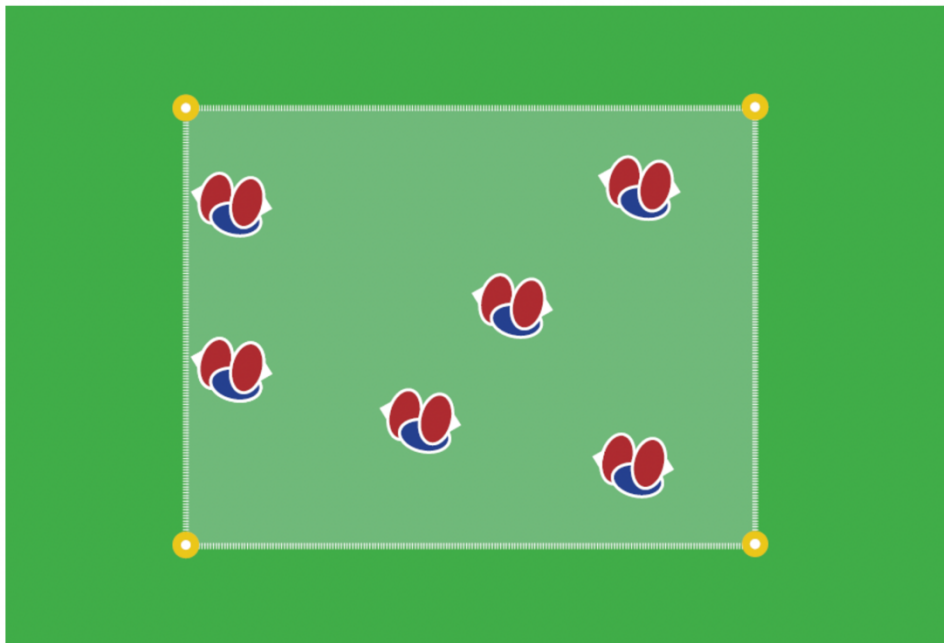
- Gåpåmod
- Sammenhold

VARIATIONER

+ Spillerne skal lukke øjnene

-/+ Spillerne kan bruge enten hånd eller fod

KVÆLERSLANGEN



Tid: 5-10 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 20x20 meter

BESKRIVELSE

Børnene er sammen i grupper à 3. De to udgør kvælerslangen, der har fanget byttet (den ene), som skal prøve at slippe fri:

Den ene del af kvælerslangen lægger sig på ryggen på jorden, byttet lægger sig ovenpå på tværs (med maven nedad, dvs. mave mod mave), inden den anden del af kvælerslangen lægger sig ovenpå igen, også med maven nedad, men med hovedet i modsatte ende af den nederste del af kvælerslangen. På den måde kan de to dele af kvælerslangen holde fast i hinandens underben, og de skal nu forsøge at holde byttet fanget mellem sig ved at klemme deres kroppe sammen om byttet.

Det er vigtigt, at de voksne sikrer, at legen ikke bliver for voldsom, fx skal det være tydeligt, at man ikke slår, sparker, river, men at man udelukkende klemmer sammen om byttet ved at holde i den anden del af slangens underben. Sørg også for, at alle får mulighed for at prøve rollen som både kvælerslange og bytte.

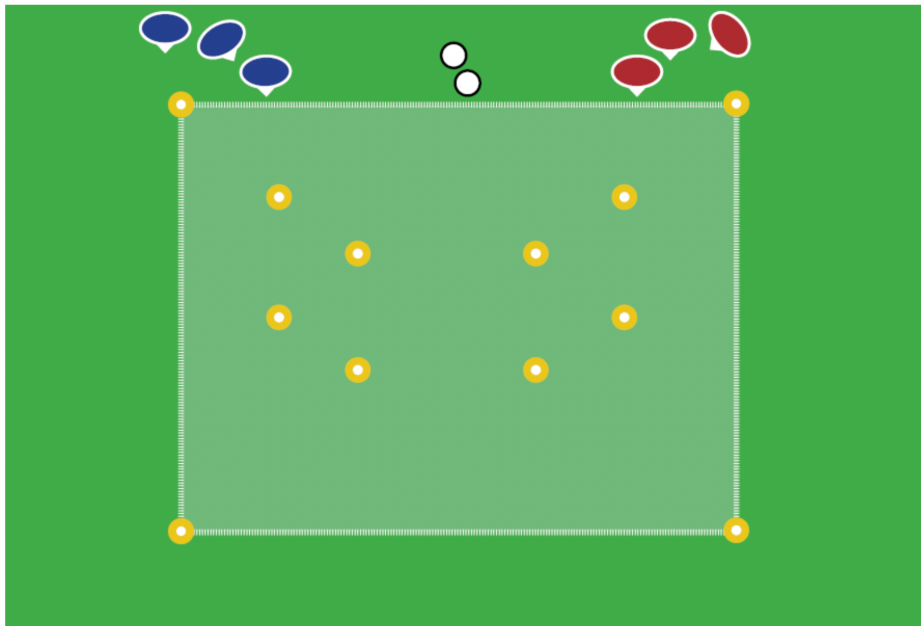
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Nærvær
- Samarbejde

VARIATIONER

-/+ Børnene kan bytte grupper for at få variation i modstanden

JUNGLERÆS



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

Børnene vælger hver især et dyr, de vil være. Der laves hold à 2-3 spillere, og så er det ellers en helt almindelig stafet – med det lille twist, at man selvfølgelig skal løbe, ligesom det dyr, man har valgt at være.

Der kan fx indlægges en koldbøtte undervejs, eller man kan løbe zig-zag mellem nogle træer eller springe over en væltet træstamme. Med eller uden bold. Involver gerne børnene i at finde på nye udfordringer.

Træneren roser børnene og går med, hvis der er tøvende børn, fx ved at vise, hvordan dyret kunne bevæge sig.

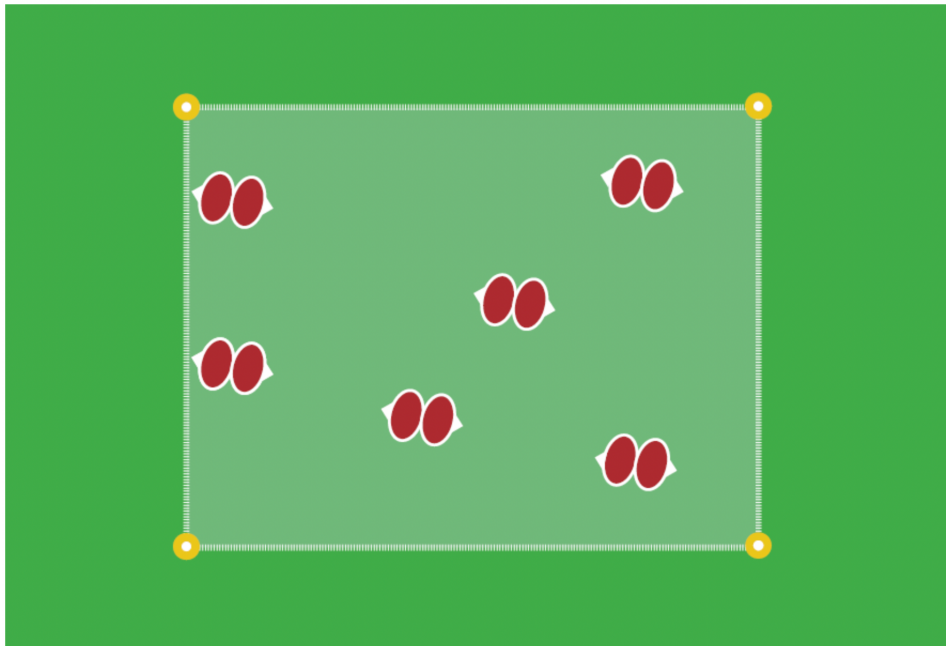
FOKUSPUNKTER

- Opfindsomhed
- Medbestemmelse
- Sansemotorik

VARIATIONER

- + Brug bolden
- + Motoriske udfordringer
- /+ Spillerne kan bytte dyr

TIVOLIPLANETEN



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

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

- Svingtur – kan du klare $\frac{1}{2}$ eller måske 1 minut i træk?
- Kolbøtter – se om du kan lave 5 i træk?
- Rulle rundt – kan du rulle 5 gange hver vej?
- Klatretur – kan du kravle helt til toppen af træet (træet er forældre, der står som et "X")?
- Rodeotur – hvor lang tid kan du blive siddende på rumrodeotyren (forældre agerer tyr)?

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

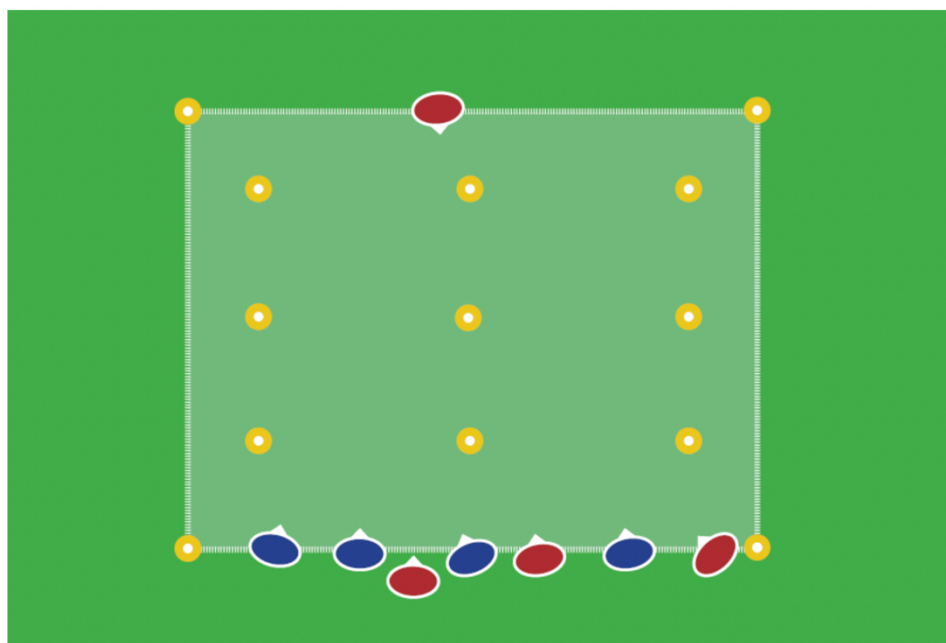
FOKUSPUNKTER

- Opfindsomhed
- Sjov
- Tryghed

VARIATIONER

-/+ Spørg spillerne om mulige variationer

FISKER, FISKER



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 20x20 meter

BESKRIVELSE

Fiskeren (en af spillerne og evt. en forælder) står med 15-20 meter til de øvrige, som råber: "Fisker, fisker – hvor dybt er vandet?". Fiskeren svarer "Det er 20 meter dybt!". Deltagerne spørger igen: "Hvordan skal vi komme over vandet?" Fiskeren svarer fx "I skal hoppe med samlede ben!", hvorefter deltagerne hopper med samlede ben over til fiskeren. Nu vælges en ny fisker, som går over på den anden side, og legen fortsætter efter samme opskrift, men fiskeren skal hver gang finde på en ny måde at komme over vandet (kravle, hinke, rulle, slå kolbøtter, krybe, løbe baglæns, bevæge sig som en abe osv.). Der kan tilføjes bold.

Playmakeren/træneren sørger for at børnene skiftes og hjælper med at finde på bevægelsesmåder, hvis det kniber.

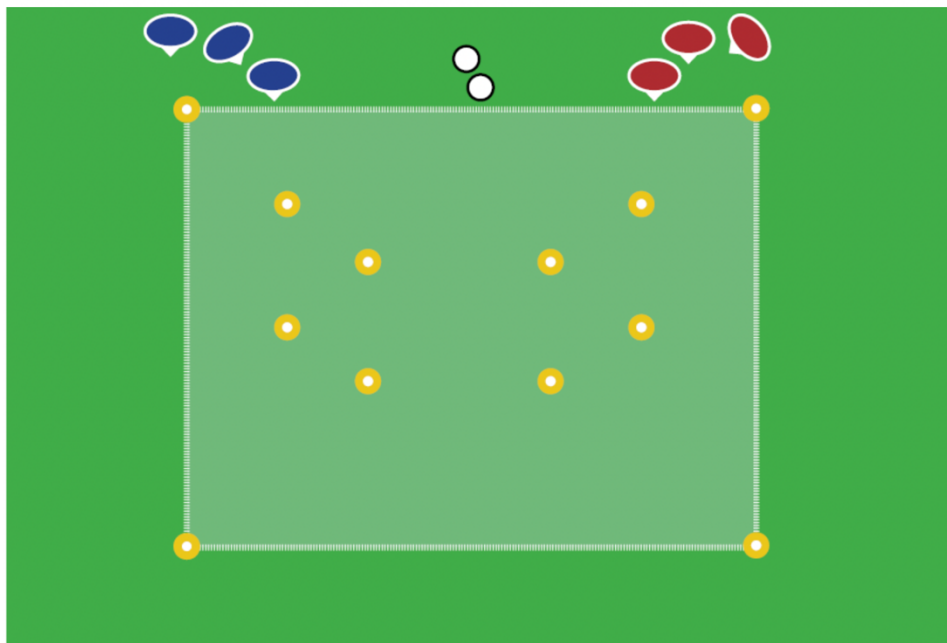
FOKUSPUNKTER

- Opfindsomhed
- Medbestemmelse
- Motorik

VARIATIONER

+ Brug en bold

FLASKEPOST / SVIMMEL-STAFET / SVIMMELPLANETEN



Tid: 8-12 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

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

Svimmel-stafet: Pirater er vilde med at sejle i høje bølger, og når bølgerne bliver for store, bliver de lidt rundtossede. Vi skal træne i at tåle de høje bølger, lad os se om vi kan finde ud af.

Svimmelplanet: Når man kommer ud af sit rumskib efter en lang rumrejse, kan man godt blive lidt svimmel eller have svært ved at holde hovedet opad og benene nedad.

Dette er en stafet, hvor der for enden af hver bane står en flaske/ kegle. Når man når frem til flasken, skal man holde en finger på den og dreje 3-5 gange rundt om den, inden man løber tilbage igen. Der kan indlægges motoriske udfordringer, fx kolbøtter, hinke, rulle (osv.), eller man kan dribble en fodbold. Lav så mange baner, at der kun er 2-4 børn pr. bane.

Playmakeren/træneren opfordrer til at heppe, mens man venter på sin tur.

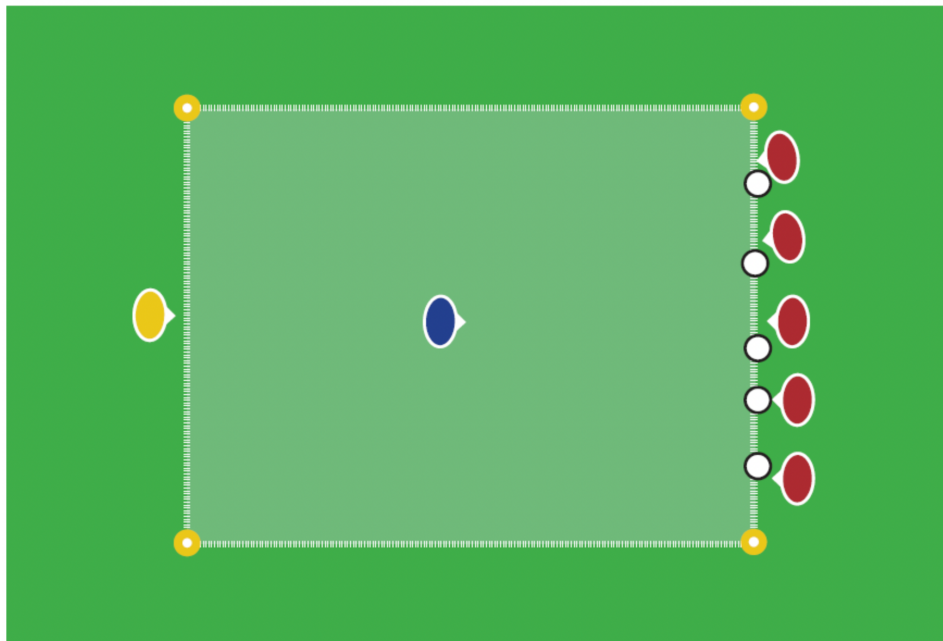
FOKUSPUNKTER

- Venskab og sammenhold
- Parathed
- Motorik

VARIATIONER

- + Brug bold
- + Motoriske udfordringer

FANG KRABBERNE



Tid: 8-12 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

Børn og voksne er krabber og bevæger sig derfor i krabbegang: Der udvælges to-tre fangere, som er i midten af banen, og alle de øvrige krabber starter i den ene ende og skal på signal bevæge sig ned i den anden ende uden at blive fanget. Legen fungerer altså som en omgang frem-og-tilbage-tik. De sidste, der bliver fanget, starter som fangere i næste runde.

Det er måske en god idé at øve sig i at gå krabbegang, før legen starter, især den første gang man leger. Træneren skal både forevise og hjælpe de børn, der har svært ved at gå krabbegang.

FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Motorik

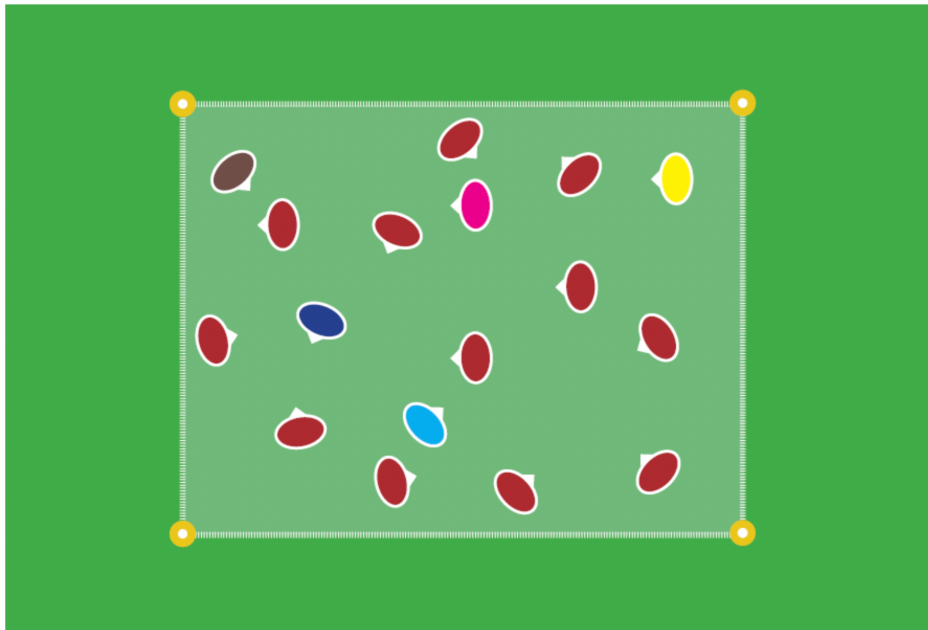
VARIATIONER

-/+ Andre bevægelsesformer, fx hinke eller kravle

-/+ Færre/flere fangere

+ Brug bold

FOTOSAFARI



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

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

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

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

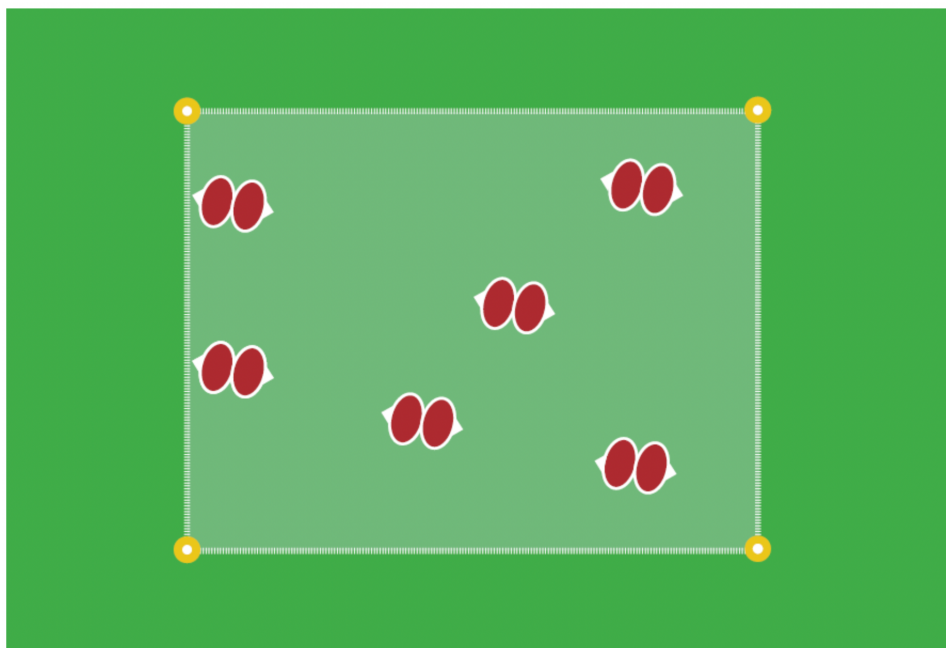
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Opfindsomhed

VARIATIONER

- Drop bolden

FLAMINGOLEG



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

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

Den kan varieres på mange måder, fx med hænderne på ryggen eller armene korslagt over brystet, ryg mod ryg etc. Det vigtige er, at de voksne sikrer, at legen ikke bliver for voldsom, og at børnene siger ”tak for kampen” til hinanden efter hver kamp, da det jo er en leg og ikke skal tages alt for alvorligt. Match børnene med én, der passer nogenlunde af fysik og sind.

FOKUSPUNKTER

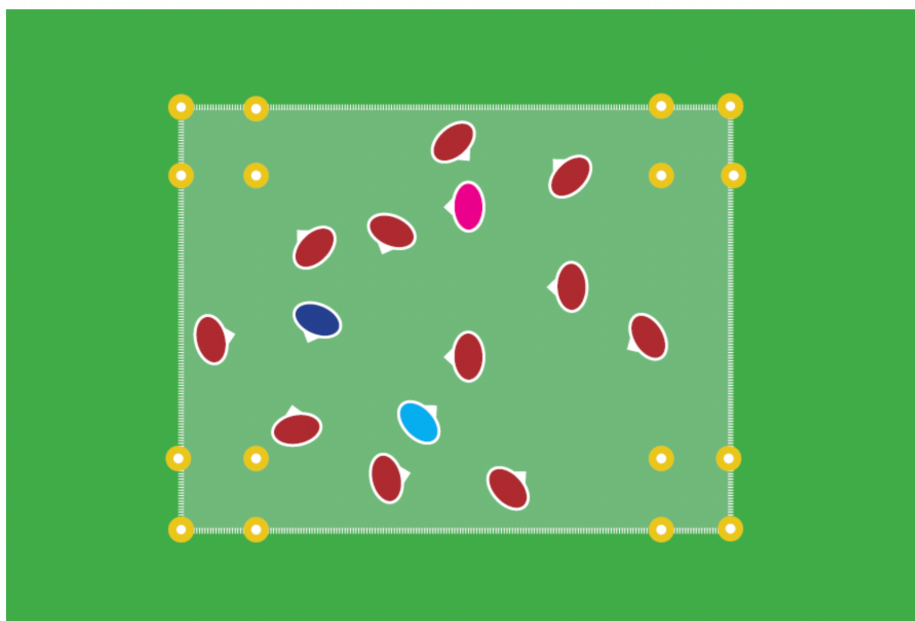
- Nærvær
- Hensyn
- Gåpåmod

VARIATIONER

-/+ Børnene bytter makker for at prøve ny modstand

-/+ Børnene byder selv ind med nye variationer

LØVEN KOMMER



Tid: 5-10 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

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

Det er en helt almindelig fangeleg, og børn og voksne kan sagtens bytte roller undervejs. Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold

FOKUSPUNKTER

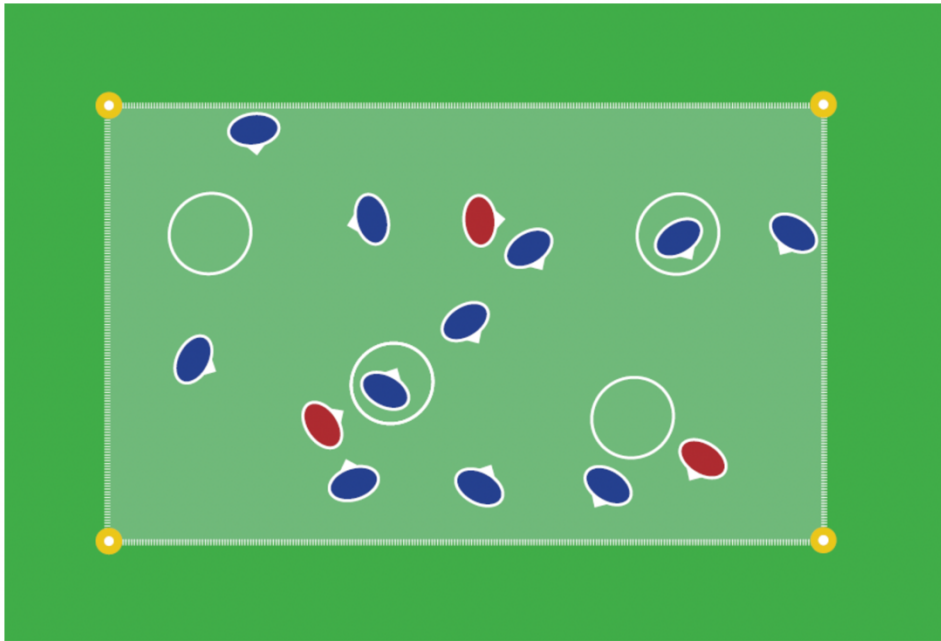
- Parathed

VARIATIONER

+ Alle har en bold

+/- Børn og voksne bytter rolle

ISBJØRN EFTER SÆLUNGE / HAJ EFTER FISK



Tid: 8-10 minutter

Spillere: 6-16 spillere

Bane: 15x15 meter

BESKRIVELSE

Isbjørnene/hajerne er sultne og vil gerne fange en sælunge/fisk at spise. Der vælges en-to isbjørne/hajer (fangere), mens de øvrige børn er sælunger/fisk. Der opstilles nogle små områder markeret med kegler/hulahopringe, som er huller i isen. Isbjørnen/hajen skal forsøge at fange sælungerne/fiskene, som har "helle" i hullerne i isen, hvor de kan "dykke ned". Desværre kan der kun være én sælunge/fisk i hvert hul, så når en ny dykker ned, må den sælunge, som allerede var der, skynde sig ud og undgå at blive fanget. Når legen er forstået, kan man evt. tilføje bold.

Træneren hjælper alle i gang og tilpasser antallet af fangere (og huller i isen), så alle er i gang med kun korte pauser.

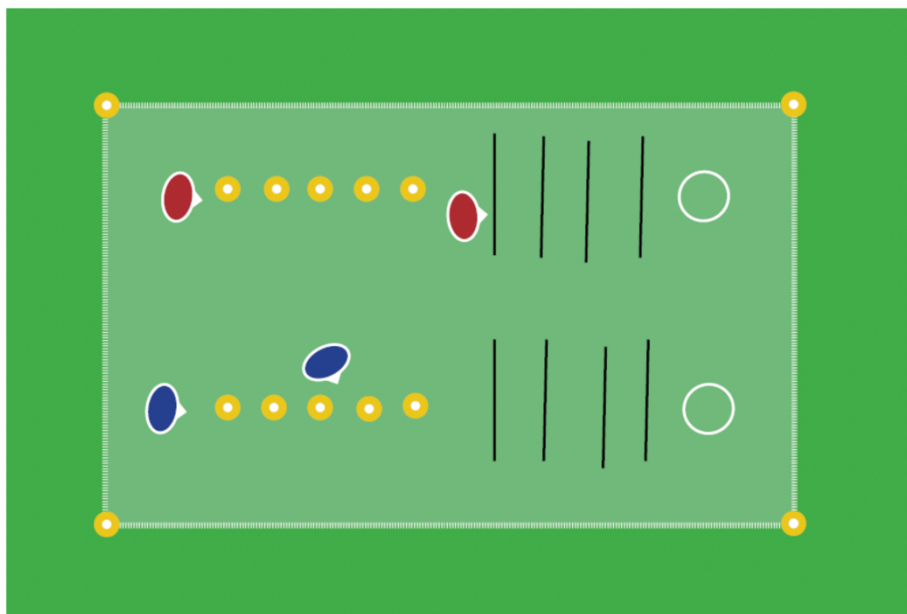
FOKUSPUNKTER

- Gåpåmod
- Kommunikation

VARIATIONER

+ Brug bold

DYRESTAFET



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

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

Der kan fx indlægges en kolbøtte (mm.) undervejs, eller man kan løbe zig-zag mellem nogle træer eller springe over en væltet træstamme. Legen kan være med og uden bold.

Playmakeren/træneren roser børnene for at imitere dyrene og byder op til, at de også kan være medbestemmende for, hvad de skal i stafetten

FOKUSPUNKTER

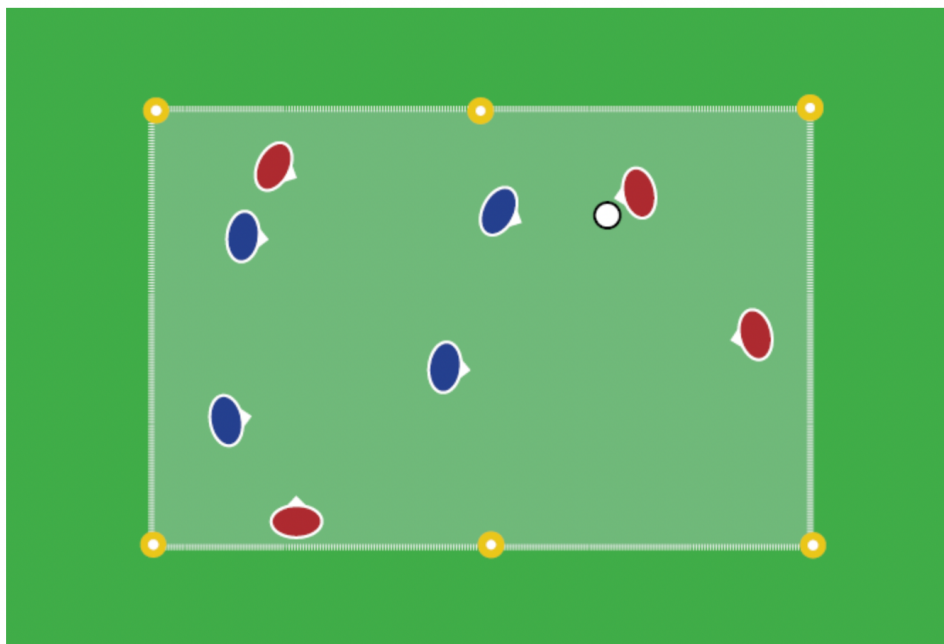
- Parathed
- Opfindsomhed

VARIATIONER

-/+ Børnene vælger nye dyr

+ Brug bold

KRABBEFODBOLD



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 13x21 meter

BESKRIVELSE

Der spilles børnene mod de voksne i krabbefodbold, eller måske er det kun de voksne, der er krabber og børnene spiller almindelig fodbold. Der kan både spilles med (ret store) mål, eller der kan være score ved at komme over mållinjen med bolden.

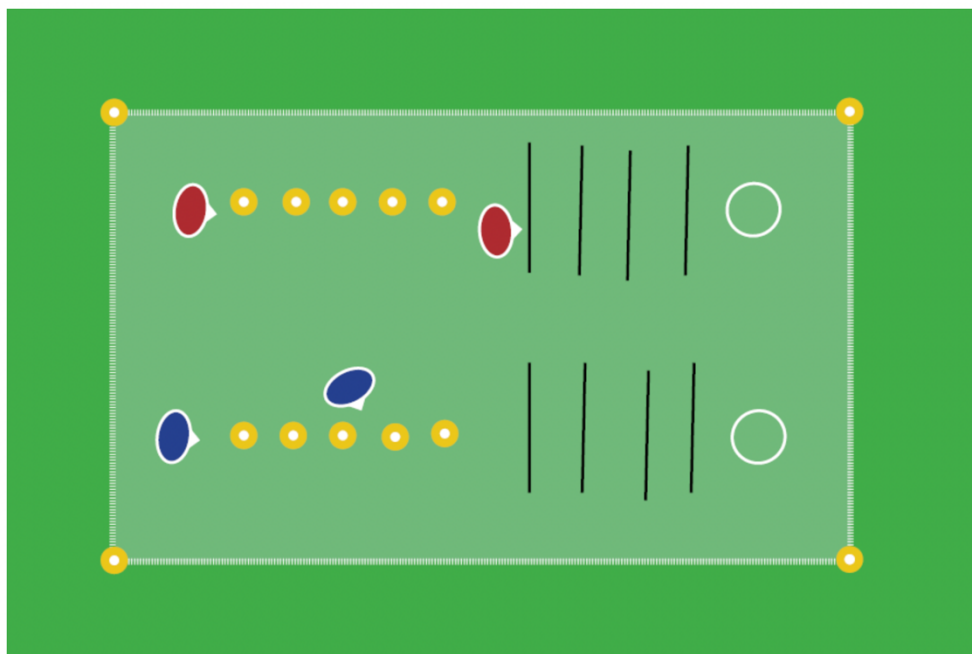
FOKUSPUNKTER

- Nærvær
- God taber / vinder

VARIATIONER

- Børnene må løbe i stedet for at gå krabbegang

ISVAFFEL



Tid: 10-15 minutter

Spillere: 6-16

spillere

Bane: 12x12 meter

BESKRIVELSE

Børnene skal hente is til hele familien. Det er så dejligt med en kold is på en varm sommerdag på stranden. Men børnene skal skynde sig tilbage med isene, inden de smelter... og pas på, kuglerne ikke falder af!

Det er en stafetøvelse, hvor børnene skal balancere en bold på en kegle, der vender omvendt, så det ligner en isvaffel. Hvis de taber bolden, starter de forfra. Lad børnene være med til at tilføje forhindringer til stafetbanen.

Sørg for, at der max. er 3 børn på hver bane, så man ikke skal stå i kø ret længe.

FOKUSPUNKTER

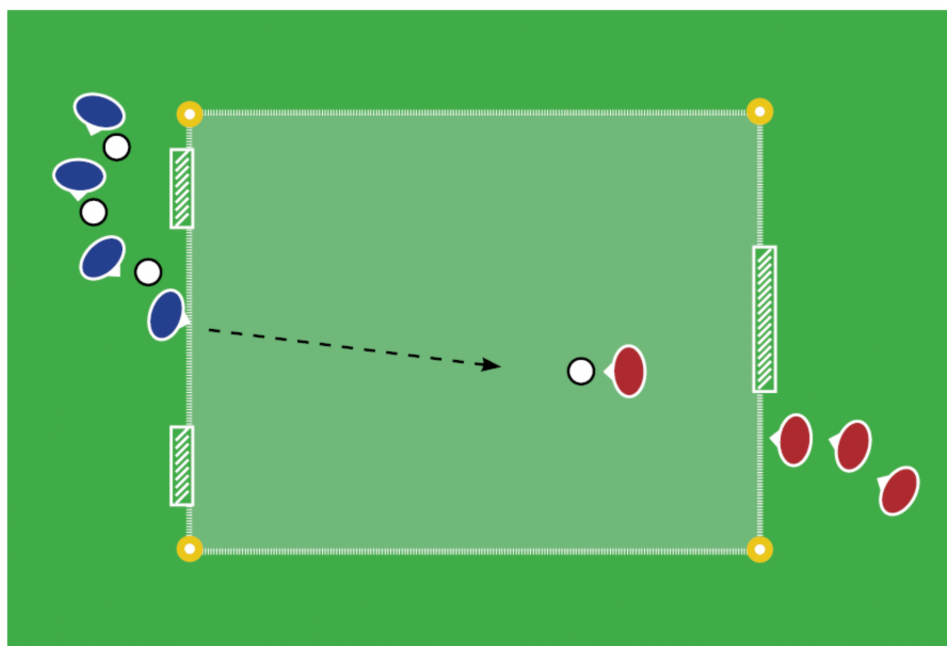
- Parathed
- Opfindsomhed
- At vente på sin tur

VARIATIONER

+ Turen starter, ved at bolden kastes af en forælder, og spilleren skal gribe bolden med keglen, før han/hun må begynde

+/- Flere/færre forhindringer

1V1 (U5 – ØVET NIVEAU)



Tid: 10-15 minutter
Spillere: 6-16 spillere
Bane: 13x21 meter

BESKRIVELSE

En forælder på siden af banen eller forreste spiller mellem de to mål i den ene ende afleverer en bold frem til forreste spiller ved det store mål, som nu angriber mod de to små mål (kan også bare laves på små mål). Hvis spilleren mellem de to mål vinder bolden, skal han/hun score på det store mål. Duellen slutter, når der er scoret, eller bolden er ude af spil (må gerne gives ekstra bold ved kort duel).

FOKUSPUNKTER

- Parathed
- Driblinger
- Duelspil

VARIATIONER

+/- Længere/kortere bane

+/- Længere/kortere afstand mellem de to små mål