

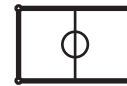
5-15 MINUTTER



4-12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 40 METER

BESKRIVELSE

1. Hvor mange felter kan du ramme og lukke i stigen ved at sparke en bold afsted der ender med at ligge i et af felterne ?

Du har 5 bolde

Der må gerne ligge flere bolde i samme felt men det tæller kun én gang

Rammer du en af de bolde der ligger der i forvejen som ryger ud af feltet er det bare ærgerligt

Dit resultat er hvor de 5 bolde ligger når du har sparket alle 5

2. Nu skal I spille imod hinanden. I skiftes til at sparke en bold ad gangen.

I må gerne sparke den andens bold ud af et felt.

Vinderen er den der har flest bolde liggende i stigen felter.

Der må gerne ligge flere bolde i et felt

3. Nu er I på hold sammen. I skal se hvor mange bolde I kan få til at ligge i felterne i stigen. I har 10 bolde. Ligger der 2 bolde i et felt tæller det kun få een træffer.

MATERIEL

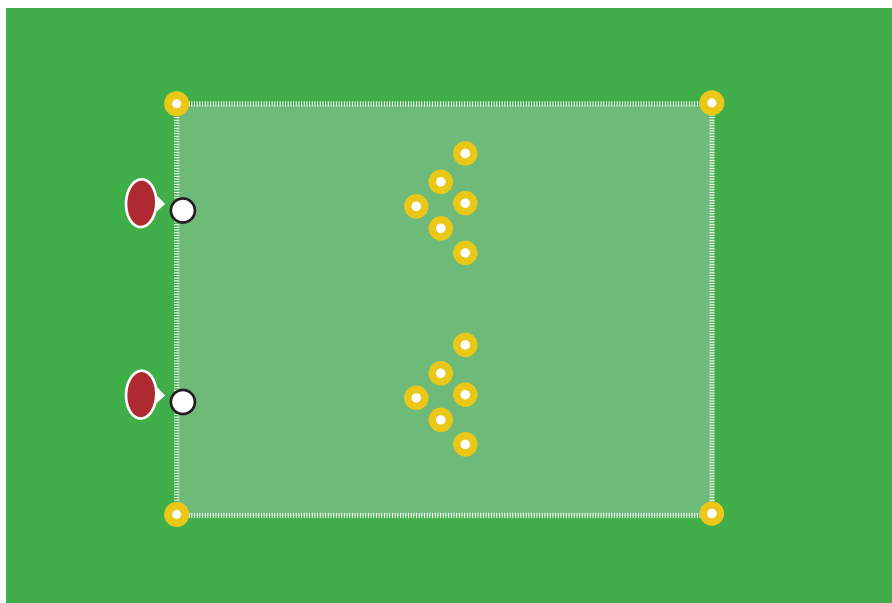
- 10 bolde (hhv. 5 ens og 5 "andre")
- motorikstige
- markering af startsted

DIFFERENTIERING

- + længere afstand til stigen
- + tidsbegrænsning (ex. 30 sek)
- + 2 bolde i samme felt tæller dobbelt
- + lægge stigen "skævt" ifht. deltager
- + 2 spillere der sparker på skift
- - kortere afstand til stigen

BEMÆRKNINGER

- Startafstand til stigen 3-5 m afhængig af alder
- Afhængig af tid kan punkterne 1, 2 og 3 i beskrivelsen nås
- Afhængig af tid kan afstandene ændres eller stigen kan ligge skævt ifht. startsted



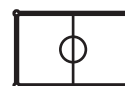
5-15 MINUTTER



4-12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 40 METER

BESKRIVELSE

1. Hvor mange spark skal du bruge til at vælte alle keglene/toppene
2. Vælt så mange keglere/toppe du kan med et spark ?
3. I er nu et hold á 2 spillere og skal skiftes til at sparke. Så nu skal I hjælpe hinanden med at få væltet "keglerne/toppene" med så få spark som muligt

MATERIEL

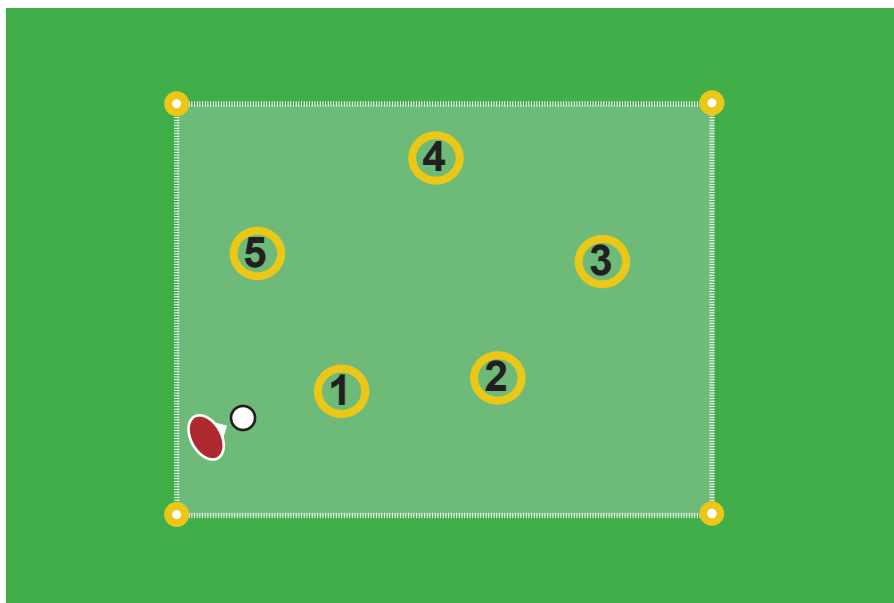
- 6 toppe per bane (tunge/lette)
- markering af startsted
- to bolde pr. bane (en hentes, en klargøres)

DIFFERENTIERING

- + Større afstand til keglerne
- + større afstand imellem keglerne
- + tungere "keglere/toppe" afhængig af alder
- + mindre bold
- - kortere afstand til keglerne
- - mindre afstand imellem keglerne
- - mindre/lettere "keglere/toppe"

BEMÆRKNINGER

- Startafstand til første kegle 3-5 m afhængig af alder
- Afhængig af tid kan punkterne 1, 2 og 3 i beskrivelsen nåes



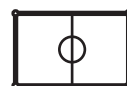
5-15 MINUTTER



4-12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 40 METER

BESKRIVELSE

1. Du skal gennemføre en 5 hullers fodboldgolfbane på færrest mulige spark. Du tæller selv spark. Hullerne er en hulahopring med en top og et flag i midten. Bolden er i hul når den ligger indenfor hulahopringen. Hullerne skal tages i rækkefølgen 1-5.

2. I skal nu være på hold sammen 2:2 og I har én bold. I skal nu gennemføre fodboldgolfbanen på færrest mulige spark hvor I skiftes til at sparke.

3. I skal nu spille imod hinanden. I har en bold hver. I skiftes til at sparke. Mindste sko nr. starter. Hvem kommer først banen rundt.

MATERIEL

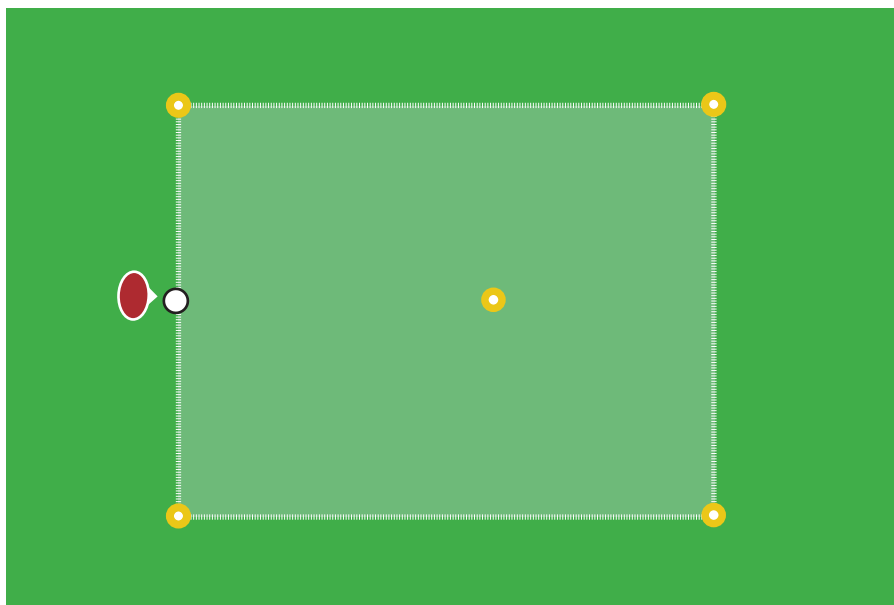
- 5 toppe med numrene 1-5 på
- 5 hjørneflag
- 5 hulahopringe
- 10 bolde

DIFFERENTIERING

- + Større afstande imellem huller
- + Mindre hulahopring
- + Forhindringer på banen...bag et mål, hushjørne etc.
- - Mindre afstande imellem huller

BEMÆRKNINGER

- Ved de mindste kan det være en god idé at det er barn/voksen der følges ad
- Afstand imellem hullerne for de mindste er 10-15 m
- Afhængig af tid kan punkterne 1, 2 og 3 i beskrivelsen nås



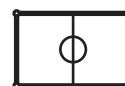
5-15 MINUTTER



4-12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 40 METER

BESKRIVELSE

1. Se hvor tæt på "grisen" du kan komme med dine bolde. Du har 3 bolde. Du må gerne prøve flere gange.

2. I skal nu spille imod hinanden. I skiftes til at sparke efter grisen. Den der har den bold der er tættest på til sidst vinder.

Bedst af 3 halvlege

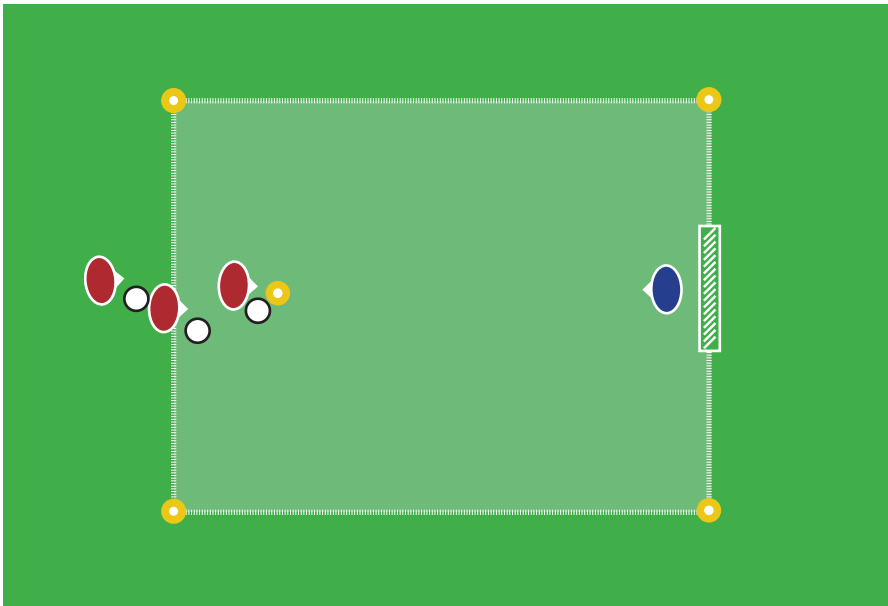
MATERIEL

- Gris (håndbold, top, hulahopring, etc)
- 3 fodbolde pr. deltager (afmærkede/ uens så man kan kende sin egen bold)
- Start line
- Målebånd :-D, hvis nu øjemål ikke er OK

DIFFERENTIERING

- + Ujævnt underlag/højere græs
- + Flere spillere ad gangen
- + Afstand til gris større
- + Mindre gris
- - Tættere på grisen
- - Større gris

BEMÆRKNINGER



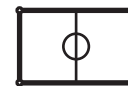
5-15 MINUTTER



4-12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 40 METER

BESKRIVELSE

Se om du kan score på "Dubbi"

I skiftes til at skyde

I har hver x forsøg

MATERIEL

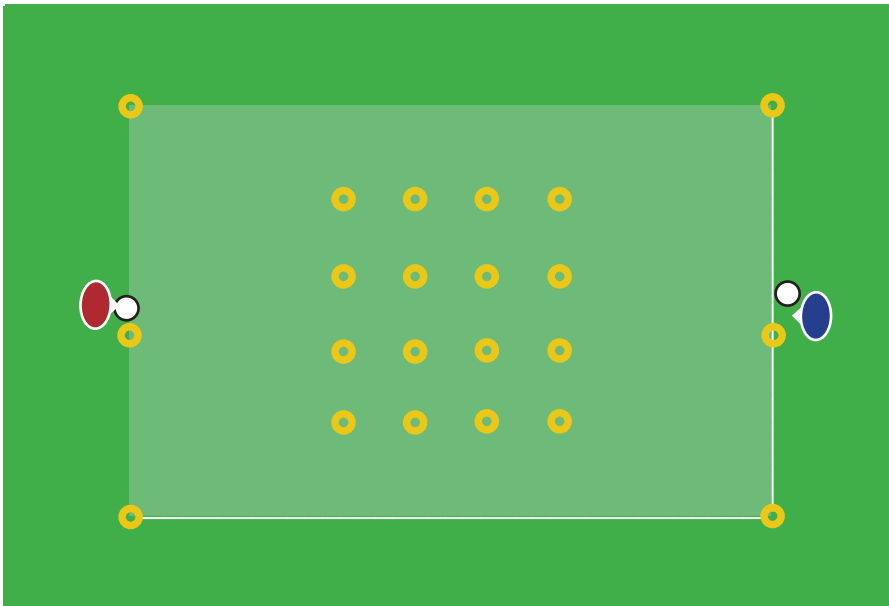
- En "Dubbi" dragt (har man ikke dragt, så lad en voksen være målmand)
- En bold pr. Deltager
- Et 8 mands mål
- En start linie

DIFFERENTIERING

- + Længere afstand til mål
- + Mindre mål
- + "Dubbi" gør sig mere umage
- - "Dubbi" gør sig mindre umage
- - Tættere på mål
- - Større mål

BEMÆRKNINGER

- "Dubbi" er måske kun for de allermindste op til 7-8 år
- "Dubbi" skal også have tid til at lege... løbe lidt rundt og HIGH five



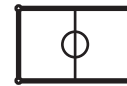
5-15 MINUTTER



4-12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 40 METER

BESKRIVELSE

1. Foran jer har i en firkant der er opdelt i 9 mindre firkanter). Jeres opgave er at placere 3 bolde på striben i firkanten (deltagerne er ved toppene og det vises hvad 3 på striben er). I skal starte ude ved hver sin kegle (udpeges). I skal dribble en bold ad gangen ind til firkanten og lægger den i en af de mindre firkanter HVOR DER IKKE LÆGGER EN BOLD I FORVEJEN. Når du har alle dine 3 bolde lagt i firkanten skal du løbe ud omkring din kegle og ind til firkanten igen og denne gang FLYTTE en af dine bolde over i en fri firkant. Derefter løbe retur igen til keglen, og ind til firkanten igen før du må flytte den næste bold. Den af jer der først har 3 bolde liggende på striben har vundet.

2. Nu inddeles i 2 hold og starter igen ved keglen. Første deltager tager en bold og så dribler man skiftevis en af gangen ind til firkanten og lægger en bold i et frit felt. Dernæst hurtigt ud og forbi keglen før næste deltager må enten dribble ind til firkanten eller løbe ind og flytte en af jeres bolde. Sådan fortsætter det indtil et hold har fået tre på striben.

MATERIEL

- 16 toppe til firkanten
- 2 toppe til startsted
- 6 bolde...2 forskellige slags.. 3 af hver

DIFFERENTIERING

- + Afstand til startkegle
- + Når 3 bolde er lagt – skal der dribles hjem med bold inden den må lægges igen

BEMÆRKNINGER



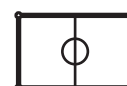
5-15 MINUTTER



4-12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 40 METER

BESKRIVELSE

1. Du skal se hvor mange point du kan score ved at sparke på mål. Du har 3 spark. Du får følgende point når du rammer:

- 1 point for at score i 8-mandsmålet
- 3 point for scoring i 5-mandsmålet
- 5 point for scoring i hulahopringene

2. Nu skal I spille imod hinanden
I skiftes til at sparke
Hvem får flest point ?
Bedst af 3 halvlege
Den med de mindste sko starter

3. Nu skal I 2:2 spille imod hinanden
I skiftes til at sparke
Hvem får flest point ?
Bedst af 3 halvlege
Den med de største sko starter

MATERIEL

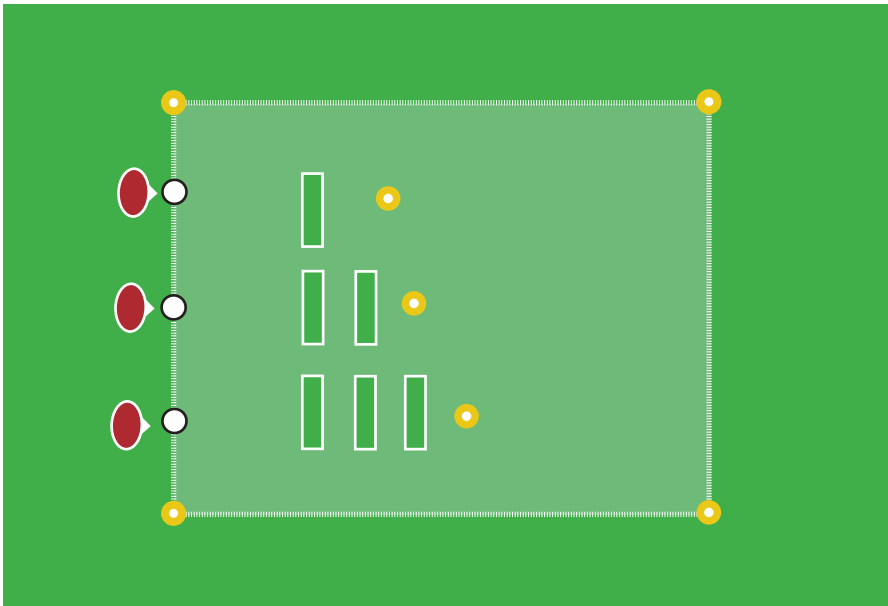
- 1 x 5-mandsmål, i midten
- 1 x 8-mandsmål, udenom ramme
- 2 hulahopringe, øverst i hvert hjørne
- 6 bolde (gerne 3 ens og 3 "andre")
- Startlinie

DIFFERENTIERING

- + Længere afstand til målene
- + Mindre hulahopringe
- - 11 mandsmål i stedet for et 8 mands mål
- - Lettere bolde

BEMÆRKNINGER

- Afstand til målene for de mindste 5 m og ellers længere jo ældre
- Måske papir blyant til notering af point ?
- Husk gaffatape til at tape hulahopringene fast i hjørnerne
- Afhængig af tid kan punkt 1, 2 og 3 i beskrivelsen nåes



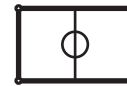
5-15 MINUTTER



4-12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 40 METER

BESKRIVELSE

1. Du skal sparke din bold igennem tunnelen (buemålet) og vælte vandflasken der står for enden af tunnelen.

Du skal starte hvor tunnelen er kortest (en bue). Når du har ramt og væltet vandflasken skal du rykke videre til den lidt længere tunnel og gøre det samme.

Du skal bare prøve igen hvis det ikke lykkes første gang. Og når det lykkes at komme igennem tunnellerne og vælte flasken skal du videre til den lidt længere og sværere tunnel.

2. Nu skal I spille imod hinanden og se hvem der skal bruge færrest spark for at komme igennem alle tunnellerne og vælte flaskerne.

MATERIEL

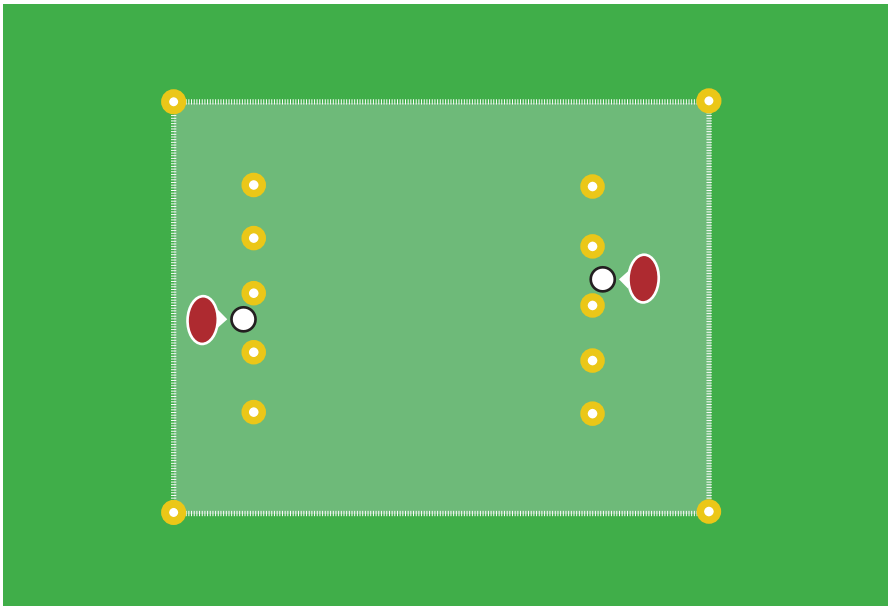
- 6 stk. buemål, hhv. 1, 2 og 3 buer i opstillingen
- 10 bolde
- 3 startliner
- 3 stk. fyldte 1½ l plastikflaske

DIFFERENTIERING

- + Længere afstande imellem buerne
- + Mindre vandflaske
- + Mindre bold
- - Kortere afstand imellem buerne
- - Startsted tættere på
- - Mindre vand i vandflasken

BEMÆRKNINGER

- Hvis klubben har flere buer kan der evt. laves en rigtig lang tunnel af fire buer, eller noget andet der er svært at sparke bolden igennem.
- Afstand til startsted ca. 3 m for de mindste og ellers længere for de ældste



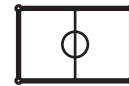
5-15 MINUTTER



4-12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 40 METER

BESKRIVELSE

1. Du skal nu sparke og ramme og vælte så mange kegler som du kan med dine 5 bolde.

Der er 5 kegler kan du ramme dem alle sammen ?

2. I skal nu spille imod hinanden. I har 5 kegler foran jer som er jeres. I skal ramme den andens 5 kegler og den der først får væltet dem har vundet.

I har hver 3 bolde. I henter selv bolde (modstander har jo også sparket bolde over til dig) når I har brugt de 3 I har fra start. I må ikke komme ud foran jeres egen keglerække kun hvis I lige skal hente en bold og så er det hurtigt tilbage BAG jeres keglerække.

Pas på ikke at vælte jeres egne kegler.

3. Nu skal I spille 2:2, 3:3 eller flere. I skal vælte de andres 5 kegler. Samme regler mht. at hente bolde og sparke imod de andres kegler
Bedst af 3 halvlege

MATERIEL

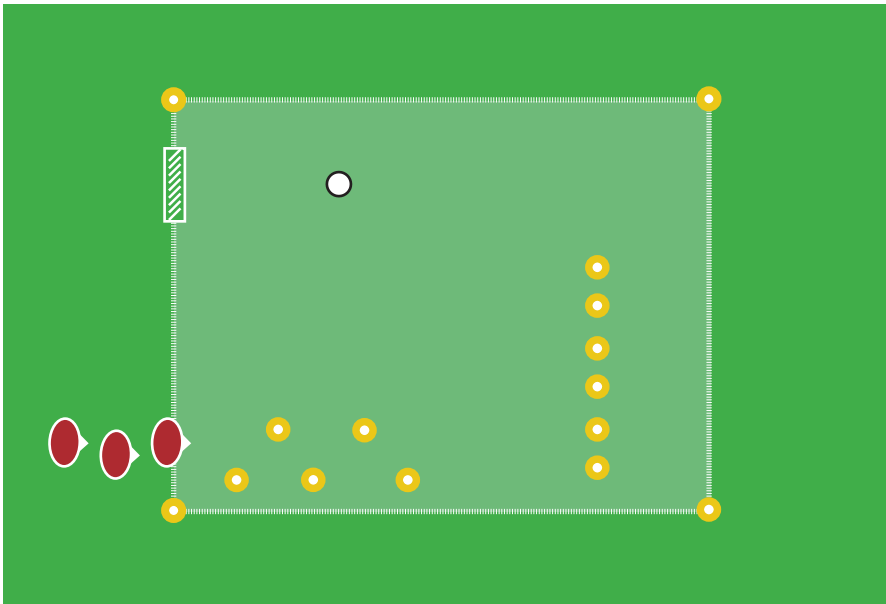
- 10 kegler (vægt/størrelse afhængig af alder)
- 2 liner til keglerækkerne
- 10 bolde

DIFFERENTIERING

- + Tungere kegler
- + Længere afstand imellem keglerækkerne

BEMÆRKNINGER

- Afhængig af tid kan punkterne 1, 2 og 3 i beskrivelsen nåes



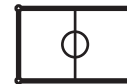
5-15 MINUTTER



4-12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 40 METER

BESKRIVELSE

Der opstilles 2 parallelle forhindringsbaner. Banen gennemløbes 2 gange for hver deltager.

Udfordringerne kan omfatte øvelser med: Slalomløb, kravle igennem, kravle over, med og uden bold, bold i hænderne, kaste, balance på reb, hoppe, hinke, trille, sik sak, baglæns, sidestep...evt. slutte af med afslutning på mål.

1. Du skal nu gennemføre en forhindringsbane helt i eget tempo. Jeg viser først hvordan du/l skal komme forbi forhindringerne.

Øvelserne vises....

Nu skal du prøve at komme igennem helt i eget tempo.

Nu kan du så prøve om du kan gøre det lidt hurtigere

MATERIEL

- Afhængigt af øvelsesvalg

DIFFERENTIERING

- + Konkurrence imod hinanden på de to baner (Kun de lidt større HVIS det overhovedet er nødvendigt)

BEMÆRKNINGER

- Kun fantasien sætter grænser for hvilke forhindringer der kan laves.
- Hvis man vil arbejde i makkerpar kan man give holdet en kasse, et fodboldnet eller et eller andet de skal hjælpes ad med at transportere. Det kunne også være en spand med vand...Hvor meget vand er der tilbage efter gennemløb ?