

PIGERAKETTEN

# DIN GUIDE SOM HJÆLPER



PIGE  
RAKETTEN

**Bilka**

# FÆLLESSKAB 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).



03

## Månebasen

Når alle pigerne er kommet ud på Månebasen, vil instruktøren byde velkommen og inddele pigerne i hold.



04

#### **Planeterne**

Efter holdinddelingen, sender instruktøren pigerne 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.



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.

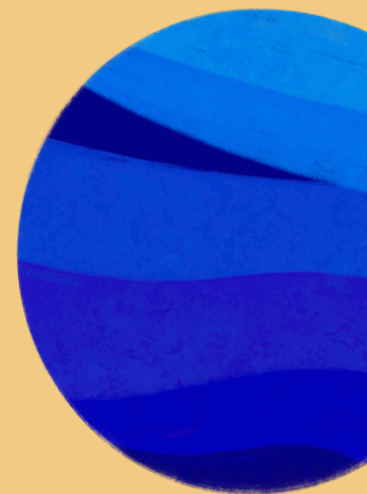
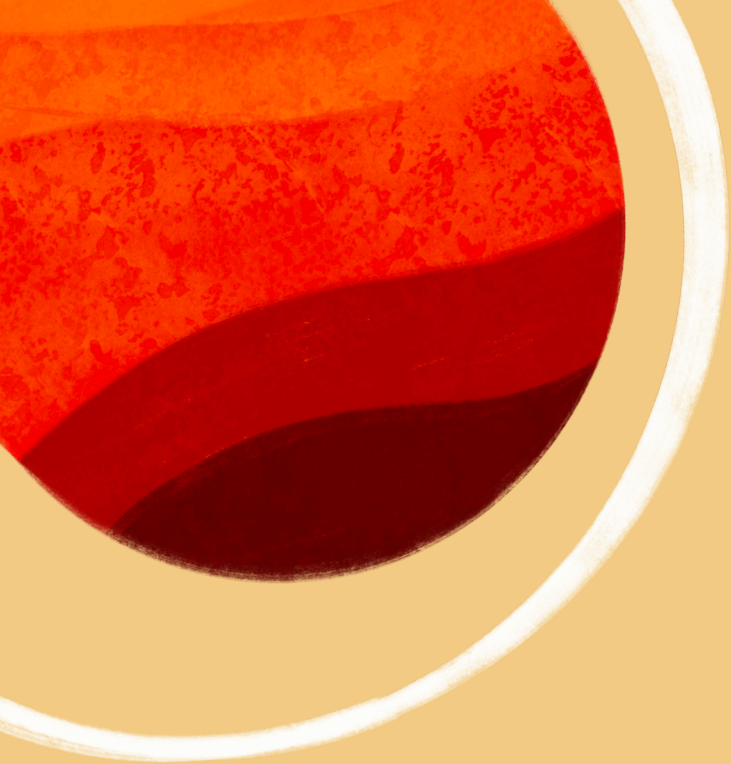


06

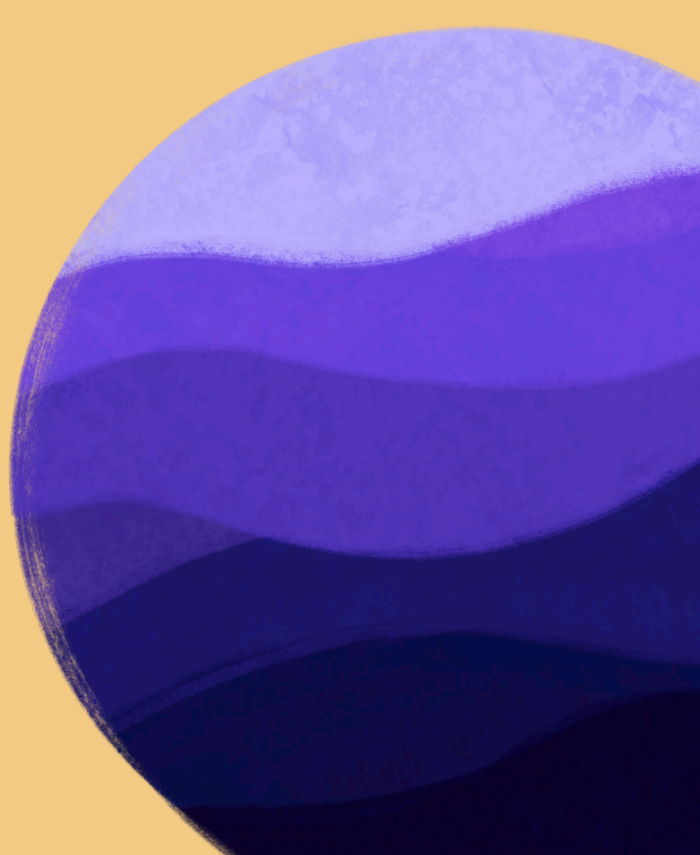
#### **Nedpakning og evaluering**

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.



# PLANETERNE



# SATURN

## Styr rumskibet



### Materialer

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

### Opstilling

Banen rulles ud, samles med velcrosamlingerne og pumpes op.

### Beskrivelse

Inddel spillerne 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 spillerne, 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

## Rumvæsnerne kommer



### Materialer

- 8 ringe
- 12 fodbolde

### Opstilling

Fordel 4-8 ringe i en firkant på ca. 15x15 meter, f.eks. en i hvert hjørne og en herimellem.

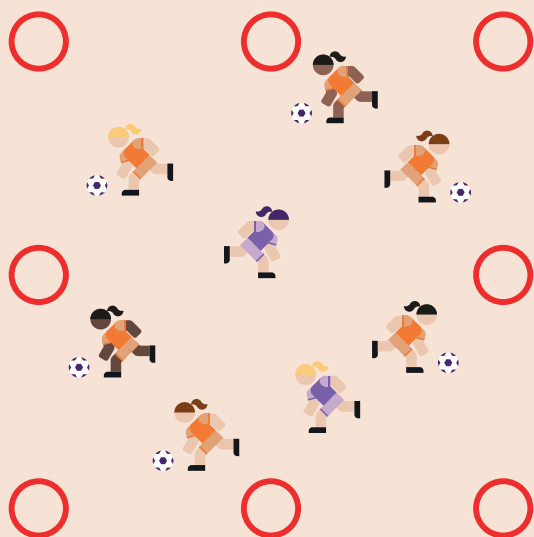
### Beskrivelse

Alle spillere skal have en bold. Herefter dribler de rundt indenfor det afmærkede område. Rumvæsnerne går rundt iblandt spillerne, men når der bliver råbt: "RUMVÆSNERNE KOMMER" bliver de til fangere. Spillerne skal nu undgå at blive taget, ved at dribble i sikkerhed i Saturns ringe. Bliver de fanget, bliver de også til rumvæsner.

Efter et par gange, hvor rumvæsnerne er fangere, kan der byttes roller, så spillerne også får lov at være rumvæsner/fangere.

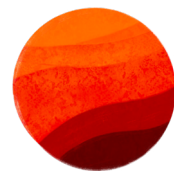
### Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Større eller mindre bane
- Flere eller færre ringe
- Kun dribble med højre/venstre fod, yderside eller inderside osv



# MARS

## Rejsen til Mars

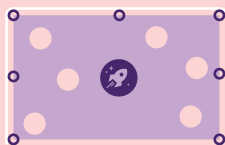


### Materialer

- 1 Skydevæg til 8:8 mål
- Pløkker til skydevæg
- 12 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 (2-5 meter).



### Beskrivelse

Spillerne skal have en bold hver og fordeles rundt på banerne, så der ikke er kø nogle steder.

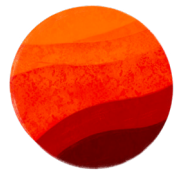
Spillerne må nu selv bestemme, hvordan de løser de forskellige forhindringer, og hvilket sort hul de vil sigte efter, når de efter banen skyder på skydevæggen.

### Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Kun dribble med højre/venstre fod, yderside eller inderside osv.
- Hvor lang tid er spilleren om at gennemføre banen. Kan de slå deres egen tid, runden efter?

# MARS

## Fang solens stråler



### Materialer

- 4 høje kegler
- 12 fodbolde
- Mærkeband

### Opstilling

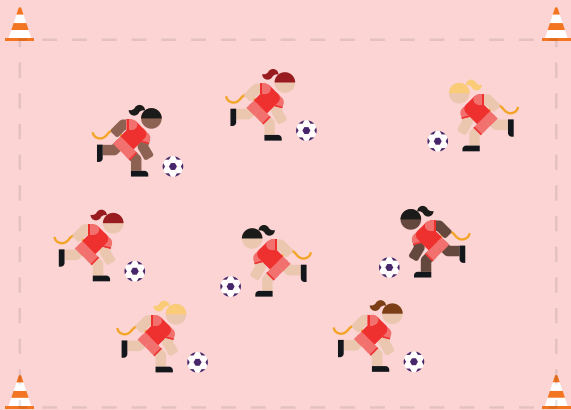
Med de fire kegler opstilles en rektangulær bane (ca. 13x21 meter).

### Beskrivelse

Spillerne skal alle have et mærkeband siddende i deres shorts som en hale. Når rumvæsnet siger til, gælder det om at stjæle de andres haler. Spillerne skal hele tiden flytte sig og beskytte deres hale. Man må kun stjæle én hale ad gangen. Spillerne har "helle", imens de sætter en ny hale i shortsene.

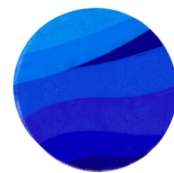
### Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Lav banen større eller mindre
- Hvor mange haler har man efter x minutter? Herefter en runde mere med x+2 minutter, hvor de kan forsøge at få flere haler i denne runde
- Det er kun rumvæsnet der skal fange haler



# NEPTUN

## Rumekspeditionen



### Materialer

- 4 kegletoppe
- 12 fodbolde

### Opstilling

Med de fire kegletoppe opstilles en rektangulær bane (ca. 13x21 meter).

### Beskrivelse

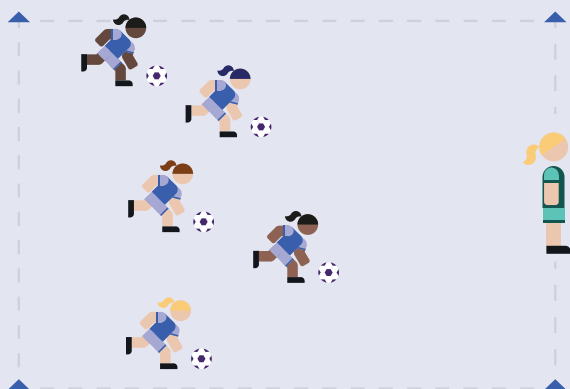
Spillerne skal have en bold hver og stille sig bag den ene baglinje. Ved den anden baglinje står et rumvæsen (en hjælper).

Det gælder nu om for spillerne at snige sig op til rumvæsnet ved at drible tættere på, hver gang rumvæsnet vender ryggen til. Så snart rumvæsnet har sagt sin remse "Blip, bløp, blap, blup!", vender vedkommende sig frem mod spillerne og de skal 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.

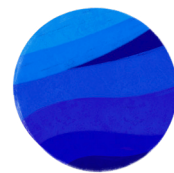
### Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

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



# NEPTUN

## Raketaffyring



### Materialer

- 3 mål
- 12 fodbolde
- 6 kegletoppe

### Opstilling

Stil de tre mål på en linje med ca. 3 meter imellem dem. Et par meter foran og bag hvert mål, opsættes en kegletop.

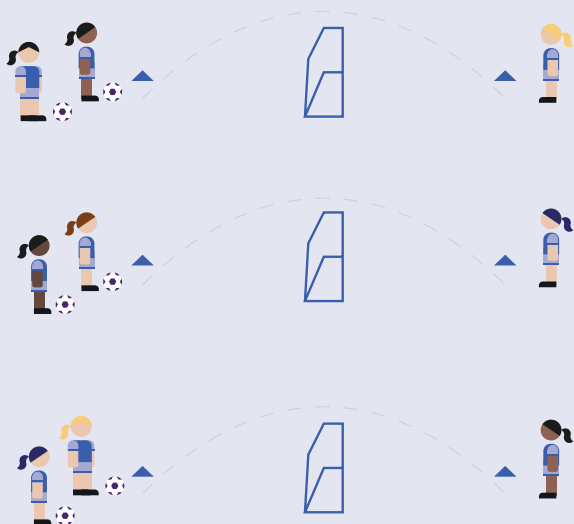
### Beskrivelse

Fordel spillerne ud på de tre mål. Der skal stå én spiller ved kegletoppen foran målene. Resten skal have en bold hver og fordeles på kegletoppene bagved målene. Her må max stå tre i kø.

Den forreste spiller bagved målene, skal nu skyde eller kaste bolden over målet til spilleren der står foran målet. Når hun har modtaget bolden, skal hun skyde den i mål. Herefter samler hun bolden op og løber om i køen bagved målet og spilleren der skød/kastede bolden, løber foran målet og er klar til at modtage en bold fra den næste i rækken.

### Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Lav afstanden til målet større eller mindre
- Øge antallet af bolde, så de ikke skal samles op i hver runde
- Spillerne skal tælle, hvor mange mål de kan lave på X min., og se om de kan slå deres egen rekord i en efterfølgende runde



# MERKUR

## Meteorsten



### Materialer

- 18 gule ringe
- 4 kegler
- 6 hvide fodbolde
- 6 gule fodbolde

### Opstilling

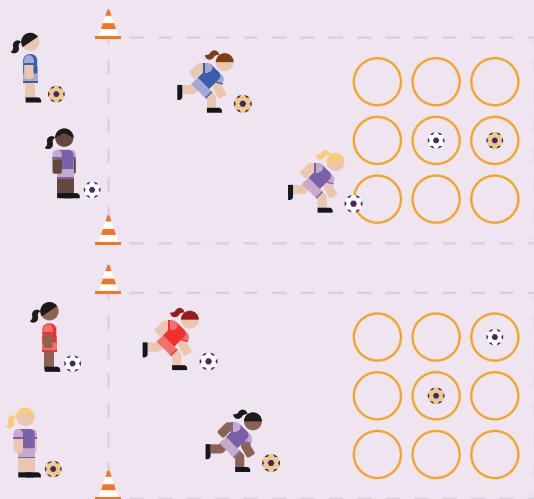
Der skal laves to baner. Hver bane skal have to kegler der udgør en startlinje. 12 meter fra startlinjen placeres ringene i rækker af 3x3. Der skal være ca. 1,5 meters afstand mellem ringene. Ved hver startlinje placeres tre hvide fodbolde og tre gule fodbolde.

### Beskrivelse

På hver bane inddeles spillerne i 2 hold med tre meteorsten (bolde) hver. En spiller ad gangen må dribble ud og lægge meteorstenen i et sort hul (ring) – det gælder om at få "Tre på stribe" først. Når spillerne ikke har flere meteorsten, må (og skal) den næste spiller flytte én af holdets meteorsten til et tomt sort hul, indtil et af holdene har tre på stribe.

### Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Lave banen længere eller kortere
- Have bolden i hænderne
- Kun dribble med højre/venstre fod, yderside eller inderside osv
- Standse bolden på forskellige måder: med inderside, yderside, fodsål, knæ osv



# MERKUR

## Raketlanding



### Materialer

- 4 kegletoppe
- 4 mål
- 2 fodbolde
- Overtræksveste

### Opstilling

Med de fire kegletoppe opstilles en rektangulær bane (ca. 13x21 meter). På hver mållinje, sættes to mål op med 3-4 meter imellem dem.

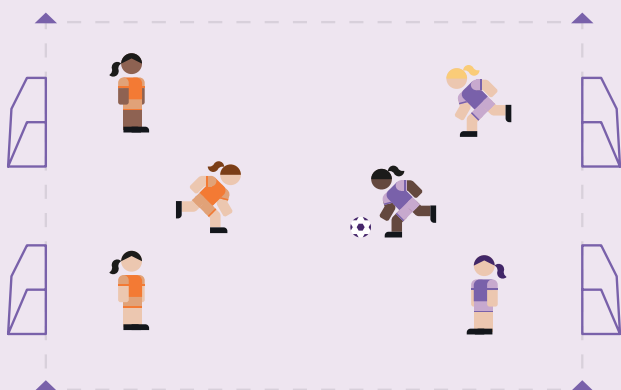
### Beskrivelse

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

Spillerne 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**

**Bilka**