

DIN GUIDE SOM HJÆLPER



FACEBOOK.COM/
PIGERAKETTEN



EN DEL AF
NOGET STØRRE

INDHOLD

Indhold er klikbar

Om Pigeraketten	2
-Før Pigeraketten	
-Under Pigeraketten	
-Efter Pigeraketten	
Raketten	5
Saturn	6
-Styr rumskibet	
-Saturns ringe	
Mars	8
-Rejsen til Mars	
-Raketlanding	
Neptun	10
-Sænke rumskibe	
-Rundt om Neptun	
Merkur	12
-Rumekspeditionen	
-Red jordkloden	
Uranu	14
-Ram planeten	
-Fang solens stråler	



DET ER VIGTIGT, PIGERNE IKKE STÅR I KØ, MEN ER MEST MULIGT I BEVÆGELSE.

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. Først når nøglen er fundet og samlet igen, kan Pigeraketten afsluttes, og pigerne er inviteret til træning i fodboldklubben.

TIL DIG SOM HJÆLPER

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte klubbens Pigeraket-ansvarlig.

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.
15.00-15.30	Forberedelse Din mødetid som hjælper. Introduktion til Pigeraketten og opstilling af planeter/stationer.
15.30-15.45	Forberedelse Instruktion og rundvisning på planeterne af DBU's instruktør.
15.45-16.10	Velkomst Står klar til at tage imod pigerne til Pigeraketten. Velkomst og holdinddeling.
16.10-16.30	Rumrejsens startskud Introduktion og rumrejsens startskud. DBU-instruktøren sætter Pigeraketten i gang og holdene laver kamprøb.
16.30-17.15	De første to planeter Du og pigerne rejser rundt på de to første planeter.
17.15-17.30	Pause Forfriskningspause
17.30-18.15	De sidste to planeter Du og pigerne rejser rundt på de sidste to planeter
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 INFORMATION

Hjælperne møder en time før afviklingsstart, hvor DBU's instruktør (også kaldet 'astronauten') introducerer til Pigeraketten og alle planeter/stationer sættes op. Ca. 30 minutter før pigerne ankommer, gennemgår DBU-instruktøren dagens forløb og de enkelte øvelser bliver demonstreret. Dermed er du som hjælper klar til at modtage pigerne ca. 15 minutter før velkomsten.

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 og derfor skal stifte bekendtskab med sporten for første gang. Det kan være, det lige netop er dig, der er årsagen til, at pigerne har lyst til at fortsætte med at spille fodbold i klubben. Vær derfor altid hjælpsom og imødekommende.

Hjælperne på Pigeraketten kaldes 'raketchefer', da du, sammen med en anden hjælper, bliver leder af en fast gruppe piger. For at give pigerne en god oplevelse, er det vigtigt, at du lever dig ind i og leger med på fortællingen om rumrejsen rundt på de forskellige planeter samt inspirerer og motiverer pigerne til at give den gas.

Det er din rolle som raketchef at stå for øvelserne. Sørg for at placere dig hensigtsmæssigt og instruere kort, klart og præcist. Det gør du bedst ved 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 i gang med øvelsen uden at miste pigernes koncentration. Det vigtigste er at komme i gang – det hele behøver ikke at være perfekt eller forstået af alle fra starten – det skal nok komme.



UNDER PIGERAKETTEN

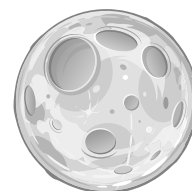
VELKOMST MED HOLDINDDELING OG KAMPRÅB

Når pigerne ankommer, tager vi imod dem uden for fodboldbanen, fx ved parkeringspladsen eller foran klubhuset. Du hjælper med at byde pigerne velkommen og når alle er ankommet, sørger DBU-instruktøren for at opdele pigerne i 4 hold. Du bliver, sammen med en anden hjælper, ansvarlig (raketchef) for ét af disse 4 hold. Herfra går vi i samlet flok ned til vores opstilling.

Pigerne samles foran raketten. Her byder DBU-instruktøren velkommen, imens pigerne og hjælperne lytter efter. Gruppens første opgave er at lave et kampråb. Mind pigerne om at bruge kampråbet ved hver planet, da det skaber god stemning, energi og sammenhold.

RAKETSTART

DBU-instruktøren sender nu pigerne ind i raketten sammen med klubbens nøgleperson. Nøglepersonen går først ind i raketten, mens raketcheferne hjælper pigerne med at få skoene af. Når alle pigerne er i raketten, gør du dig klar til at tage imod pigerne ved den første planet, som holdet skal besøge.



MÅNEBASEN

Pigerne mødes efterfølgende på månebasen, som typisk findes i fodboldbanens midtercirkel. Herfra sendes pigerne ud til planeterne af DBU-instruktøren, hvor I som raketchefer står klar til at modtage og introducere pigerne til øvelserne. Hver gang pigerne har fuldført én planet, samles pigerne på holdets rumstation på månebasen, hvorfra DBU-instruktøren sender dem videre til næste planet. Imens pigerne er tilbage på månebasen, har I tid til at klargøre den planet I lige har besøgt, så den er klar til at modtage det næste hold af piger. Derefter går du og din med-raketchef videre til den næste planet som pigerne skal besøge og gør klar til at modtage pigerne igen.

ADGANGSPØRGSMÅL TIL PLANETERNE

Til hver øvelse er der et adgangsspørgsmål pigerne skal svare rigtigt på, for at komme i gang med øvelserne. Det er dig som raketchef, der stiller adgangsspørgsmålene. Du finder spørgsmålene i beskrivelsen af øvelserne senere i guiden. Øvelsen kan først gå i gang når pigerne gætter det rigtige svar. Du kan overveje kun at stille adgangsspørgsmålet til den første øvelse, hvis du vurderer, at det tager for lang tid, hvis pigerne skal igennem det ved begge øvelser.

Den faktuelle viden om solsystemet og planeterne er udarbejdet i samarbejde med Observatoriet i Brorfelde (www.brorfelde.dk).

ØVELSERNE

Pigerne har i alt 8-10 minutter pr. øvelse. Dvs. 16-20 minutter pr. planet. Det kan være en god idé at have et armbåndsur på, så du har fornemmelse af tiden. Men husk det er DBU's udsendte astronaut, der står for tidtagningen.

Til hver øvelse er der nogle forslag til justeringer, baseret på pigernes alder. Det er din opgave som raketchefer at vurdere, om der skal justeres på øvelsen, så den bliver lettere eller sværere. Det er vigtigt at få justeret, hvis øvelsen ikke fungerer, da det påvirker pigernes begejstring og motivation.

DEN FARVEDE NØGLE

Når pigerne har været igennem de to øvelser på planeten, udleverer du en nøgledel til holdet. Holdet samler således nøglestykkerne i den taske de skiftevis bærer rundt på gennem deres rumrejse. Når I har besøgt alle planeterne, kommer I tilbage til månebasen og samler nøglen til fodboldklubben.



EFTER PIGERAKETTEN

ÅBNING AF KLUBBEN OG AFSLUTNING

Efter pigerne har været ude på alle planeterne mødes de på månebasen, hvor hvert hold, sammen med deres raketchefer, samler nøglen til fodboldklubben. Herefter stiller du og de andre raketchefer sig op på indersiden af midtercirklen og pigerne i en slange udenom. Pigerne går rundt om midtercirklen og giver hjælperne fra klubben high-fives.

Pigerne lander trygt tilbage på jorden ved at bruge deres stærke fodboldben til, i samlet flok at hoppe fra stjerne til stjerne ned fra månebasen (ud af midtercirklen). Pigerne er nu landet på jorden igen og kan åbne fodboldklubben. Inden pigerne tager hjem, får alle overrakt et diplom, en forældrefolder fra DBU og evt. en klubflyer. Her er det din opgave som hjælper at sørge for at alle pigerne på dit hold får både et diplom, en forældrefolder og evt. klubflyer med hjem.

NEDPAKNING OG EVALUERING

Efter afslutningen pakker hver hjælper den planet ned, som de selv satte op. I tasken finder I en oversigt over hvad tasken skal indeholde, inden den afleveres retur til DBU's varebil. Her er det vigtigt at tjekke om alt udstyret er intakt. Hvis der er fejl eller mangler så husk at oplyse DBU-instruktøren om det. Når alt er pakket ned, samles du, de andre hjælpere og nøglepersonen. Her gennemgår og evaluerer I dagens forløb. Vi vil meget gerne høre dine kommentarer, idéer og oplevelser, så Pigeraketten løbende udvikles.



RAKETTEN



REKVISITTER

- 1 Oppustelig raket
- 4 Kraftige pløkker
- 1 Kompressor (skal tilsluttes el)
- 1 Kabeltromle/forlængerledning

OPSTILLING

Raketten er et visuelt trækplaster. Vi anbefaler derfor at den placeres sådan at pigerne hurtigt og nemt kan se den. Fx lige ved bunden af banen eller tæt på ankomstvejen. Vær opmærksom på, at ledningerne til kompressoren skal nå et el-udtag. Kontrollér græsset for skarpe genstande inden raketten lægges ud og fyldes med luft. Raketts bund skal være bredt ud og raketten må ikke ligge på siden. Åbningen skal vende mod aktiviteterne. Pløkkerne benyttes til at fæstne raketten. Læg plastikunderlaget ved indgangen, så pigerne ikke kommer til at slæbe græs med ind i raketten m.v.

Placér soundboksen tæt på Raketts åbning og tjek at lydfilen er klar til afspilning og at den har den rette volumen, så pigerne inde i raketten kan høre den.



ORGANISERING

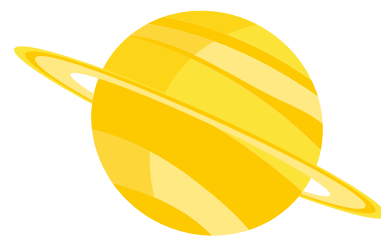
Nøglepersonen går ind i raketten som den første. Pigerne tager deres sko af, uanset vejret, på plastikmatten og stiller sig i en kø ved raketts åbning. En raketchef står og hjælper pigerne ind i raketten og sørger for, at ikke alt luften siver ud når pigerne går ind i raketten. De øvrige raketchefer hjælper pigerne med at få skoene af og viser dem hvor de går ind i raketten. Løbende som pigerne kommer ind i raketten er det nøglepersonens opgave, at sikre ro og sørge for at pigerne sætter sig ned. Bed pigerne om at sætte sig langs kanten og efterhånden som raketten fyldes, sætter de sig i endnu en række. Pigerne må ikke sidde lige foran luftudstrømningen. Når alle pigerne sidder inde i raketten, afspilles lydfilen.

Er der over 50 piger skal seancen deles i to.



SATURN

STYR RUMSKIBET



REKVISITTER

- 1 Oppustelig fodboldbane
- 1 Kompressor/blæser
- 1 Forlængerledning
- 1 Overdimensioneret bold
- 3 Alm. fodbolde
- 3 Specialbolde
- Overtræksveste

OPSTILLING

Banen rulles ud, samles med velcrosamlingerne og pumpes op.

ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA

Hvad består Saturns ringe af?

- Ild
- Iskrystaller og mindre sten
- Vand

Så hvis man skal flyve igennem Saturns ringe med et rumskib, skal man zigzagge imellem iskrystaller og mindre sten. Er I klar til at styre rumskibet uden om alle forhindringerne?

ORGANISERING

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

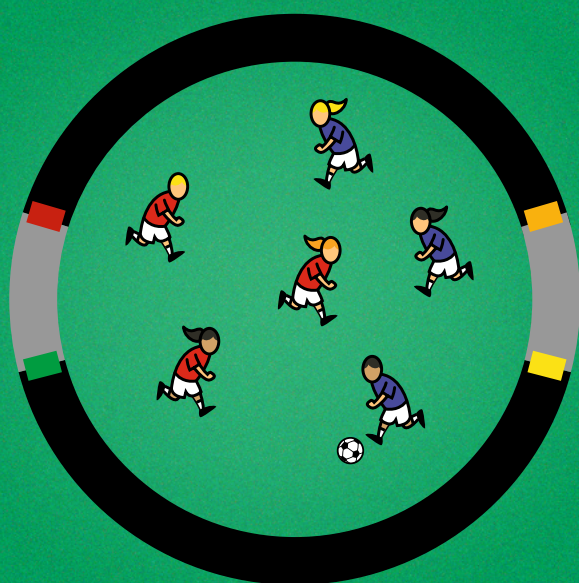
Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

5-8 år

- Spil med flere bolde på én gang
- Hele holdet skal over midten før der kan scores
- Find selv på flere

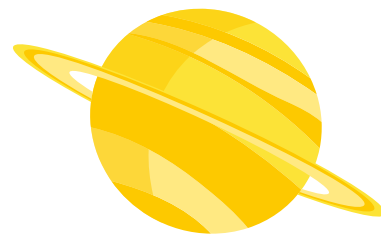
9-11 år

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



SATURN

SATURNS RINGE



REKVISITTER

- 12 små tøndebånd
- 12 Alm. fodbolde
- 1 sæt motorikskiver (10 af hver farve)

OPSTILLING

Tøndebåndene placeres så de danner en cirkel med god plads. I hvert tøndebånd placeres en fodbold. I midten af cirklen placeres motorikskiverne tilfældigt.

ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA

Hvad kender man bedst Saturn for?

- Farven på planeten
- De mange måner
- **De smukke ringe rundt om planeten**

Faktisk er Saturn den planet i solsystemet, der har allerflest måner, men alligevel kender man den bedst for sine smukke ringe. Kan I hver især finde én af Saturns ringe?

ORGANISERING

Hver pige stiller sig ved én af Saturns ringe (tøndebånd med bold). Når raketcheffen giver en kommando, skal hver pige dribble med bolden rundt om de farvede motorikskiver og finde en ny ring.

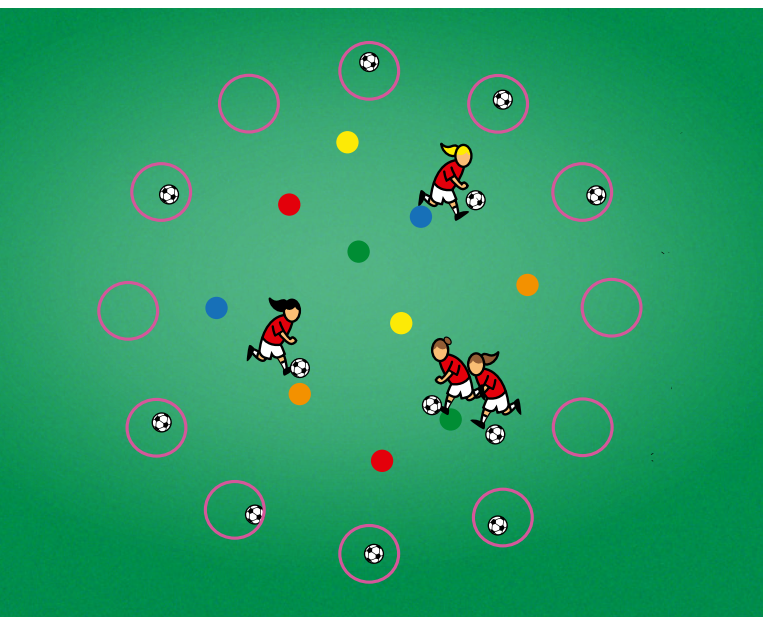
Kommandoerne kan fx være:

5-8 år

- Orange
- Rød, gul
- Blå, orange, rød
- Orange og efterlad bolden på blå
- Find en ny bold og dribble rundt om en rød
- Find selv på flere

9-11 år

- Rød, gul
- Blå, orange, rød
- Højre rundt om gul, venstre rundt om grøn
- Gul, orange og efterlad bolden på blå
- Find en ny bold og dribble rundt om en rød
- Find selv på flere



MARS

REJSEN TIL MARS



REKVISITTER

- 1 Skydevæg til 8-mands mål
- Pløkker til at fæstne målet ved meget vind
- 12 alm. fodbolde
- 10 høje kegler
- 10 Hulahopringe
- 4 Stiger
- 8 Træningshække

OPSTILLING

Hæng skydevæggen op i målet. Herefter laves 2 ens baner med passende afstand til skydevæggen, så pigerne kan ramme den. Tættest på målet placeres 4 træningshække på en række. Stigen placeres bagved træningshækkene. Bag hver af stigerne placeres 5 høje kegler på en række. Til sidst placeres 5 hulahopringe til hver bane og en stige, der ligger parallelt med træningshækkene.

ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA

Hvor lang tid tager det ca. at sende en raket fra Jorden til Mars?

- 2 dage
- 1 måned
- **7 måneder**

Det tager op til 7 måneder fra en raket letter fra Jordens overflade til den rammer Mars. Meget kan ske undervejs, så man skal være meget forudseende og vide hvor Mars vil være om 7 måneder. Er I klar til at sende bolden præcis derhen, hvor I godt kunne tænke jer?

ORGANISERING

Fordel pigerne på de to forhindringsbaner, som indeholder følgende øvelser:

- Hulahopringe: Venteaktivitet
- Keglebane: Drible gennem keglebanen
- Stige: Først sparkes bolden ned langs stigen, så den ligger klar for enden. Herefter laves stigeløb uden at vække rumslangerne (stogens trin)
- Træningshækkene: Bolden op i hænderne og hop over træningshækkene
- Skydevæg: Forsøg at ramme et af hullerne. Skuddet tilsættes en jubelscene
- Stige: Øvelsen ved stigen gentages på vej tilbage mod start

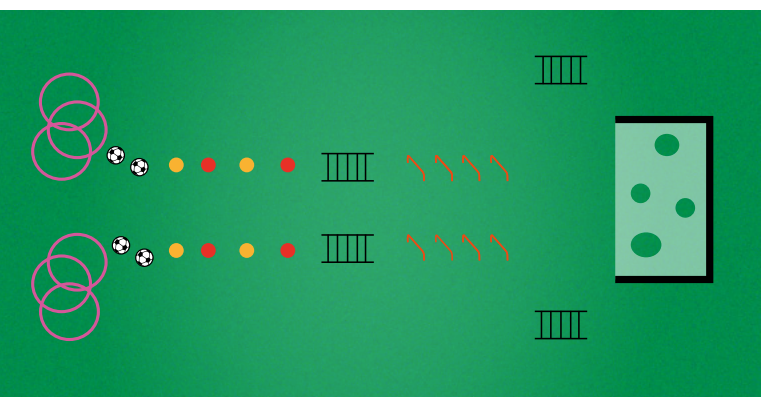
Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

5-8 år

- Keglebane: Kun drible med højre/venstre fod, yderside eller inderside osv.
- Skydevæg: Gør det valgfrit om pigerne skal kaste eller sparke bolden

9-11 år

- Keglebane: Kun drible med højre/venstre fod, yderside eller inderside osv.
- Træningshækkene: Bolden tippes op i hænderne eller spilles igennem træningshækkene, så den ligger klar for enden, hvorefter pigerne hopper over



MARS

RAKETTLANDING



REKVISITTER

- 4 kegletoppe
- 12 alm. fodbolde
- 10 røde tøndebånd
- 10 blå tøndebånd
- 10 gule tøndebånd
- Overtræksveste

OPSTILLING

Placér kegletoppene så de danner en firkantet bane (ca. 15x20 meter). Tilfældigt på banen placeres de blå tøndebånd. Der skal være to tøndebånd mere end antallet af piger på det forsvarende hold. Fordel boldene tilfældigt rundt om banen.

ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA

Hvornår håber man på, at mennesker kan lande på Mars?

- År 2030
- År 2050
- År 2090

I år 2030 håber man på, at der vil lande mennesker på Mars. Det er kun hvert andet år at Mars og Jorden er så tæt på hinanden, at man kan lave marsmissioner. Er I klar til at finde ud af, hvornår det er det rigtige tidspunkt at lande på Mars?

ORGANISERING

Inddel pigerne i to hold og giv det ene hold veste på. Det andet hold skal forsøge at lande alle raketterne på Mars (få fodboldene til at ligge stille inde i tøndebåndene) imens holdet med veste på, skal forsvare planeten (sørge for bolden ikke kommer ind i tøndebåndet, fx ved at prikke bolden væk). Pigerne må selv om, om de vil gå flere sammen om én bold eller forsøge at lande raketten hver især. Byt roller når alle raketter er landet eller halvdelen af tiden er gået.

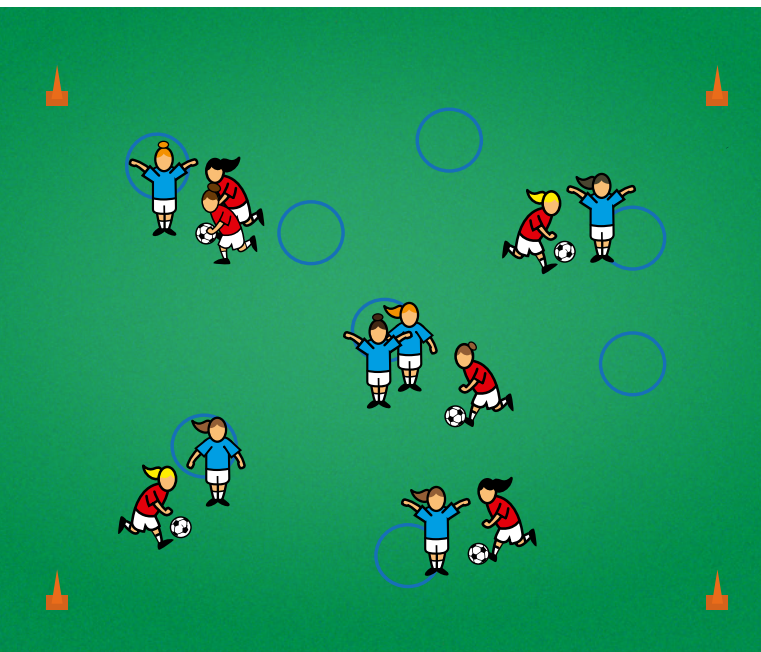
Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

5-8 år

- Gør banen større/mindre (lettere/sværere)
- Tilføj flere eller fjern tøndebånd (lettere/sværere)
- Tilpas tøndebåndenes str. (Større = lettere)

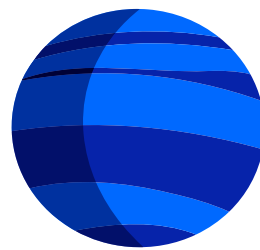
9-11 år

- Gør banen større/mindre (lettere/sværere)
- Tilføj flere eller fjern tøndebånd (lettere/sværere)
- Tilpas tøndebåndenes str. (Mindre = sværere)



NEPTUN

SÆNKE RUMSKIBE

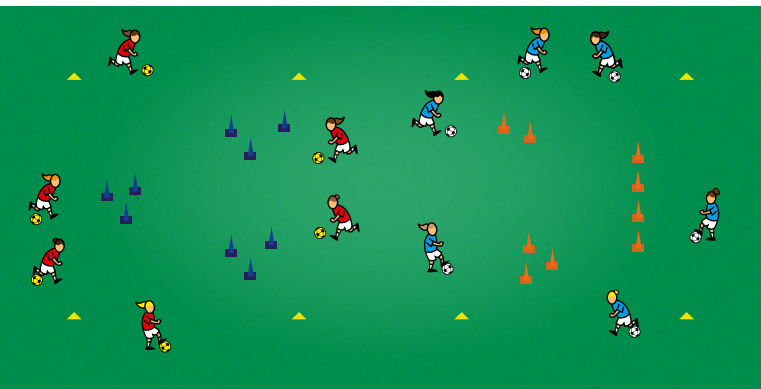


REKVISITTER

- 8 kegletoppe
- 9 blå kegler, hvoraf de 3 skal have et mærke indeni
- 9 orange kegler, hvoraf de 3 skal have et mærke indeni
- 10 hvide fodbolde
- 10 gule fodbolde
- Overtræksveste

OPSTILLING

Placér kegletoppene så de danner to firkantede baner (ca. 10x10 meter) med et par meter imellem dem. Justér banernes størrelse efter antallet af deltagere og pigernes alder. Stil stakken med de 9 blå kegler på den ene bane og de 9 orange kegler på den anden. Fordel de gule bolde rundt om den ene bane og de hvide rundt om den anden.



ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA

Hvor stor en del af Neptun består af vand?

- 10 %
- **50 %**
- 100%

Den blå planet Neptun består nemlig af 50% vand. Dog er det alt sammen frossent, så man kan godt lande med et rumskib på isen. Er I klar til at finde ud af, hvor rumskibene er landet?

ORGANISERING

Pigerne inddeles i to hold og får tildelt en bane hver. De skal hurtigt finde ud af, hvor og hvordan deres rumskibe (keglerne) skal placeres på banen.

Når holdene har placeret deres rumskibe, bytter de bane og skal nu forsøge at ramme det andet holds rumskibe. Pigerne må ikke træde ind på banen, men må bevæge sig hele vejen rundt om og derfra forsøge at ramme rumskibene. Hjelperen har til opgave at trille boldene tilbage til pigerne og er derfor den eneste der må være på banen. Når et hold har ramt alle rumskibene, startes der forfra.

Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

5-8 år

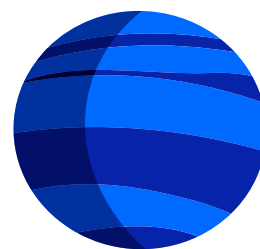
- Gør banen større/mindre (lettere/sværere)
- Gør det valgfrit om pigerne skal trille eller sparke til fodbolden

9-11 år

- Gør banen større/mindre (lettere/sværere)
- Begræns antallet af sider man må sparke fra
- Tilføj miner i legen: Tre af keglerne har et mærke inden i, hvilket betyder at det er en mine. Når et hold rammer en mine, skal hele holdet samles med hænderne inde i midten og råbe *BUM*

NEPTUN

RUNDT OM NEPTUN



REKVISITTER

- 6 høje kegler
- 6 kegletoppe
- 10 røde tøndebånd
- 10 blå tøndebånd
- 10 gule tøndebånd
- 10 alm. fodbolde

OPSTILLING

Placér de 6 høje kegler, så de danner to aflange baner (ca. 2x 7x20 meter) ved siden af hinanden. Ned langs midterlinjen placeres de 6 kegletoppe. På begge baner placeres 5 røde, blå og gule tøndebånd (15 i alt), så hver farve danner en sti fra startlinje til baglinje. Boldene fordeles ved de to baners startlinje.

ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA

Hvor består Neptun primært af?

- Gas
- Sten
- Guld

Neptun består primært af gas og er den yderste af solsystemets fire store gasgiganter. Neptun er nemlig den fjerdestørste planet i solsystemet. Er I klar til at komme hele vejen rundt om Neptun og se hvor stor den er?

ORGANISERING

Fordel pigerne ligeligt på de to baner og sæt dem sammen to og to med én bold. Parret skal beslutte om de tager den røde, blå eller gule sti, hvorefter den ene løber ud til det nærmeste tøndebånd i den valgte farve. Pigen ved startlinjen sparker bolden til sin makker og løber videre til det andet tøndebånd i den valgte farve og gør klar til at modtage bolden. Sådan fortsætter parret indtil de når baglinjen, hvor de frit kan spille til hinanden på vej tilbage til startlinjen. Når de er tilbage til startlinjen, startes der forfra.

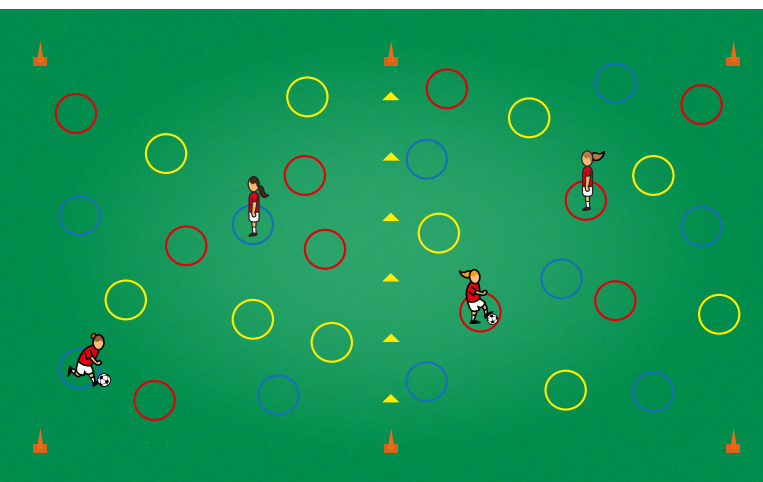
Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

5-8 år

- Gør banen mindre/større (lettere/sværere)
- Fjern de gule tøndebånd

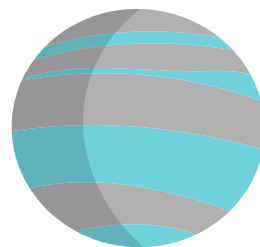
9-11 år

- Gør banen mindre/større (lettere/sværere)
- Fjern midterlinjen så det bliver én stor bane og send stadig to par afsted samtidig
- Fjern midterlinjen og gør alle kanter til startlinjer. Parrene må selv vælge hvilken linje der skal være deres baglinje og send evt. 2-4 par afsted samtidig



MERKUR

RUMEKSPEDITIONEN



REKVISITTER

- 10 kegletoppe
- 12 Alm. fodbolde
- 6 hulahopringe
- Gummislanger
- Overtræksveste

OPSTILLING

Der opstilles en aflang bane med kegletoppe (ca. 15 x 25 meter). I banens ene ende fordeles boldene. Hulahopringene placeres tilfældigt rundt på banen.

ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA

Hvor lang tid tager det for Merkur at dreje rundt om Solen?

- **88 dage**
- 200 dage
- 365 dage

Det tager kun Merkur 88 jorddøgn at dreje rundt om Solen, hvilket vil sige, at et år på Merkur, kun varer 3 måneder. Kan I nå at hente boldene, som rumvæsnerne har gemt på Merkur, hjem på jorden inden der er gået et Merkur-år?

ORGANISERING

Der udvælges to rumvæsner (fangere), som iføres overtræksveste og stiller sig klar på banen. De resterende piger stiller sig i den modsatte ende af banen, end hvor boldene er placeret. Det er rumvæsnernes opgave at beskytte fodboldene, som de gør ved at fange pigerne. Hvis en pige bliver fanget på vejen tilbage med en fodbold, skal hun selv lægge den tilbage på Merkur og starte forfra. Bliver man fanget på vej imod at hente en fodbold, går man blot tilbage til jorden (start). Aftal gerne med pigerne at hvis man er blevet taget, så har man en hånd i vejret, så rumvæsnerne kan se det. Hulahopringene er hellezoner, hvor rumvæsnerne ikke kan fange pigerne. Spørg gerne pigerne om hvor lang tid man må være i hellezonen. Det er kun tilladt at hente én fodbold ad gangen. Husk at skifte fangere, så pigerne prøver lidt forskelligt.

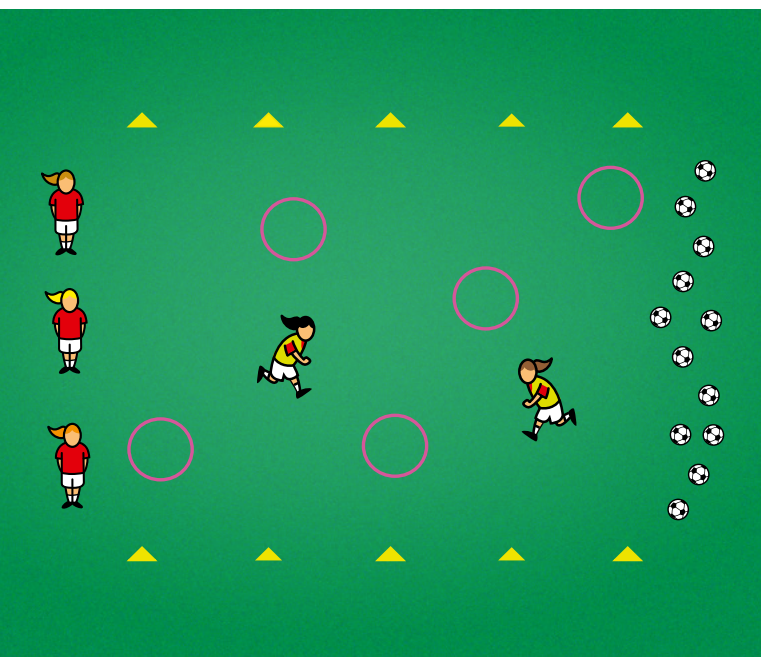
Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

5-8 år

- Boldene transporteres med hænderne

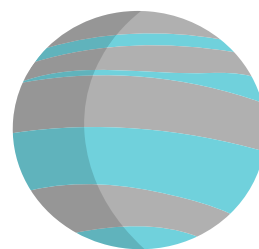
9-11 år

- Boldene dribles tilbage til jorden og rumvæsnerne lægger bolden tilbage på Merkur, hvis en pige bliver fanget
- Rumvæsnerne skal have en gummislange imellem dem



MERKUR

RED JORDKLODEN



REKVISITTER

- 2 kegletoppe
- 4 høje kegler
- 12 Alm. fodbolde
- 1 overdimensioneret bold

OPSTILLING

Der dannes to baglinjer, på ca. 15 meter, af de 4 høje kegler og med ca. 25 meters mellemrum til hinanden. De alm. fodbolde fordeles ligeligt på de to baglinjer. Imellem de to baglinjer dannes en midterlinje med de 2 kegletoppe, hvor den overdimensionerede bold placeres i midten.

ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA

Hvad vil man meget gerne undgå rammer Jorden?

- Regndråber
- **En asteroide**
- Solstråler

Når en asteroide har vej mod jorden, gør man derfor det, at man forsøger at skubbe til asteroiden, så den ændrer bane og rammer ved siden af Jorden. Er I klar til at beskytte Jorden mod asteroiden ved at skubbe til den?

ORGANISERING

Del to lige store hold, hvor hver spiller har én bold. Begge hold skal forsøge at skubbe til asteroiden (bolden i midten) ved at sparke deres egen bold efter den. Bolde der ligger på egen halvdel, kan løbende hentes retur, før spilleren gør et nyt forsøg. Husk at fortælle pigerne, at de skal tage hensyn til hinanden og kigge op inden de skyder en bold afsted.

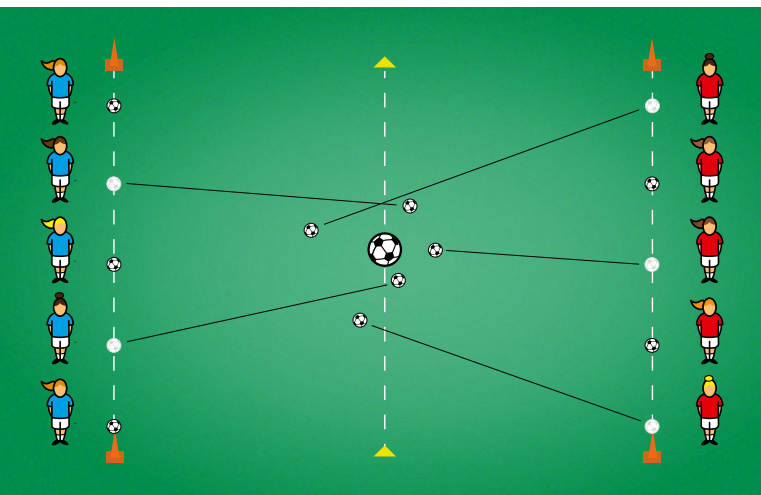
Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

5-8 år

- Gør banen mindre/større (lettere/sværere)

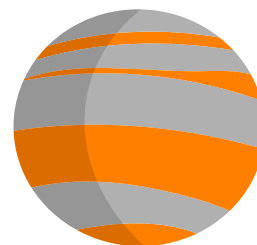
9-11 år

- Gør banen mindre/større (lettere/sværere)
- Brug alle banens sider, så hvert hold har to baglinjer at skyde fra



URANUS

RAM PLANETEN



REKVISITTER

- 4 kegletoppe
- 12 hulahopringe
- 12 Alm. fodbolde
- 12 gule fodbolde

OPSTILLING

Placér fire kegler i en firkant, der udgør en bane, hvor der er god plads.

ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA

Med hvilket redskab opdagede man Uranus?

- En kikkert
- En iPhone
- Et ur

Uranus var faktisk den første planet som blev opdaget med en kikkert. Kan I mon indstille sigtekornet lige så godt, som da man fandt Uranus gennem en kikkert for mange år tilbage?

ORGANISERING

Pigerne går sammen 2 og 2. De to piger skal have én planet (hulahopring) og to rumraketter i hver sin farve (fodbolde). Den ene pige kaster hulahopringen ud, hvorefter det gælder om at lande rumraketterne på planeterne (inde i ringene) eller så tæt på som muligt. Herefter er det den andens tur til at kaste ringen.

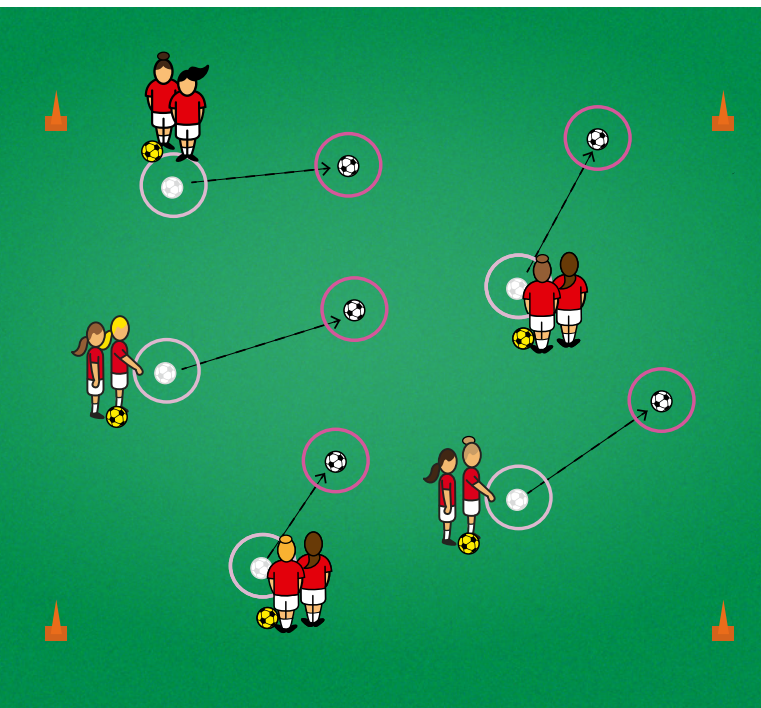
Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

5-8 år

- Kaste/trille fodbolden
- Kun sparke med højre/venstre fod

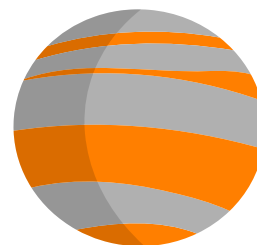
9-11 år

- Kaste/trille fodbolden
- Kun sparke med højre/venstre fod



URANUS

FANG SOLENS STRÅLER



REKVISITTER

- Mærkebånd
- 4 kegler
- 12 Alm. fodbolde

OPSTILLING

Placér fire kegler i en firkant, der udgør en bane.

ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA

Hvor koldt kan der blive på planeten Uranus?

- -2 grader
- **-224 grader**
- -30 grader

Planeten Uranus består af gas og is og kan altså blive helt ned til -224 grader. Når man er på Uranus, gælder det derfor om at fange solens stråler når de er der. Er I klar til at fange så mange af solens stråler som muligt?

ORGANISERING

Alle pigerne sætter et mærkebånd i bukserne som en hale og tager en bold. Nu gælder det om at dribble rundt på banen og fange de andres haler. Lykkes det at få fat i en hale sættes den også fast i buksekanten og man fortsætter med at jage flere haler.

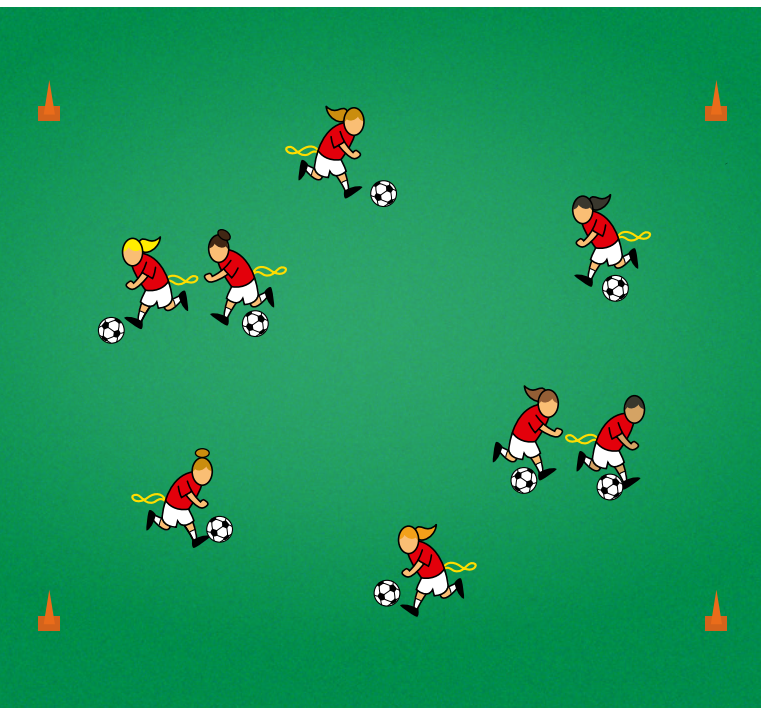
Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

5-8 år

- Gør banen mindre/større

9-11 år

- Gør banen mindre/større
- Udpeg én pige, som ikke har en hale til at starte med



Pige RaketteN



Læs mere på www.dbu.dk/pigeraketten



Dansk Boldspil-Union
Telefon 46 47 35 02 • www.dbu.dk