



GET MOVIN'

- retten til fodbolddrømmen

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Ida-modellen

Skole og SFO samarbejde i Get Movin'

Sidst opdateret 12. april 2023



Ida-modellen

Skole og SFO samarbejde i Get Movin'

Dette dokument er til Get Movin' ambassadører, der skal stå for skole- og SFO samarbejde. Er du i tvivl om noget i dette dokument, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.

Fodboldpiger har i langt de fleste tilfælde fundet inspiration, opmuntring og interessefællesskab i sporten gennem deres omgangskreds – ofte forældre (typisk fædre), søskende (typisk brødre) eller veninder, der selv spiller fodbold.

Derfor vil vi gerne præsentere piger i indskolingen og på mellemtrinnet, der ikke har fodbold tæt inde på livet, for rollemodeller, de kan se op til og spejle sig i. Det er din opgave som ambassadør via skole- og SFO samarbejdet at åbne pigernes horisont for fodbold og vise, at sporten er lige så naturlig for piger som for drenge.

I Get Movin' kalder vi skole- og SFO samarbejdet for Ida-modellen. Det gør vi, fordi samarbejdet er stærkt inspireret af Ida Kvist Andersen, der i hendes sabbatår på egen hånd har gennemført fodboldbesøg i SFO'er på Sydfyn. Der deltog mellem 20-30 piger per gang, og Ida rekrutterede 2-4 pigespillere til den lokale fodboldklub per besøg. I nogle klubber blev der endda startet nye pigehold som resultatet af samarbejdet.



Programmet for skole- og SFO samarbejdet er en ramme. Hvis du ønsker at justere eller bytte enkelte spil eller øvelser ud, så er du velkommen til det. Det er dog afgørende, at du som Get Movin' ambassadør har en legende og inddragende tilgang til børnene, og at du har fokus på glæde og fællesskab.

Vi håber, du og børnene får nogle gode oplevelser sammen – både i skole og SFO, og når I efterfølgende ses igen i klubben.

God fornøjelse!



Før og efter SFO og skolebesøg

Før du tager på skole og SFO besøg, er der nogle ting, der skal være på plads. Tag fat i din Get Movin' kontaktperson i klubben, hvis du har spørgsmål til nogle af punkterne herunder.

Før SFO og skolebesøg

- ➔ Du er som Get Movin' ambassadør via online gennemgang og ambassadør-camp forberedt til at varetage SFO og skoleforløb.
- ➔ Klubben skal lave en aftale med en nærliggende skole eller SFO. Forsøg så vidt muligt at lave aftaler med skoler og SFO'er, der ligger tæt på klubben. Det skaber en tilgængelighed for de børnefamilier, der efterfølgende vælger at begynde til fodbold.
- ➔ Husk at gøre skole eller SFO opmærksom på, hvad de skal bidrage med.
 - Skolen skal afsætte to på hinanden følgende lektioner og deltage med en-to lærere og ca. 24 elever fra mellemtrinnet.
 - SFO'en skal afsætte en time på to forskellige dage og deltage med ca. 20 piger og en eller flere pædagogisk personale per gang.
 - Til både skole og SFO besøg skal der være en fodboldbane eller en hal til rådighed.
- ➔ Du skal i samarbejde med trænere fra de relevante årgange tage stilling til, hvordan I tager imod pigerne til åben træning efter SFO og skoleforløb.
- ➔ Medbring en flyer til hver pige med information om åben træning i klubben.

Efter SFO og skolebesøg

- ➔ Du siger tak for lån af børnene til skolen eller SFO'en.
- ➔ Du deler flyer ud med information om åben træning i klubben.
- ➔ Du kan henvise lærere og pædagoger til yderligere materiale til at undervise i fodbold. Du kan henvise lærerne på mellemtrinnet til materialer fra projektet "11 for Health", der er frit tilgængelige på [DBU's hjemmeside](#), og du kan henvise pædagogerne i SFO'erne til materialer fra Fit First 10, der er tilgængeligt på [DIF's hjemmeside](#). Der kan desuden hentes inspiration til fodboldlege og øvelser i [DBU's øvelsesbank](#).
- ➔ Du sender antal piger / drenge / lærere / pædagoger til klubbens Get Movin' klubrådgiver.
- ➔ Du deltager herefter de to-tre gange, der er åben træning i klubben. Her er genkendelighed vigtigt, og du er pigernes relation ind i klubben. Det kan derfor også være en god idé, at du laver en eller flere af de samme lege/spil, som blev præsenteret i SFO eller skole, enten kun for nye piger eller for hele årgangen. Tag aktivt stilling til, hvordan I inkluderer de nye piger bedst. Det afhænger af antal piger på holdet og deres fodboldmæssige niveau. Find eventuelt inspiration i denne [træningsmanual til rekruttering og træning af nye spillere i alderen 10-13 år](#).
- ➔ Du kan spørge ind til pigernes motivation for at fortsætte til fodbold og tilbyde hjælp til at blive meldt ind i klubben.



Skolebesøg

Formål

Formålet med skolebesøget er at stimulere elevernes interesse for fodbold og samtidig vise dem og lærerne, at sporten er lige dele for drenge og mænd som for piger og kvinder.

Målgruppe

Den primære målgruppe er piger og drenge på 4.-6. klassestrin, og den sekundære målgruppe er lærerne.

Et skolebesøg

Et skolebesøg er for ca. 24 elever (en til to klasser) i to på hinanden følgende lektioner á 45 min. Forsøg så vidt muligt at holde hele skolebesøget på en græsplæne eller i en hal alt efter årstid og vejrforhold.

Besøget består af et oplæg, en quiz og fodboldaktiviteter. Oplægget er med ambassadørernes egne erfaringer med at være kvinde i fodbold, og oplægget understøttes af en quiz om dansk fodbold for piger og kvinder. Til fodboldaktiviteter kan alle være med uanset niveau. Fokus skal være på relationer, samarbejde, medbestemmelse og mestring snarere end konkurrence.

Program for skolebesøg

Velkommen	Personlig hilsen til alle Get Movin' ambassadør byder velkommen	4 min
En fodboldfortælling	Get Movin' ambassadør fortæller om, hvordan fodbold har haft en betydning og rolle i hendes liv	10 min
Opvarmning / leg	Halefange og fysiske lege i par	14 min
Spil 1	Småspil 3v3 eller 4v4	20 min
Quiz	Get Movin' ambassadør faciliterer en quiz om fodbold for piger og kvinder	12 min
Spil 2	Småspil 3v3 eller 4v4	20 min
Afrunding	Afrunding med spørgsmål, refleksion og pointer fra besøget	10 min
Total		90 min

Get Movin' ambassadøren indfører drikkepauser efter behov.

Læs mere om programmet på de kommende sider.

Materialer til skolebesøg

Medbring materialerne fra klubben, eller aftal med skolen, hvad de har i forvejen.

- Noter til egen fodboldfortælling (hvis du har brug for det)
- Quizspørgsmål
- Beskrivelse af program og øvelser (hvis du har brug for det)
- Toppe eller kegler
- Veste (til alle deltagerne)
- Stopur/armbåndsur (brug ikke telefon til tidsstyring)
- Fodbolde (minimum til halvdelen af eleverne – opmærksom på str. 3 eller 4)
- Flyer til uddeling til pigerne med information om åben træning i klubben
- Metode til optælling af deltagere – antal drenge, piger og lærere



Velkommen (4 min)

Eleverne placeres i en rundkreds. Du siger tak, fordi du må komme, og du byder velkommen til et par timer i fodboldens tegn. Gå gerne en runde og sig hej til alle børn, hvor du også hører, hvad de hedder.

En fodboldfortælling (10 min)

Stil dig som en del af rundkredsen, så alle kan se dig. Lav herefter din fodboldfortælling. Fortællingen skal tage cirka 10 minutter inklusiv tid til spørgsmål. Du vælger selv, hvad du vil fremhæve, men din fortælling kan for eksempel indeholde:

Hvem er jeg?

Navn, alder, hvor er du vokset op?

Hvor har jeg spillet fodbold?

Hvilke(n) klub(ber) har du spillet i?

Andre tilknytninger til fodboldfællesskabet

Har du været træner, dommer, bestyrelsesmedlem eller haft andre roller i fodboldfællesskabet?

Min favorit fodboldoplevelse

Har du en favorit fodboldoplevelse? Er det en træningslejr? Er det kolde aftener på kunstgræsbanen og efterfølgende hygge i omklædningsrummet? Er det lange fodboldaftener på en ferie? Er det et mål du har scoret?

Er der noget, der har været udfordrende i mit fodboldliv?

Har du haft nogle oplevelser, der har været udfordrende i dit fodboldliv? Har du for eksempel været nødt til at rejse langt for at spille på et hold? Har du spillet på et hold, som har manglet en træner?

Hvorfor er jeg stadig en del af fodboldfællesskabet?

Er det fordi du elsker spillet, er det på grund af relationer, hvad er så fedt, at du bliver hængende?

Har jeg nogle kvindelige forbilleder i fodbold?

Hvilke kvindelige rollemodeller har du haft i dit fodboldliv? For eksempel en træner eller en professionel fodboldspiller?

Giv børnene mulighed for at stille spørgsmål undervejs og til sidst.



Opvarmning / leg

Inden du starter programmet, kan du lave et fælles kampråb for at underbygge fællesskab og en god stemning. Lav dit eget, få nogle af eleverne til at lave et kampråb eller brug for eksempel: "3, 6, 9, 12 – hvem er verdens bedste hold – åhhhhh 4.C".

Halefange (7 min)

Lav en leg som opvarmning. Formålet er at give eleverne røde kinder og smil på læben. Her er nævnt halefanger som eksempel, men du kan også vælge en anden leg.

Organisering og materialer: En afmærket firkant og en vest til alle.

Beskrivelse: Hver spiller udstyres med en vest, som de putter ned i deres shorts bagpå som en hale. Spillerne skal herefter bevæge sig rundt i firkanten, og forsøge at samle så mange haler som muligt. Fanger man en hale, putter man den ned til sin egen hale. Efter cirka 5 minutter stoppes øvelsen, og den med flest haler har vundet. Man kan evt. lave en regel om at hver spiller kun kan miste en hale ad gangen. Dette for at holde legen bedre i gang, og ingen spiller pludselig mister en masse haler på en gang.

Fysiske lege i par (7 min)

Vælg 2-4 af følgende fysiske lege i par.

Organisering og materialer: Spillerne går sammen 1:1 og skal lave forskellige fysiske lege i ca. 2-3 minutter per øvelse. Det er vigtigt, at spillerne vælger en, der cirka er på størrelse med dem selv.

Beskrivelse:

Ét-bens kamp: Stå overfor hinanden på et ben. Skub hinanden ud af balance ved at skubbe med armene. Armene må ikke løftes til hovedhøjde. Det gælder om at blive stående på et ben.

Sugekoppen: A ligger på maven. B skal vende A, der kæmper for at suge sig fat til underlaget. Det gælder om for A at blive liggende på maven.

Stående kamp: Tag fat i mackers højre hånd med højre hånd. Placer yderside af højre fod mod yderside af mackers højre fod. Træk og stød hinanden ud af balance - fødderne må ikke flyttes. Husk at skifte hånd og fod.

Skubbe kamp: Sid ryg mod ryg. Skub makker baglæns ved at bruge fødderne.



Spil 1: Småspil 3v3 eller 4v4 (20 min)

Eleverne skal spille et klassisk småspil til med mål i begge ender.

- Opstil en bane per seks-otte elever på ca. 20x30 meter med mål i hver ende. Sæt gerne to mål i hver ende (små mål eller keglemål). Så bliver det lettere at score – og succeser avler glæde.
- Der spilles små fodboldkampe, tre mod tre eller fire mod fire, hvor der bruges almindelige fodboldregler, dog med indspark i stedet for indkast. Tilføj følgende justeringer / progressioner løbende.
 - o Hele holdet skal være over midten for at en scoring tæller
 - o Der spilles uden fast keeper
 - o Spil med en eller flere jokere, hvis det ene eller begge hold har svært ved at score

Sørg for at fordel eleverne så holdene er cirka lige gode, og byt eventuelt rundt undervejs, så alle får en god oplevelse. Sørg for at alle er aktive og inkluderede. Hjælp den enkelte til gåpåmod ved at stille spørgsmål under aktiviteten.

Sørg for at bytte modstander undervejs. For eksempel to kampe a 10 minutter eller tre kampe af 6 minutter.

Quiz (12 min)

Stil op til quiz

Eleverne sættes sammen to og to om en bold, gerne dreng og pige sammen. Lav en stor firkant, hvor den ene side er markeret med én farve kegler (fx rød), og den anden side er markeret med en anden farve kegler (fx gul). Eleverne skal dribble rundt inden i firkanten sammen to og to imellem hinanden.

Forklar quiz

Du råber FRYS, hvorefter eleverne står stille. Du stiller et spørgsmål med to svarmuligheder. Når du har stillet et spørgsmål, beslutter hvert par i fællesskab, om de tror på svarmulighed A eller svarmulighed B. Herefter løber hvert par hen til enten rød eller gul side i firkanten.

Du tæller siger for eksempel "fire hold tror A er det rigtige svar, og otte hold tror B er det rigtige svar".

Herefter giver du det rigtige svar. Der gives et point per rigtigt svar, og hvert makkerpar tæller deres egne point. Det er også muligt for dig at give bonusinfo ved nogle af quizspørgsmålene.

Spørgsmål til quiz

Der er lavet otte spørgsmål. Du kan bruge dem alle eller vælge nogle ud. Det afhænger af hvad din tidsplan kan rumme, og hvad eleverne er motiveret for.

1. **Spørgsmål:** Dansk Boldspil-Union blev grundlagt i 1889. Dengang blev der kun arrangeret turneringer for mænd. Den første organiserede kvindefodbold i Danmark begyndte i 1959 som pauseunderholdning til mændenes fodboldkampe. Men kvinderne var kommet for at



blive. I 1972 blev kvindefodbold officielt en del af Dansk Boldspil-Union. Men hvad skete der egentlig i årene op til 1972?

- **Svarmulighed A:** Danmark vandt et uofficielt EM i Italien i 1971
 - **Svarmulighed B:** Danmark vandt det uofficielle VM i 1970 i Italien og i 1971 i Mexico
 - Bonusinfo:** I Mexico spillede de foran 110.000 tilskuere
2. **Spørgsmål:** Ved europamesterskabet i kvindefodbold i 2017 blev Holland europamestre. EM blev holdt i Holland, og hjemmeholdet vandt altså guld. Men hvilken placering fik Danmark ved EM i 2017?
- **Svarmulighed A:** Danmark vandt sølv
 - **Svarmulighed B:** Danmark blev nr. 4
 - **Bonusinfo:** Tyskland har været europamestre i kvindefodbold flest gange. I alt otte gange ('89, '91, '95, '97, '01, '05, '09 og '13). Danmark vandt i øvrigt også bronze ved EM i 2013.
3. **Spørgsmål:** Kathrine Kühl spillede frem til januar 2023 fodbold i FC Nordsjælland. Allerede som 17-årig debuterede Kühl på det danske fodbold A-landshold for kvinder. Hvilken stor udenlandsk klub skiftede 19-årige Kathrine Kühl til i januar 2023?
- **Svarmulighed A:** Arsenal FC
 - **Svarmulighed B:** Chelsea FC
 - **Bonusinfo:** I øvrigt var der også to andre, der skiftede til store europæiske klubber i januar 2023. Sofie Lundgaard skiftede fra Fortuna Hjørring til Liverpool og Amalie Vangsgaard skiftede fra Linköping til Paris Saint Germain
4. **Spørgsmål:** Hvad er navnet på den bedste danske kvindelige fodboldspiller gennem tiderne, der også har vundet Ballon d'Or for kvinder i 2020?
- **Svarmulighed A:** Pernille Harder
 - **Svarmulighed B:** Nadia Nadim
5. **Spørgsmål:** Den 17. marts 2023 var der registreret 13.381 aktive fodbold drenge på U11 årgangen (drenge født i 2012) i de danske fodboldklubber. Hvor mange fodboldpiger var der registreret på U11 samtidigt?
- **Svarmulighed A:** 6.691 piger (ca. halvdelen af drengene)
 - **Svarmulighed B:** 4.485 piger (ca. en tredjedel af drengene)
 - **Bonusinfo:** Hvis vi tæller alle fodboldspillere i Danmark i alle aldersgrupper, er det pt. 20 procent, der er piger/kvinder. Det svarer til 4 drenge/mænd for hver 1 pige/kvinde.
6. **Spørgsmål:** I UEFA's Champions League for kvinder deltog i sæson 21/22 et dansk hold. Hvilket hold var det?
- **Svarmulighed A:** Brøndby IF
 - **Svarmulighed B:** HB Køge
7. **Spørgsmål:** I sommeren 2023 har det danske kvindelandshold kvalificeret sig til VM, der afholdes i Australien og New Zealand. Hvilke tre hold er Danmark sammen med i det indledende gruppespil?
- **Svarmulighed A:** Spanien, Tyskland og Australien



- **Svarmulighed B:** *Kina, England og Haiti*

- 8. **Spørgsmål:** Både kvinder og mænd kan være fodboldtrænere og -dommere. Men er der egentlig flest mænd eller kvinder, der er uddannet som fodboldtræner i Danmark?
 - **Svarmulighed A:** *Mænd*
 - **Svarmulighed B:** *Kvinder*
 - **Bonusinfo:** *Men kvinder kan sagtens – og derfor vil vi gerne have, at endnu flere kvinder uddannes som både trænere og dommere, så vi kan få endnu flere dygtige trænere og dommere på banen.*

Efter quizen samler du eleverne i en rundkreds. Du spørger, hvor mange rigtige svar de havde, og om der var noget, der overraskede dem. Vidste de for eksempel, at Danmark har vundet EM sølv i 2017? Du giver også eleverne mulighed for at stille spørgsmål.

Spil 2: Småspil 3v3 eller 4v4 (20 min)

Eleverne skal igen spille et klassisk småspil med mål i begge ender. Fortsæt hvor du slap i spil 1 med justeringer / progressioner.

- Opstil en bane per seks-otte elever på ca. 20x30 meter med mål i hver ende. Sæt gerne to mål i hver ende (små mål eller keglemål). Så bliver det lettere at score – og succeser avler glæde.
- Der spilles små fodboldkampe, tre mod tre eller fire mod fire, hvor der bruges almindelige fodboldregler, dog med indspark i stedet for indkast. Tilføj følgende justeringer / progressioner løbende.
 - o Hele holdet skal være over midten for at en scoring tæller
 - o Der spilles uden fast keeper
 - o Spil med en eller flere jokere, hvis det ene eller begge hold har svært ved at score

Sørg for at fordel eleverne så holdene er cirka lige gode, og byt eventuelt rundt undervejs, så alle får en god oplevelse. Sørg for at alle er aktive og inkluderede. Hjælp den enkelte til gåpåmod ved at stille spørgsmål under aktiviteten.

Sørg for at bytte modstander undervejs. For eksempel to kampe a 10 minutter eller tre kampe af 6 minutter.

Afrunding (10 min)

Eleverne placeres i en rundkreds. Fortæl hvad du tager med fra besøget (for eksempel deres evne til at samarbejde, god energi eller andet). Fortæl også at du til dagligt er en del af fodboldklubben, og at du håber at se nogle af dem i klubben.

Du stiller et eller flere af følgende spørgsmål med henblik på at skabe refleksion hos eleverne. Bed eleverne om at gå sammen to og to og svare på spørgsmålene. Vælg et par stykker ud til at fortælle deres svar til alle.



- Nævn en ting, der har været sjovt i dag
- Nævn en ting, der har overrasket dig i dag
- Spiller I fodbold i skolegården i forvejen? Spiller I piger og drenge sammen?
- Nævn en ting, som jeg kunne have gjort bedre – hvis nu jeg får lov til at komme igen en anden gang
- Er der nogle af jer, der har lyst til at komme over og hilse på mig i klubben?

Hør om der er nogle elever, der har spørgsmål. Herefter:

- Du går en runde og siger tak for i dag til alle børn
- Du deler en flyer ud til alle piger med information om træning i klubben
- Du noterer antal drenge, piger og lærere

Du slutter besøget af med et fælles kampråb.



SFO besøg

Formål

Formålet med SFO forløbet er at stimulere fodboldglæde og -fællesskab hos piger, der går i SFO, og at skærpe SFO-pædagogers bevidsthed om, at fodbold er lige så naturligt for piger som for drenge.

Målgruppe

Den primære målgruppe er piger, der går i SFO (ca. 6-10 år), og den sekundære målgruppe er SFO pædagoger.

Et SFO forløb

Et SFO forløb består af to besøg af én times varighed, og det er tilrettelagt efter at ramme ca. 20 piger per gang. Besøget afvikles på en græsplæne eller i en hal alt efter årstid og vejrforhold.

Program for SFO besøg

Velkommen	Personlig hilsen Get Movin' ambassadør byder velkommen	5 min
Opvarmning / leg	Halefange og fysiske lege i par	14 min
Spil 1	Bevæg bolden i par	12 min
Spil 2	Scor mange mål	10 min
Spil 3	3v3 eller 4v4	14 min
Afrunding	Afrunding med mulighed for spørgsmål	5 min
Total		60 min

Get Movin' ambassadøren indfører drikkepauser efter behov.

Læs mere om programmet på de kommende sider.

Materialer til SFO besøg

Medbring materialerne fra klubben, eller aftal med SFO'en, hvad de har i forvejen.

- Beskrivelse af program og øvelser (hvis du har brug for det)
- Toppe eller kegler
- Veste (til alle deltagerne)
- Stopur/armbåndsur (brug ikke telefon til tidsstyring)
- Fodbolde (minimum til halvdelen af deltagerne – opmærksom på str. 3 eller 4)
- Flyer til uddeling med information om åben træning i klubben
- Metode til optælling af deltagere – antal piger og pædagoger



Velkommen (5 min)

Pigerne placeres i en rundkreds. Du siger tak, fordi du må komme, og du byder velkommen til en time i fodboldens tegn. Du går en runde og siger hej til alle piger, hvor du også hører, hvad de hedder. Du fortæller lidt om dig selv, for eksempel navn, alder og din tilknytning til fodbold.

Inden du starter programmet, kan du lave et fælles kampråb for at underbygge fællesskab og en god stemning. Lav dit eget, få nogle af børnene til at lave et kampråb eller brug for eksempel: "3, 6, 9, 12 – hvem er verdens bedste hold – åhhhhh det er vi".

Halefange (7 min)

Lav en leg som opvarmning. Formålet er at give børnene røde kinder og smil på læben. Her er nævnt halefanger som eksempel, men du kan også vælge en anden leg.

Organisering og materialer: En afmærket firkant og en vest til alle.

Beskrivelse: Hver spiller udstyres med en vest, som de putter ned i deres shorts bagpå som en hale. Spillerne skal herefter bevæge sig rundt i firkanten, og forsøge at samle så mange haler som muligt. Fanger man en hale, putter man den ned til sin egen hale. Efter cirka 5 minutter stoppes øvelsen, og den med flest haler har vundet. Man kan evt. lave en regel om at hver spiller kun kan miste en hale af gangen. Dette for at holde legen bedre i gang, og ingen spiller pludselig mister en masse haler på en gang.

Fysiske lege i par (7 min)

Vælg 2-4 af følgende fysiske lege i par.

Organisering og materialer: Spillerne går sammen 1:1 og skal lave forskellige fysiske lege i ca. 2-3 minutter per øvelse. Det er vigtigt, at spillerne vælger en, der cirka er på størrelse med dem selv.

Beskrivelse:

Ét-bens kamp: Stå overfor hinanden på et ben. Skub hinanden ud af balance ved at skubbe med armene. Armene må ikke løftes til hovedhøjde. Det gælder om at blive stående på et ben.

Sugekoppen: A ligger på maven. B skal vende A, der kæmper for at suge sig fat til underlaget. Det gælder om for A at blive liggende på maven.

Stående kamp: Tag fat i makkers højre hånd med højre hånd. Placer yderside af højre fod mod yderside af makkers højre fod. Træk og stød hinanden ud af balance - fødderne må ikke flyttes. Husk at skifte hånd og fod.

Skubbe kamp: Sid ryg mod ryg. Skub makker baglæns ved at bruge fødderne.

Spil 1: Bevæg bolden i par (12 min)

Organisering og materialer: Børnene skal være sammen i par og have en bold per par. Banen bør være ca. 20 m² per elev, for eksempel en firkant på 20x20 meter til 20 piger.



Beskrivelse:

1a) Eleverne inddeles i par, som alle stiller op på baglinjen, hvert par har en bold. Parrene skal nu transportere sin bold, uden at den rører jorden, fra den ene linje til den anden (ca. 20 meter væk) og tilbage ved at:

- Ikke holde med hænderne
- Kun røre med én hånd og en mave
- Kun at røre med én arm (ikke hånd) og en ryg

1b) Nu skal bolden ned til fødderne, hvorefter alle bevæger sig på tværs af banen med en bold, mens de holder hinanden i hånden og afleverer en bold til hinanden med fødderne.

Efter et par ture på tværs, åbnes op for at man kan bevæge sig rundt mellem hinanden på kryds og tværs.

1c) Når parrene har vænnet sig til at løbe rundt med bolden, skiftes til en kamp om at have bolden. Max halvdelen af parrene skal starte med en bold. De par der ikke har en bold skal hele tiden forsøge at erobre en bold fra de par, der har en.

Spil 2: Scor mange mål (10 min)

Organisering og materialer: Børnene skal være sammen i par og have en bold per par. Der opstilles ca. ti keglemål på et område på ca. 20x20 meter.

Beskrivelse:

Børnene er sammen to og to og skal score mål ved, at man afleverer bolden til sin makker gennem et keglemål. Derefter løber man videre til næste mål. Der må ikke scores på samme mål to gange i træk. Man skal score så mange mål man kan på 2 minutter. Herefter samler du børnene og hører, hvor mange mål, de har scoret.

Giv børnene tid til at gå sammen og lave en strategi for, hvordan de vil lave flere mål i runde to.

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

Spil 3: 3v3 eller 4v4 (14 min)

Dette er et klassisk småspil.

- Opstil en bane per seks-otte elever på ca. 20x30 meter med mål i hver ende. Sæt gerne to mål i hver ende (små mål eller keglemål). Eller et 5-mandsmål i midten, som giver to mål ved scoring, og en regel om at det også giver et mål at dribble bolden kontrolleret ud over mållinjen. Så bliver det lettere at score – og succeser avler glæde.
- Der spilles små fodboldkampe, tre mod tre eller fire mod fire, hvor der bruges almindelige fodboldregler.
- Tilføj følgende variationer alt efter pigernes niveau og motivation:
 - o Hele holdet skal være over midten for at en scoring tæller
 - o Spil med en eller flere jokere, hvis det ene eller begge hold har svært ved at score



- Fjollefodbold (for eksempel: de næste to minutter har vi alle armene over hovedet)

Sørg for at fordel eleverne så holdene er cirka lige gode, og byt eventuelt rundt undervejs, så alle får en god oplevelse. Sørg for at alle er aktive og inkluderede.

Byt eventuelt modstander undervejs.

Afrunding (5 min)

Pigerne placeres i en rundkreds. Fortæl hvad du tager med fra besøget (for eksempel deres evne til at samarbejde, god energi eller andet). Fortæl også at du til dagligt er en del af fodboldklubben, og at du håber at se nogle af pigerne i klubben.

Du stiller et eller flere af følgende spørgsmål, dels for at skabe refleksion hos børnene, og dels for at blive klogere på, hvad denne gruppe piger bedst kunne lide. Det kan du bruge ved dit næste besøg i SFO'en, eller hvis pigerne kommer til træning i klubben:

- Nævn en ting, der har været sjovt i dag
- Nævn en ting, der har overrasket dig i dag
- Nævn en ting, som jeg kunne have gjort bedre – hvis nu jeg får lov til at komme igen en anden gang

Hør om der er nogen, der har spørgsmål. Herefter:

- Du går en runde og giver high five og siger tak for i dag til alle pigerne
- Du deler en flyer ud med information om træning i klubben
- Du noterer antal piger og pædagoger

Du slutter besøget af med et fælles kampråb.

Alternative forslag til SFO besøg

Som udgangspunkt er det fint at køre samme program begge gange til SFO besøg, da pigerne så oplever genkendelighed og trykthed i øvelserne. Hvis du har tid til overs, eller hvis du ved første SFO besøg erfarer, at en eller flere af legene/spillene ikke fungerer, er du velkommen til at justere programmet.

Du kan bruge velkendte lege som ståtrold, kædefange, tre på stribe eller alle mine kyllinger. Eller du kan finde inspiration til flere øvelser i for eksempel [DBU's øvelsesbank](#) eller fra fodbolddelen i projektet [Fit First 10](#), der er målrettet indskolingen. Det er dog vigtigt, at du har en fælles velkomst og en fælles afrunding, og at aktiviteterne derimellem har fokus på glæde, relationer og samarbejde.

Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.