

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

# Jorden Rundt



Manual/konceptbeskrivelse

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## INDHOLD

1. Motivation, støtte og kontakt
2. Forløb
3. Oversigt over hjælpere samt materiel
4. Beskrivelse af de enkelte stationer
  1. Den kinesiske mur
  2. Kong Salomons Miner
  3. Eiffeltårnet
  4. Schweizerosten
  5. Savannen
  6. Den Australske Bush
  7. Copacabana
  8. Vulkanen
  9. Racerløb
  10. Oase 1
  11. Oase 2/egen aktivitet
5. Eksempel på indbydelse
6. Holdets scorekort
7. Rejselederens tjekliste

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## 1. Motivation, støtte og kontakt

Dejligt at I har valgt at give Jeres små fodboldspillere en rigtig god fodboldoplevelse i klubben. Det er jo det det hele handler om...Den gode oplevelse...Den gode oplevelse for os alle – spillerne, kammeraterne, forældre og ikke mindst lederne, der kan se at de gør en forskel i børnenes hverdag ved at give dem den gode oplevelse.

Læs endelig alt materialet igennem før I går i gang. Det kan måske virke lidt uoverskueligt, men det er det bestemt ikke. Ingen af øvelserne kræver det store i materiel eller fodboldkundskab, der hvor I skal være lidt skarpe er i forberedelsen, planlægningen og informationen...men vi er ret sikre på at I bliver ledt igennem de faser ved at læse hele Jordan Rundt komplekset igennem.

Hvis I finder frem til områder eller emner der kan forbedres i aktiviteten, så må I meget gerne kontakte udviklingskonsulenten, så vi kan optimere Jordan Rundt, men husk på, at det ikke er et færdigt udviklet og komplet aktivitetskoncept som Pigeraketten, det er ment som god inspiration til en aktivitet, fodboldklubberne selvstændigt kan gøre brug af - til gavn for børnene.

Ønsker I yderligere information eller der er tvivl vedrørende detaljer i **Jorden Rundt** er klubben velkommen til at kontakte DBU Jyllands udviklingskonsulent i region 2, Klaus Gertsen, 2465 9515.

Til sidst ønskes klubben alt mulig held og lykke med gennemførelsen, det bliver fantastisk for jer at opleve alle de glade fodboldbørn.

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## 2. Forløb

### a. Forberedelse

#### 1. Lang tid før

- a. I årskalenderen, få oplyst om aktiviteten ved opstart/forældremøder og lignende.
- b. Arrangementsmøde - planlægningsmøde
- c. Rekvirer faciliteter/materiel/hjælpere
- d. Plakater/indbydelser udarbejdes/udsendes

#### 2. Lige før

- a. Kontrol/opfølgning af hjælpere/faciliteter/materiel etc.
- b. Evt. udlevér beskrivelsen af de respektive seværdigheder til guiderne, så de kan forberede sig på opgaven.

#### 3. På dagen

- a. Rejselederen + evt. en hjælper eller to har samlet alt materiel til de enkelte seværdigheder og har lagt det op således at seværdighederne ligger hver for sig.
- b. Ca. 1 time før, møder alle guider (mindst 1 pr. seværdighed)
- c. Rejselederen forklarer kort hele aktivitetens idé og forløb
- d. Rejselederen forklarer, hvor vigtigt det er at børnene har en rigtig god og sjov oplevelse – derfor må guiderne meget gerne være sjove og barnlige overfor børnene
- e. Beskrivelser af seværdighederne udleveres (hvis det ikke er sket)...Hver enkelt guide tager sit materiel ud til det sted, hvor seværdigheden skal afvikles
- f. Rejselederen kommer rundt til alle seværdighederne og gennemgår hver enkelt, efterhånden som der er opstillet jf. beskrivelsen. Naturligvis laves korrektioner, hvis det er nødvendigt
- g. Det er vigtigt at forklare guiderne at 1 billede er bedre end 1000 ord...Derfor VISE – FORKLARE - ØVE
- h. Rejselederen lader guiderne gennemføre stationen for at være helt sikker på gennemførelsen og rette evt. tvivlsspørgsmål



# FODBOLD FOR FRISKE BØRN



## b. Gennemførelse

### 1. Tidsplan

- a. Start – 1½ time : Rejseleder (+) samler materiel
- b. Start – 1 time : Guider møder
- c. Start – 1 time : Gennemgang for guider
- d. Start – 15 min : Opstilling færdig
- e. Start – 15 min : Endelig instruktion for guider
- f. Start : Velkomst ved rejseleder
- g. : Instruktion ved rejseleder
- h. : Opdeling i hold
- i. : Guider modtager hold
- j. : Scorekort + Kampråb + i basen
- k. : Guiderne tager deres hold med
- l. : 9 min pr. seværdighed
- m. : Alle hold igennem
- n. : Scorekort afleveres til rejselederen
- o. : Samlet afslutning i basen/klubhus ?
- p. : Udråbe vinderne – alle er vindere ☺
- q. : Husk at udlevere klubfolder/kontakt

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## 2. Velkomst

- a. Børnene samles i den ene oppustelige fodboldbane eller noget andet, der omkredser dem
- b. Rejselederen byder kort velkommen og forklarer hvad det er børnene skal i gang med
- c. Rejselederen forsøger at få børnene i den rette stemning ved at fortælle en sjov historie eller være pjattet

## 3. Beskrivelse af aktiviteten

- a. Udpeger området hvor alle seværdighederne er
- b. Opdeler i hold. Max. 12 deltagere/hold...bedst 8-10 stykker/hold – børnene må meget gerne være sammen med 2-3 venner på samme hold. Bed børnene holde dem i hånden de gerne vil være sammen med
- c. Prioritet inden start – store og små sammen eller hver for sig ? Klubvurdering, hvad giver mening hos Jer...
- d. Sender børnene ud til de enkelte guider
- e. Guiderne modtager børnene og hjælper dem med at udfylde scorekortet – finde frem til et holdnavn + et kampråb eller lign. og følger dem over til basen
- f. Holdet stiller sig bag ved et af nummerskiltene – det er fremover holdets nummer – noteres på scorekortet
- g. Rejselederen forklarer, at dette er basen og her skal de tilbage til hver gang, de har gennemført en seværdighed. De skal tilbage og fortæller rejselederen hvordan det gik på seværdigheden. Det er vigtigt at fortælle om oplevelsen
- h. Rejselederen spørger om de er klar...Er I klar....Er I helt klar.....Rejs ud i verden...Alle sammen
- i. Guiderne tager deres hold med ud til deres seværdighed, de kan evt. allerede her anvende kampråb og aktiviteten er i gang
- j. Guiderne instruerer (jf. beskrivelserne) og giver point på scorekortet efter gennemførelsen og sender de enkelte hold tilbage til basen og rejselederen
- k. Guiden starter altid sin seværdighed med at høre holdets kampråb
- l. Klubben kan selv lave en lille forhistorie til den enkelte station....Ex..."Når de kinesiske børn skal øve driblinger på den kinesiske mur, så er det vigtigt at de ikke dribler så vildt at bolden ryger udenfor muren, fordi så skal de tilbage til en trappe, ned for at hente deres bold og så skal de begynde med at dribble forfra". Blot tænk lidt kreativt ved den enkelte station hvis i synes det skal med.

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

- m. Pointsystemet er kun af kosmetisk og underholdende betydning, da alle deltagere til slut skal føle sig som vindere. Der kan f. eks. gives lavastykker, guldklumper, snebolde eller hvad der nu passer til rejsemålet. Der gives point i f. eks. tusinder eller millioner-milliarder
- n. Rejselederen modtager holdene efterhånden som de er færdige ved de enkelte seværdigheder, får lige lidt at vide om oplevelserne og sender holdet ud til den næste seværdighed (udpeges evt.)
- o. Rejselederen skal huske at afkrydse hvor de enkelte hold har været, så han ikke sender holdene ud til den samme seværdighed 2 gange. (Han/hun laver sit eget system for rundgangen – Rejselederens tjekliste kan bruges til at holde styr på det)

## 4. Afslutning

- a. Når alle hold har været ved alle seværdigheder samles de enten i basen, i en af fodboldbanerne eller et andet samlende sted (indendørs hvis dårligt vejr)
- b. Rejseledere laver en lille historie om de gode resultater og nævner evt. hvor mange point hold nr. x havde...og det samme havde hold y...og det samme havde hold z søreme også...alle ramte lige det samme resultat...nemlig **AT DE ALLE HAVDE HAFT NOGLE GODE OPLEVELSER RUNDT OM I VERDEN....SÅ DE ER ALLE VINDERE**
- c. Evt. udlevering af diplom, evt. bespisning bagefter, evt. grill arrangement med forældre...Det er vigtigt, at der sluttet af med noget at spise for børnene, fordi de er trætte, har brugt megen energi...og et eller andet hyggeligt høre sig til for at afslutte og hygge sammen.

## c. Efter gennemførelsen

### 5. Evaluering

- a. Det er altid vigtigt at evaluere indsatsen i en aktivitet. Således kan klubben forbedre det til næste gang. Klubben kan vurdere om det er en aktivitet der skal gentages. Osv...
- b. Lad være med at gå så meget op i hvad der gik galt (hvis noget gik mindre godt), men mere fokusere på hvordan det skal være for at være optimalt næste gang...
- c.** Plan for opfølgning på evt. nye spillere/navne i registreringen.

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## 3. Materiel og hjælpere.

	Leder	Hjælper	Materiel	Bemærkning
Den kinesiske mur	1	1	Opkridtet bane, 12 bolde, 11 kegletoppe	
Kong Salomons Miner	1	(1)	12 bolde, 14 kegler, 2 reb-stiger eller 30 kegler, 12 hullahopringe, 6 flexbuer med fod	
Eiffel Tårnet	1	(1)	12 bolde, 10 flexmål, 4 1 ½ L sodavands-flasker, 4 kegletoppe	
Schweizerosten	1		Sparkevæg med huller, håndbold mål, 12 bolde, 2 kegle-toppe	Evt. opdel mål i zoner med reb eller lign.
Savannen	1	1	2 store fodbolde, 2 fodbolde, 2 netbaner, 6 veste	Evt. Oppustelig bane fra DBU Jylland
Den Australske Bush	1	1	Hullahopringe, flexmål, kegler, jyske 3 mål træer, krat, grene	
Copacabana	1	1	12 bolde, 12 kegler eller toppe	Fodboldfaglig hjælper/leder
Vulkanen	1		1 Global goal, 12 bolde, 12 kegletoppe	
Racerløb	1		Fartmåler, 2 bolde, 2 kegler, 1x11-mandsmål	Fartmåler fra DBU Jylland
Oasen	2	2	Frugt, vand, skærebredder, krus, servietter, affaldsposer, saft, knive, skrælleknive, borde eller lign.	
Eget in put	1	?	?	
Overordnet	1		2 sæt Nr. skilte 1-11 (på stationer og i basen) Muggert, Rejselederens tjekliste, Holdenes scorekort	

Det kan godt virke overvældende med alt det materiel – masser af bolde, kegler og alt muligt, men det foreslåede antal materialer er ved fuld deltagelse – altså 12 børn ved hver seværdighed = 131 børn. Materiale-forbruget er ganske givet mindre hos de fleste klubber, men det må være jer, der skal vurdere hvor mange I tror deltager. Hvis der eksempelvis kun er 8 deltagere på hvert hold, så skal der kun bruges 8 bolde pr. aktivitet, hvor de skal have en bold hver.

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Materiel ved DBU Jylland

	Materiel i alt	I "Jorden Rundt"-kassen
Den kinesiske mur	Opkridtet bane, 12 bolde, 11 kegletoppe	11 kegletoppe
Kong Salomons Miner	12 bolde, 14 kegler, 2 rebstiger eller 30 kegler, 12 hullahopringe, 6 flexbuer med fod	14 kegletoppe, 12 hullahopringe, 2 rebstiger, 6 flexbuer
Eiffel Tårnet	12 bolde, 10 flexmål, 4 1 ½ L sodavands-flasker, 4 kegletoppe	10 flexmål
Schweizerosten	Sparkevæg med huller, håndbold mål, 12 bolde, 2 kegle-toppe	
Savannen	2 store fodbolde, 2 fodbolde, 2 netbaner, 6 veste	Evt. <b>separat</b> leje af Oppustelig bane eller netbaner ved DBU Jylland
Den Australske Bush	Hullahopringe, flexmål, kegler, jyske 3 mål træer, krat, grene	
Copacabana	12 bolde, 12 kegletoppe eller kegler	12 kegletoppe
Vulkanen	1 Global goal, 12 bolde, 12 kegletoppe	
Racerløb	Fartmåler, 2 bolde, 2 kegletoppe, 1x11-mandsmål	Evt. <b>separat</b> leje af Fartmåler ved DBU Jylland
Oasen	Frugt, vand, skærebrædder, krus, servietter, affaldsposer, saft, knive, skrælleknive, borde eller lign.	
Eget in put	?	
Overordnet	2 sæt Nr. skilte 1-11 (på stationer og i basen) Muggert, Rejselederens tjekliste, Holdenes scorekort	

I alt i "Jorden Rundt"-kassen:

- 10 stk. flexmål
- 6 stk. flexbuer med fod
- 2 stk. motorik rebstiger
- 40 stk. kegletoppe
- 12 stk. hullahopringe
- 1 stk. manual
- 2 stk. transportkasser (til almindelig bil's bagagerum)



# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## 4. Beskrivelse af de enkelte stationer

### Den kinesiske mur

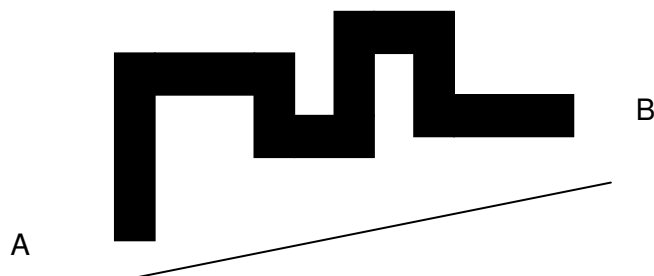


**OPGAVE:** At dribble på den kinesiske mur uden at bolden falder udenfor. Kommer bolden udenfor muren begynder der forfra.

Gruppen opdeles først i 2 grupper efter alder.

På bane 1 dribbler de yngste frit (eksempler kan evt. vises) indenfor den opkridtede bane (MUR). Fra slutstedet B trækkes bolden med fodsålen over til startstedet (A). Det må gerne være i løb.

Bane 1:



På bane 2 opdeles de ældre spillere igen i 2 grupper med 3 på hvert hold. Der dribles fra A til B. Eksempler på driblinger:

Træk med fodsål:

Træk med fodsål i løb.

Træk med fodsål:

Træk med fodsål i løb til modsatte ben og spil retur.

Yderside/Inderside:

Dribles skiftevis yderside/Inderside med samme ben.



# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

Bane 2:      A                  A                  A (2 spillere med 1 bold)

                  B                  B                  B (1 spiller uden bold)

På bane 3 dribles mellem kegletoppene fra inderside fod til inderside fod. På højre side bruges højre inderside, på venstre side venstre inderside.

Man kan sagtens selv finde på driblinger på alle baner, men de skal ikke være for svære.

Bane 3:

X  
X  
X  
X  
X  
X



# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Rekvisitter:

- Opkridtet bane
- 12 stk. bolde
- 11 stk. kegletoppe

## Points:

- Kinesere

## Bemanding:

- 2 Rejseledere



# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Kong Salomons miner



**OPGAVE:** At nå frem til Kong Salomons miner, og der skal I igennem den afrikanske jungle, over bjergtoppe og krydse de vilde stepper.



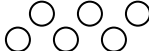

Der opstilles 2 parallelle forhindringsbaner. Banen gennemløbes 2 gange for hver deltager evt. flere gange, hvis der er tid til det.

Udfordringerne omfatter: Slalomløb, kravle gennem flexbuer med bold, balancespring, step løb, gennem flexbuer på ryggen, alle øvelser med bolden i favnen. Der slutes af med en balanceøvelse med bold på foden, panden eller nakken inden bolden afleveres til næste deltager.

### Rekvisitter:

- 12 stk. bolde
- 14 stk. kegler og 2 rebstiger/30 stk. kegler, hvis man ikke har 2 rebstiger
- 12 stk. hulahopringer
- 8 stk. flexbuer på fod

### Points:

- Kg guld      x      x      x      x                        

### Bemanding:

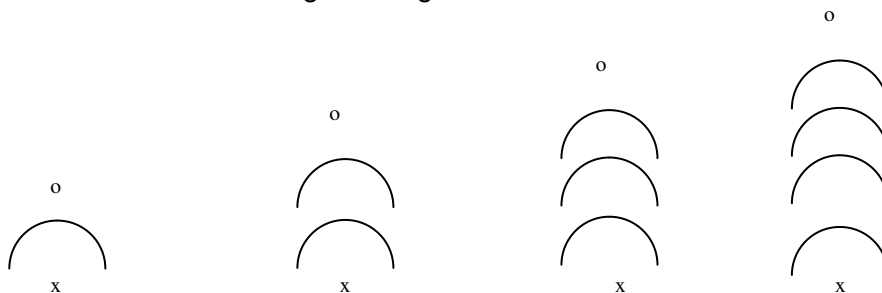
- 1 rejseleder, men gerne 2

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Eiffeltårnet



**OPGAVE:** Eiffeltårnet skal væltes. For at ramme det skal bolden passere triumfbuen. Deltageren starter ved banen med 1 flexmål. Når opgaven med at skyde igennem flexmålet og få væltet vandflasken er løst går deltageren videre til banen med 2 flexmål.



### Rekvisitter:

- 12 stk. bolde
- 10 stk. flexmål
- 4 stk. 1 ½ l sodavandsflasker
- 4 stk. kegletoppe

### Points:

- Flutes

### Bemanding:

- 1 rejseleder



# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Schweizerosten



**OPGAVE:** I skal ramme hullerne i Schweizerosten (sparkevæg).

Sparkevæg placeres foran håndbold mål. Bolden placeres ca. 5 m fra sparkevægen.

Rekvisitter:

- Sparkevæg (skal selv udarbejdes eller opdel målet i zoner vha. reb, snor, hulahop ringe)
- Håndbold mål eller lign. bagved
- 12 stk. bolde
- 2 stk. kegletoppe

Points:

- Huller i osten

Bemanding:

- 1 Rejseleder

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Savannen



**OPGAVE:** At spille elefantfodbold (stor fodbold) på savannen.

De største deltagere på hvert hold spiller på den ene bane, de mindste på den anden

### Rekvisitter:

- 2 stk. anderledes fodbolde (evt. str. 5 bold for de mindste/blot en anderledes bold)
- 2 stk. almindelige fodbolde
- 2 stk. netbaner eller oppustelige fodboldebaner (evt. rekvirer én hos DBU Jylland) eller blot lave små baner hvor drengene spiller fodbold på små baner (alá jyske 3 bold)
- 6 stk. veste

### Points:

- Elefantfødder

### Bemanding:

- 2 rejseledere, en til hver bane



# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Den Australske Bush



**OPGAVE:** At spille fodboldgolf i Den Australske Bush. Banen er en 3 hullers golfbane.

Hullerne kan være mål, hullahopringe, murertønder eller lignende. Banen indeholder forhindringer som en rigtig golfbane, såsom træer, rough, out of bounds, forhindringer bolden skal igennem eller over.

Deltagerne tæller selv hvor mange "slag" (spark) de bruger på at gennemføre banen

### Rekvisitter:

- Hullahopringe
- Flexmål
- Kegler
- Jyske 3 mål
- Træer
- Krat
- Grene

### Points:

- Krokodilletænder

### Bemanding:

- 2 rejseledere

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Copacabana



**OPGAVE:** At blære sig med driblinger. Når man er på en strand i Brasilien, er det nødvendigt at kunne forskellige driblinger og finter for at komme udenom alle badegæsterne.

Der laves 4 baner med 3 spillere på hver. Der trænes f.eks. de nævnte driblinger/finter, men lav Jeres egne finter efter alder og niveau. Kig evt. i DBU's Øvelsesdatabase efter finter.

Der kan sagtens differentieres i sværhedsgrad på holdene eller fra hold til hold.

Fristefinte: Bolden trækkes bagud med fodsål og spilles til siden med vrist/ydersiden  
Husmandsfinte: Der trædes over bolden med venstre ben og bolden spilles med højre yderside.  
Fodsålsfinte: Der dribles fremad. Ved keglen trækkes bolden med højre fodsål over til venstre inderside og spilles forbi modstanderen.

A            A            A            A            (2 spiller med 1 bold)

X            X            X            X

B            B            B            B            (1 spiller uden bold)

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Rekvisitter:

- 12 stk. bolde
- 12 stk. kegler eller toppe

## Points:

- Sandkorn.

## Bemanding:

- Mindst 2 rejseledere, hvoraf den ene SKAL være fodboldkyndig (udføre finter)



# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Vulkanen



**OPGAVE:** Put bolde i Vulkanen, den er i udbrud. Rammes vulkanen udskyder den lava.

Spillerne står rundt om vulkanen med bolden og skal ramme topringen:

Der kastes indkast efter topringen.

Der flugtes efter topringen.

Deltagerne stilles på en række. Vulkanen trilles fordi deltagerne med bunden imod dem. Bolden skydes mod bunden og tæmmes når den kommer retur.

Deltagerne stilles på en række. Vulkanen stilles i 45 gr. Og bolden kastes mod bundfjederen og heades tilbage. Se hvor mange gange der kan heades.

Lav evt. Jeres egne øvelser – mulighederne er enorme

### Rekvisitter:

- 1 stk. global goal
- 12 stk. bolde
- 12 stk. kegletoppe

### Points:

- Lavastykker

### Bemanding:

- 1 rejseleder



# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Racerløb



**OPGAVE:** Få politiets fartmåler til at vise så meget som muligt. Der er racerløb og rigtig mange er med...Politiet har opsat en fartmåler for at fange "fartbøllerne".

Fartmåler placeres bag et 11 mands mål. Bold placeres ca. 6 m fra målet. Vurdér efter spillernes størrelse og skudstyrke afstanden – alle SKAL have en god måling.

Læg evt. bolden op på en knold/kegle/top – så den kan rammes med vristen.

### Rekvisitter:

- 1 stk. fartmåler
- 2 stk. bolde
- 2 stk. kegler
- 1 x 11 mands mål

### Points:

- Fartbøder

### Bemanding:

- 1 rejseleder

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## Oasen



**OPGAVE:** At få energi til rejsen. Der laves 1 - 2 oaser, hvor deltagerne får en pause i arrangementet med mulighed for at få noget frugt samt væske. Her foretages der også en registrering af deltagerne.

### Rekvisitter:

- Borde
- Frugt
- Saft
- Kage
- Registreringskort
- Knive

### Points:

- Energibarer

### Bemanding:

Mindst 5 rejseledere – mindst 2 ved registreringen og bemanding efter antallet af deltagere

# FODBOLD FOR FRISKE BØRN

## 5. Holdets scorekort

Holdets NR:		Holdets navn:
Seværdighed		Points
1	Den Kinesiske mur	
2	Kong Salomons miner	
3	Eiffeltårnet	
4	Schweizerosten	
5	Savannen	
6	Den Australske bush	
7	Copacabana	
8	Vulkanen	
9	Racerløb	
10	Oase 1	
11	Oase 2/egen aktivitet	

