

Minirugby

Aldersrelateret sjov og leg for 5-10 år

Vi anbefaler at træningerne opbygges efter principperne indenfor aldersrelateret trænings, der er baseret på dokumenteret faglig viden. Hermed sikrer I at træningerne tilpasses børnenes fysiske og rugbyrelaterede udvikling før, under og efter puberteten. Formålet er at sikre et godt træningsmiljø, sikrer et alderssvarende indhold i træningerne, og derved den optimale understøttelse af børnenes fysiske, mentale og sociale udvikling.





Øvelseskatalog

Dette inspirationskatalog er bygget op efter principperne for aldersrelateret træning, der tager udgangspunkt i veldokumenteret faglig viden. Formålet er at sikre, at træningen tilpasses børns fysiske og rugbyrelaterede udvikling før, under og efter puberteten. Ved at anvende aldersrelaterede øvelser skabes et træningsmiljø, der understøtter børns fysiske, mentale og sociale udvikling. Kataloget giver trænere og klubber inspiration til at tilrettelægge træninger, der imødekommer børnenes behov og sikrer en motiverende og udviklende oplevelse.


Vi anbefaler at trænerne har en legende tilgang, som giver børnene mulighed for at lege færdighederne ind, gøre dem nysgerrige og sætte deres fantasi i spil. Det sker ved hjælp af lege, motoriske øvelser samt øvelser med ketsjer og bold af forskellig art. Øvelserne tilpasses, så børnene kan mestre ud- fordringerne og få succesoplevelser.

Når du skal vælge øvelserne til din U6, U8 eller U10 træning kan du finde inspiration i kataloget her. Kataloget er inddelt i 5 kategorier. På denne måde kan du hurtigt finde den kategori, som du søger, og gå i gang med at vælge øvelserne til din træning:

- **Hej og farvel**
- **Lege**
- **Lege med bold og småspil**
- **Motorikøvelser og baner**
- **Antibulliovelser**

Hej og farvel: For denne aldersgruppe anbefales en fast opstarts- og afslutningsrutine, f.eks. en fælles sang eller dans i rundkreds. Trænerne sætter rammen, da en genkendelig struktur skaber tryghed og gør det lettere for børnene at omstille sig. Rundkredsen sikrer, at alle bliver set og føler sig som en del af fællesskabet. En fælles start og afslutning styrker holdånden, børnefællesskabet og giver samtidig træneren plads til vigtige beskeder. Afslutningen kan se ud på mange måder med frugtfad, high fives til alle eller noget andet? Find en god rutine, der passer til jeres målgruppe.

Lege: Målet med legene er, at de skal være sjove, men også udvikle grundlæggende motoriske færdigheder hos børnene, for eksempel: Kastebevægelse, retnings skift. Ydermere hjælper legene børnene (og evt. deltagende forældre) til at lære hinanden at kende og giver en fællesskabsfølelse på holdet. Ved mange af øvelserne er der beskrevet historien bag, der sætter fantasien i gang. Den korte beskrivelse giver inspiration til, hvad du kan fortælle børnene, så deres fantasi sættes i spil, og de lever sig ind i øvelsen og får lyst til at lege med.



Lege med bold: Øvelserne udføres både enkeltvis og sammen. Målet er at træne børnenes grundlæggende rugbyfærdigheder, hvilket kan foregå både på og uden for rugbybanen. Øvelserne bygger videre på de motoriske færdigheder, som børnene udvikler gennem de tidligere lege og aktiviteter. Dette skaber de bedste forudsætninger for fremadrettet at kunne lære rugbyens grundteknikker og giver børnene gode succesoplevelser med sporten. Når I laver boldøvelser på banen, er det vigtigt at tilpasse banestørrelsen og intensiteten til børnenes niveau. Dette sikrer, at børnene får en sjov og tryk introduktion til bolden.

Motorikøvelser og baner: Det primære mål er at udvikle børnenes grundlæggende motoriske færdigheder og understøtte indlæring af de grundlæggende rugbyfærdigheder. Det er øvelser der indeholder forskellige løbemønstre, jonglere med ballon med hånden, koordinere arme og ben osv. Øvelserne udføres på forskellige måder enten i mindre grupper, parvis eller enkeltvis. Forælderen deltager enten i øvelsen eller hjælper børnene med at lykkes ved at være oplægger eller give feedback.

Antibulli øvelser

Antibulli – et antimobberedskab for trænere, der indeholder konkrete råd og øvelser for de forskellige alderstrin. Målet er at skabe en tolerant og inkluderende klubkultur, hvor alle respekterer hinanden, taler ordentligt og hjælper hinanden, så klubben er et rart sted at være, uanset hvor god man er til sin sport. Når vi styrker fællesskabet på banen og børnenes tolerance over for hinanden, så forebygger I samtidig mobning. Vi anbefaler at træneren sikre mindst en fællesskabende øvelse pr. træning.

**OBS: Husk at det
ALTID er træneren,
der inddeler
børnene i par,
grupper og hold!**



Træningens opbygning

Træningens opbygning (45-60 min)		
Vi hilser	Vi skaber en genkendelig ramme, hvor børnene bliver set og føler sig som en del af fællesskabet.	5- 10 min
Lege	Vi sikrer, at den legende tilgang til bevægelse og det fællesskabende får lov at fylde mest, samtidig med at vi styrker børnenes grundmotoriske færdigheder som løb, kravle, hinke, balancere mm.	10-15 min
Lege med bold og småspil	Gennem lege og småspil introducerer vi bolden, for at blive trygge ved den og nysgerrige på den, samtidig styrker vi børnenes grundmotoriske færdigheder (holde bolden mens de går og løber, kaste, gribe mm.)	10-15 min
Mototikbaner og øvelser	Vi styrker balance, koordination og kropskontrol – vigtige færdigheder både for børnenes generelle udvikling. Legende bevægelse gør træningen sjov og motiverende, samtidig med at børnene opbygger selvtillid og grundlæggende motoriske evner.	20-25 min
Vi siger farvel	Vi vil inddrage, samarbejde og i fællesskab ryde op og runde af, for at styrke fællesskabet og den enkeltes vigtighed i dette.	5-10 min

Instrukser gives ved: *Vis-forklar-vis-prøv sikrer, at spillerne både ser, hører og oplever bevægelsen, hvilket gør indlæringen mere effektiv.*

- **Vis** – Start med at demonstrere øvelsen, så børnene får et visuelt billede af, hvad de skal gøre.
- **Forklar** – Giv en kort og præcis forklaring af øvelsen.
- **Vis igen** – Gentag demonstrationen, så børnene kan koble din forklaring med den faktiske bevægelse.
- **Prøv** – Lad børnene udføre øvelsen selv, mens du observerer, giver feedback og justerer øvelsen efter behov.

Hej og farvel

Alle hilser på alle

Gør det til en del af kulturen, at alle hilser på hinanden i klubben – uanset hvor lidt eller hvor meget I kender hinanden.

Sådan gør I:

1. Fortæl børnene, hvorfor det er vigtigt at hilse på hinanden.
2. Formuler "regler" for, hvordan I generelt hilser på hinanden i klubben, på holdet og på modstanderhold i forbindelse med kamp.
3. Lad mod- og medspillere hilse på hinanden til kampe. Foreslå inden kampen dommer og modstander at starte kampen på den måde. På den måde kan jeres klub være rollemodel for andre klubber.
4. Informer børn og forældre om, at I hilser – afsæt fx en uge, hvor der er fokus på, at alle hilser på alle. I den følgende uge kan det varieres ved, at alle børn fx skal "give fem", når de mødes, og sige "hej".
5. Lav hilseleg for at sætte fokus på det at hilse og for at have det sjovt sammen.

Det samme gælder for at sige farvel. Her sætter træneren igen rammen for, hvordan vi gør det. Om det er med high fives, kampråb eller andet.



Lege

Hvad er klokken hr. løve?

Formål

- Følge og acceptere de opstillede regler
- Gå, løbe og hoppe på mange forskellige måder
- Reagere hurtigt og sprinte

Deltagere: 6-24 børn/forældre

Område: 4-6 badmintonbaner

Varighed: 8-10 minutter



Beskrivelse og regler

- Børnene står i den ene ende af banen og råber: "Hvad er klokken, hr. Løve"?
- Træneren (hr. Løve) står i den anden ende af banen og råber svaret på børnenes spørgsmål. Svaret er oftest bevægelser, som børnene skal udføre – for eksempel:
 - "Den er 10 gadedrengehopp" "Den er 6 museskridt"
 - "Den er 5 kænguruhopp"
- På den måde bevæger børnene sig ned gennem hallen mod træneren. Når træneren (hr. Løve) ikke siger en bevægelse, men i stedet siger: "Spisetid!" skal børnene spurte tilbage, hvor de kom fra, mens træneren prøver at fange dem. De børn, der bliver fanget, bliver til løveunger og skal hjælpe hr. Løve med at fange de andre børn. Det barn, der bliver fanget sidst, har vundet.

Historien bag

Hr. Løve er meget sulten og vil derfor gerne gøre børnene trætte, inden han prøver at fange dem.

Vigtigt for at legen fungerer

- Både hr. Løve og børnene skal være hurtigt klar til en ny bevægelse, så der er god energi i legen
- Træneren hjælper børnene, hvis de ikke kender den bevægelse, som hr. Løve råber
- Træneren roser børnene for at udføre bevægelserne på en god måde
- Træneren opfordrer løveungerne til at arbejde sammen for at fange flest mulige.

Fokuspunkter

- Udføre bevægelserne bedst muligt
- Reagere hurtigt på hr. Løves svar – særligt "Spisetid"
- Placere vægten primært på forfoden
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningskifte
- Se efter, hvor der er frit på banen, og bevæge sig derhen

Variationsmuligheder

1. Udfør mange forskellige bevægelser:
 - 8 skrå chassé
 - a. 10 høje knæløft
 - b. 5 Frøhop
2. Find på andre navne til hr. Løve – for eksempel: hr. Krokodille eller fru Haj
3. Udfør legen i små grupper a 4-6 børn
4. Bevægelserne frem mod hr. Løve kan udføres baglæns og sidelæns.



Lege

Den onde trold og den gode fe

Formål

- Samarbejde og skabe relation mellem børnene og sikre, at alle får lige mulighed for at deltage i legen
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningskift
- Bevæge sig på forskellige måder

Beskrivelse og regler

Børnene skal undgå at blive rørt af fangeren (Den onde trold), som hænger mellem to zoner med helle, der er placeret i hver ende af banen.

Når et barn bliver rørt af troldestaven, kan de ikke længere bevæge én legemsdel.

Det sker i følgende rækkefølge:

1. gang: Venstre arm (placeres ind foran kroppen)
2. gang: Højre arm (placeres foran kroppen ovenpå venstre)
3. gang: Venstre ben (hinke på højre ben)
4. gang: Højre ben (nu kun muligt at krybe)
5. gang: Lægger barnet sig på gulvet

Der er selvfølgelig også en god fe med i legen. Børnene kan få helbredt en legemsdel ved berøring af feens tryllestav. Troldesta-ven og tryllestaven er et boldrør, isoleringsrør eller skumsværd. Der er én trold og én fe pr. otte børn.

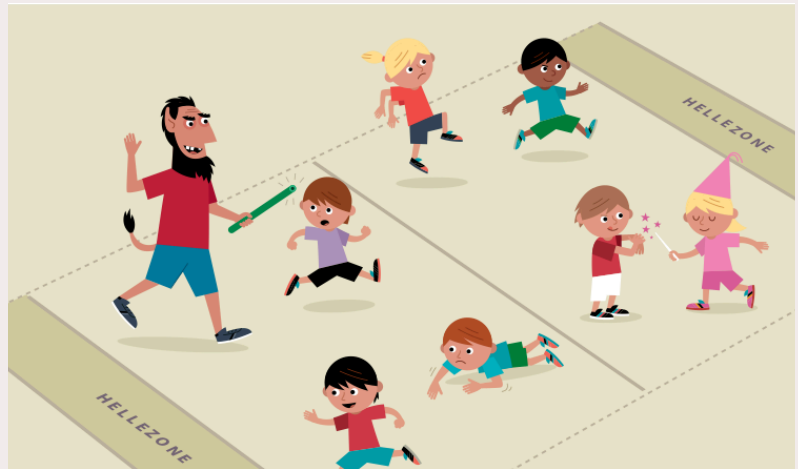
Trolden må meget gerne være en forældre. Hvis det er et barn, skal træneren sørge for at skifte både trold og fe ofte. Ved skift kan børnene bevæge alle legemsdele igen.

Vigtigt for at legen fungerer

- Børnene holder kun en kort pause i helle-zonerne
- Troldmanden berører de andre børn kontrolleret med troldestaven
- Træneren giver plads til fejl, men holder børnene op på, at de skal bevæge sig som angivet
- Træneren skifter andre børn ind i rollerne som trold og fe, hvis energien i legen daler
- Træneren opmuntrer børnene, så de kæmper for at få helbredt deres mistede legemsdele og samarbejder med feen.

Variationsmuligheder

1. Legen udføres på en hel badmintonbane uden net med færre børn i grupper af 6-8 børn. Helle-zonerne er grøfterne i hver ende
2. Børnene kan ikke få helbredt legemsdele (der er ikke nogen god fe), så legen fortsætter, indtil alle børn har mistet alle deres legemer. Træneren giver signal, når alle ligger på gulvet og legen er slut
3. Legen uden fe kan kombineres med hospitalstik: Når et barn ligger på gulvet, kan det blive båret til én af de to hellezoner af fire andre børn. På den måde helbredes barnet. Børnene, der bærer, har helle imens.



Deltagere: 6-24 børn/forældre

Område: 3 badmintonbaner (uden net)

Varighed: 8-10 minutter

Redskaber: 1-4 boldrør/isoleringsrør/skumsværd

Fortæl historien bag

Fortæl børnene, at der er undsluppen en ond trold, som vil gøre alt for at fange sådan nogle søde små børn som dem. Heldigvis er der en god fe, som hjælper jer.

Fokuspunkter

- Finde den hurtigste/mest effektive måde at bevæge sig på, selvom én eller flere legemsdele ikke længere fungerer
- Sænke farten inden retningskift med efterfølgende acceleration
- Placere vægten primært på forfoden
- Bevæge sig hen i de frie områder

Lege

Bondemanden og hans gulerødder

Formål

Styrke fællesskabet ved at børnene kommer hinanden ved, samarbejder og lærer hinandens navne

Give børnene bedre kropsfornemmelse, styrke og stabilitet

Deltagere: 4-12 børn/forældre
(minimum 1 forælder)

Område: 1/2-1 badmintonbane

Varighed: 6-8 minutter



Beskrivelse og regler

Alle børnene (gulerødderne) ligger i en rundkreds med hovedet ind mod midten og holder hinanden i hånden. Bondemanden skal forsøge at trække de genstridige gulerødder op af jorden ved at hive i børnenes ben og prøve at trække dem fra hinanden.

Bondemanden kan med fordel være en forælder eller træneren. Når et barn bliver trukket fri fra sin sidemand, skal resten af børnene hurtigt danne en cirkel igen. Barnet, der er trukket fri, hjælper bondemanden med at trække resten af gulerødderne op.

Før bondemanden trækker i en gulerod, skal han sige gulerodens navn.

Historien bag

Fortæl børnene, at de er gulerødder, som sidder fast i jorden. Bondemanden vil gerne høste gulerødderne og trække dem op af jorden én efter én. Men det har gulerødderne selvfølgelig ikke lyst til.

Vigtigt for at legen fungerer

- Legen må ikke blive for voldsom – bondemanden skal derfor trække jævnt
- Træneren stopper legen, hvis børnene virker utrygge eller ikke synes om legen
- Børnene skal helst have tøj på hele kroppen for at undgå hudafskrabninger
- Bondemanden stopper med at trække, når barnet har sluppet sin sidemand
- Bondemanden må ikke bruge for lang tid ved det samme barn – der skal være et vist flow i legen
- Bondemanden må ikke hive sko og sokker af.
- Træneren kommer med tilråb som for eksempel: "Hvor er I stærke" og "Sikke en god bondemand vi har".

Fokuspunkter

Bondemanden siger navnet på den gulerod, han trækker i
Børnene spænder op i kroppen og holder godt fast i sidemanden med hænderne
Børnene slipper, hvis det bliver for voldsomt eller gør ondt

Variationsmuligheder

1. Træneren deler børnene op i mindre grupper a 4 + en bondemand
2. Børnene kan danne rundkreds ved at holde hinanden i albuerne. På den måde bliver det sværere for bondemanden at trække dem fra hinanden.

Lege

Madame frost

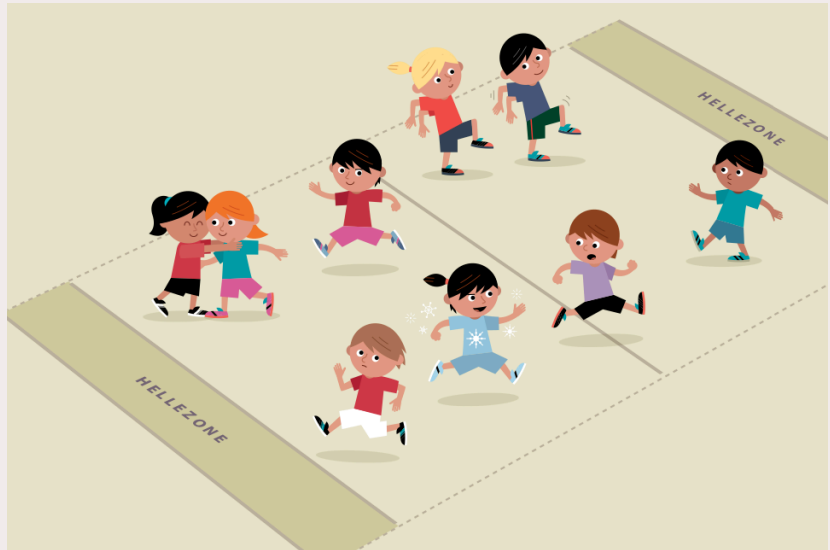
Formål

- Børnene er opmærksomme og hjælper hinanden
- Skabe relation mellem børnene samt sikre, at alle får lige
- mulighed for at deltage i legen
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningskift efterfulgt af acceleration

Deltagere: 6-24 børn/forældre

Område: 3-5 badmintonbaner

Varighed: 8-10 minutter



Beskrivelse og regler

Børnene skal forsøge at komme fra den ene helle-zone til den anden uden at blive fanget. Helle-zonerne er placeret i hver ende af banen. Der udpeges én fanger pr. 8 børn. Fangeren placeres mellem helle-zonerne.

De børn, der bliver fanget, fryser til is og skal blive stående som statuer i den position, som de blev fanget i. For at blive fri (optøet) igen, skal en af de andre børn løbe hen og enten give en kramme eller spejle sig i det frosne barn i 3 sekunder (børnene tæller højt sammen). Husk at skifte fangere ofte.

Historien bag

Madam Frost er en ulykkelig dame, der er blevet forhekset. Det betyder, at alt, hun rører ved, bliver til is. Hun blev forhekset, fordi hun altid spiste alle børnenes slik. Derfor er hun ikke særlig glad for børn – hun synes de er irriterende og larmer alt for meget.

Vigtigt for at legen fungerer

- Træneren understøtter børnene i at spejle og kramme hinanden
- Børnene bruger kort tid i hellezonerne
- Træneren roser børnene for at lave gode retningskift, accelerationer m.m.
- Træneren skifter fangerne ud ofte.

Fokuspunkter

- Sænke tyngdepunktet – bøje i knæ og hofte – når de skal undslippe eller fange
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningskifte • Placere vægten primært på forfoden
- Bevæge sig i de frie områder på banen

Variationsmuligheder

1. Træneren anvender navne fra filmen Frost: Anna (normal prinsesse), Elsa (prinsesse med magiske iskræfter)
2. Børnene kan befri hinanden på andre måder, for eksempel ved at kravle mellem benene (Ståtrold), give en highfive eller slå numserne sammen
3. De fangede børn bliver stående som frosne statuer, men de kan stadig bevæge deres arme. De skal hjælpe fangeren med at fange de andre børn, der også fryses til is, hvis de bliver berørt. Det sidste ikke-frosne barn har vundet.
4. Børnene skal bevæge sig med bestemte bevægelsesmønstre: Hoppe, chassé, gadedrengehop, høje knæløftninger, børnene skal både have hænder og fødder i gulvet.

Lege

Firbenets hale

Formål

- Følge og acceptere de opstillede regler
- Kunne se og bevæge sig hen, hvor der er plads på banen
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningsskift efterfulgt af acceleration og baglæns bevægelse

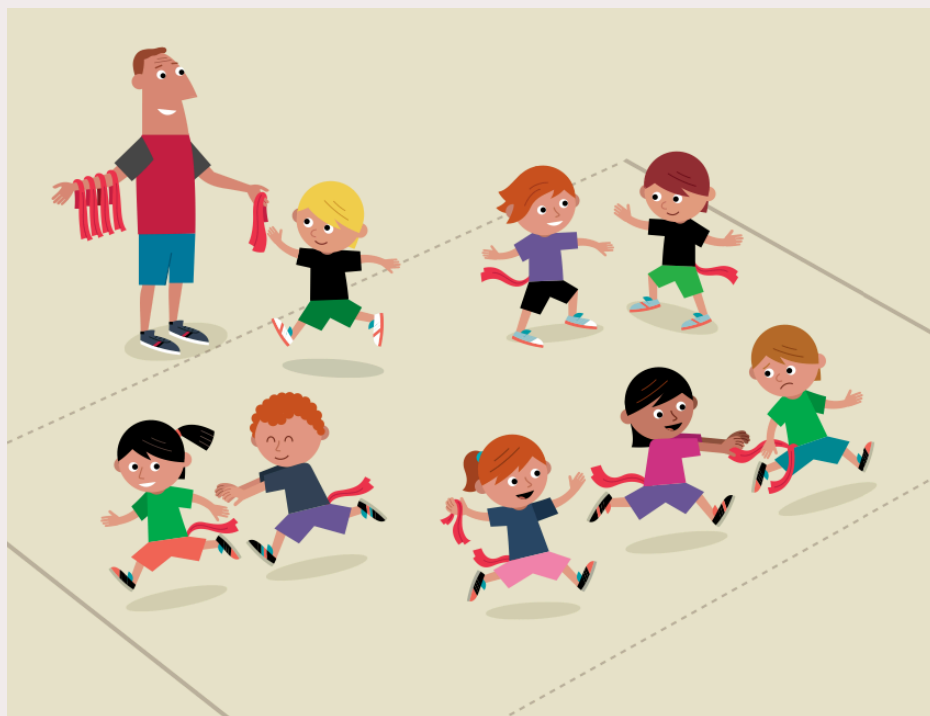
Deltagere: 4-24 børn/forældre

Område: 2-3 badmintonbaner

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 4-30

**tagbælter/viskestykker/
overtrækstrøjer**



Beskrivelse og regler

Alle børnene skal forsøge at stjæle hinandens haler. Det gælder om at stjæle flest mulige haler og samtidig undgå, at ens egne haler bliver stjålet. Træneren står med ekstra haler, som børnene kan løbe ud og tage, når deres egen er blevet stjålet. Når træneren ikke har flere haler, fortsætter legen i 1-2 minutter. Træneren giver signal, og børnene tæller deres haler.

Historien bag

Fortæl børnene, at de alle er blevet til firben, der skal prøve at fange de andres haler. Alle ved jo, at firben mister deres hale, når de bliver forskrækkede. Til gengæld er det jo sejt overfor de andre firben at have mange haler.

Vigtigt for at legen fungerer

- Børnene sætter halerne i bukserne, så de er lette at komme til
- Træneren opfordrer børnene til at være i bevægelse hele tiden
- Træneren kommer med opmuntrende feedback og ros – særligt for hurtige retningsskift.

Fokuspunkter

- Sænke tyngdepunktet – bøje i knæ og hofte – når de skal undslippe eller fange
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningsskifte
- Placere vægten primært på forfoden
- Bevæge sig i de frie områder på banen

Variationsmuligheder

1. Træneren udpeger fangere (1 pr. 4 børn), der skal prøve at stjæle én af de andre børns hale. Barnet, der mister sin hale, er nu fanger og skal på jagt efter en hale
2. Træneren deler børnene i mindre grupper a 4-6, og legen foregår på en badmintonbane uden net
3. I stedet for en hale får børnene en fjerbold i sokkerne eller en tøjklamme på ryggen
4. Børnene skal bevæge sig på forskellige måder, for eksempel hoppe med samlede ben eller chassé.



Lege

Zologisk have

Formål

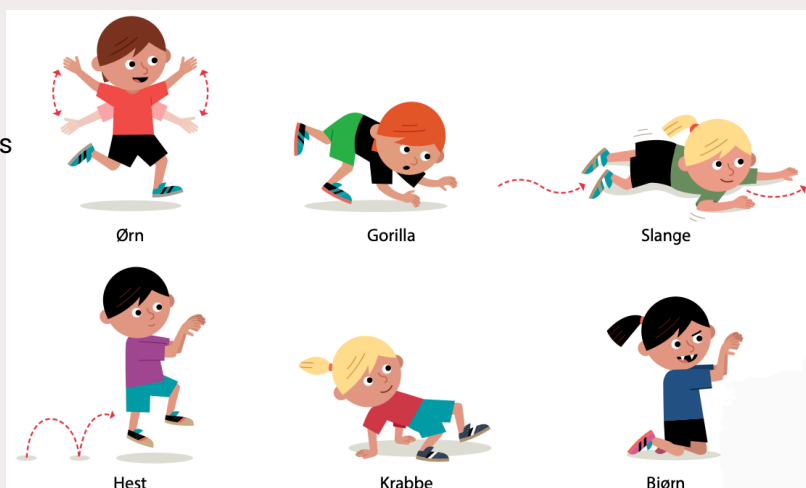
- Afprøve mange forskellige bevægelser og have det sjovt imens
- Få bedre fornemmelse af kroppen og dens muligheder
- Træne koordination mellem arme og ben

Deltagere: 1-24 børn/forældre

Område: 1 badmintonbane pr. 8 børn

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Evt. en rullemadras



Beskrivelse og regler

Børnene bevæger sig rundt imellem hinanden som dyr. Rundt på badmintonbanen er der fordelt forskellige tegninger af dyr og deres bevægelser. Børnene bevæger sig fra det ene dyr til det andet og laver den dyrebevægelse, som tegningen viser. Alternativt kan træneren fortælle nedenstående historie, hvor børnene lytter og samtidig bevæger sig ligesom de dyr, de møder i historien.

Historien bag

"Velkommen til zoologiskhave! I skal nu bevæge jer ligesom dyrene, I ser. Lige efter indgangen til højre kan I se et stort fuglebur med en kongørn, som har et kæmpe vingefang". *Bevægelse: Børnene løber imellem hinanden og basker med armene, mens de laver lyde som en stor fugl.*

"Kom, så går vi videre. Vi skal herhen og møde et af de dyr, som ligner os allermest – nemlig en gorilla". *Bevægelse: Børnene løber på alle fire imellem hinanden, mens de laver abelyde.*

"Nu skal vi ned i en kold og fugtig grotte. Her finder vi både slibrige slanger og ulækre øgler. Se hvordan slangerne snor sig afsted, og øglerne kryber imellem hinanden". *Bevægelse: Børnene ligger på gulvet og snor sig afsted som en slange eller kryber som en øgle.*

"Lad os skynde os op herfra og lad os springe afsted som en vild hest i galop". *Bevægelse: Børnene løber afsted i galop, mens de vrinsker som vilde heste.*

"Hov stop – se lige den flotte sø. Hvad er det der i vandkanten?"

"Nogle søde små krabber". *Bevægelse: Børnene går krabbegang imellem hinanden.*

"Ud af ingenting springer en stor bjørn frem, som spiser krabben i et stykke og skynder sig at se, om der er flere krabber, den kan spise. Efter lidt tid er bjørnen mæt og træt, så den lægger sig til at sove". *Bevægelse: Børnene står på knæene og lader som om de spiser, mens de smasker højlydt. Herefter bevæger de sig rundt imellem hinanden på knæene og ser meget farlige og sultne ud, indtil de er mætte og lægger sig til at sove.*

Vigtigt for at legen fungerer

- Demonstrer bevægelserne overbevisende for børnene
- Vær indlevende og opmuntrende som fortæller, så børnene bliver motiverede til at leve sig ind i legen og gøre deres bedste
- Giv feedback på børnenes bevægelser efter behov, så alle oplever at lykkes
- Hav tålmodighed med børnene og ét fokuspunkt ad gangen

Fokuspunkter

- Krydsbevægelser/koordination mellem arme og ben
- Stor forskel på tempo af bevægelserne alt efter dyrebevægelse
- Børnene tør leve sig ind i legen

Variationsmuligheder

1. Justér bevægelserne i fortællingen / dyrebilleder: Kravle (løve), afsæt med samlede ben (pingvin), Kolbøtte (abe), Sno sig sidelæns (orm), afsæt med to ben tæt på gulvet (frø), Stå eller hink på et ben (stork)
2. Børnene skal kopiere en bevægelse, der bliver vist som videoklip. Evt. sammen med en makker/forælder.



Lege med bolde

Samle æg til reden

Formål

- Samarbejde om et fælles mål
- Bevæge sig med forskellige gang- og løbemønstre
- Acceptere, at opgaven skal løses på forskellige måder
- (og ikke nødvendigvis den hurtigste)

Deltagere: 6-24 (3-4 på hvert hold)

Område: 3 badmintonbaner

Varighed: 8-10 minutter

Redskaber: Hvad i har af bolde og hulahopringe



Beskrivelse og regler

Hvert hold har en rede, som er placeret i udkanten af banen. I midten af banen er der en stor rede, hvor alle boldene er placeret. Opgaven for holdene er at samle flest mulige bolde fra den store rede til børnenes egen rede. Alle børnene løber samtidig. Når redene er tomme, eller træneren giver signal, tæller hvert hold deres bolde. Holdet med flest bolde har vundet (kan undlades). Legen starter med, at børnene løber almindeligt frem og tilbage, men hurtigt herefter giver træneren besked om, at de skal løbe på forskellige måder, for eksempel: Baglæns, gadedrengehop, chassé, Krydsløb, hink. Eller løbe når musikken spiller og stoppe når musikken pauser.

Historien bag

Fortæl børnene, at skaden er en værre fugl, som stjæler andre fugles æg på forskellige måder. Nu skal de alle sammen være små skadeunger, der skal lære at stjæle æg fra den store rede i midten ved at bevæge sig på forskellige måder.

Vigtigt for at legen fungerer

- Opmuntr børnene til at være i bevægelse hele tiden
- Hjælp børnene med at følge instrukserne om løbemønstre ved
- at kommentere deres udførelse
- Sikr, at børnene ikke bliver uenige om, hvem der har ret til hvilke bolde fra den store rede

Fokuspunkter

- Holde hovedet oppe og se efter de andre børn
- Sætte af med foden
- Bruge armene til at trække med
- Lave temposkift, når en bold er samlet op eller lagt i reden

Variationsmuligheder

1. Anvende mange forskellige løbemønstre: Lige chassé, høje knæløft, hælsark, krabbegang
2. Brug ketsjeren, for eksempel:
 - a. Løbe med bolden i begge hænder
 - b. Børnene står fordelt mellem den store rede og deres egen rede. De arbejder sammen ved at kaste bolden til hinanden som et samlebånd
3. Børnene følger hinanden på række (Kongens efterfølger). Det barn, der løber forrest, bestemmer løbemønstret. De skifter konge, når holdet er tilbage ved deres rede.
4. Børnene må stjæle æg fra hinandens reder.

Lege med bold

Hurtig som en ninja

Formål

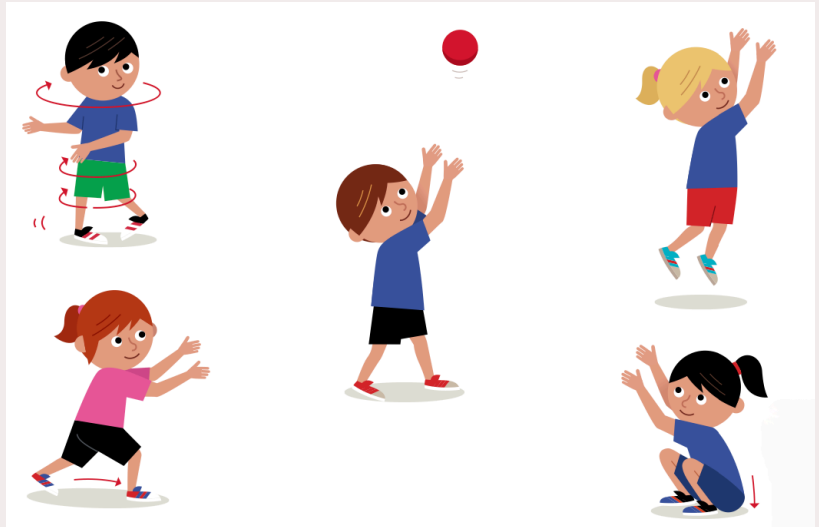
- Afprøve forskellige kast og forbedre koordination mellem øje og hånd
- Træne armens kastebevægelse
- Forbedre kropsfornemmelsen ved at afprøve mange forskellige måder at bevæge sig på.

Deltagere: Et barn/forælder

Område: 1/2 badmintonbane

Varighed: 4–6 minutter

Redskaber: 1 bold



Beskrivelse

Barnet kaster en bold højt op i luften, og mens bolden er i luften, udfører barnet udvalgte bevægelser. Barnet kan kaste med underhåndskast med to hænder.

Når bolden er i luften, kan barnet:

- Klappe
- Rotere 180 grader
- Træde frem og gribe bolden
- Hoppe op og gribe bolden
- Sætte sig ned på bolden når den er landet
- evt. sætte sig ned og nå at rejse sig for gribe bolden (svær)
- Forældrene hjælper børnene med udførelsen eller deltager selv i øvelsen på lige fod med børnene.

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal være lige så hurtige og lydløse som en nin- ja, fordi de skal nå at lave alle mulige bevægelser, mens fjerbolden er i luften. Det er kun en rigtig ninja, der kan nå at gøre sådan nogle ting.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Skift bolden ud med en fjerbold, ærtepose eller skumbold, så der kan kastes højere og barnet får mere tid
- Understøt barnet i at have fokus på teknikken
- Vær begejstret, når børnene lykkes og opmuntre dem til at udfordre sig selv

Fokuspunkter til underhåndskast

- Begge hænder placeret midt på bolden
- Hold bolden foran brystet væk fra kroppen og albuerne ind til kroppen
- sving armene foran kroppen og kig derhen hvor du vil kaste
- Skift position hurtigt, men kontrolleret
- Hold øje med bolden og skab et stort gribeareal med hænderne

Variationsmuligheder

- 1.Lav øvelsen med overhåndskast. Eventuelt skiftevis under- hånds- og overhåndskast
- 2.To sammen i en battle. Børnene skal skiftes til at kaste bolden op og lave en bevægelse. Børnene skal udfordre hinanden i, hvem der kan lave bevægelser, som er: Sejrest, hurtigst, skørest.
- 3.To sammen der kaster til hinanden samtidigt. Når boldene er i luften, skal der laves en bevægelse, som er aftalt på forhånd



Lege med bold

Se mange flere øvelser og lege med bold



Lege med bold

Se mange flere øvelser og lege med bold



Motorikøvelser og baner

Græsset vokser

Formål

- Lære børnene at samarbejde samtidig med, at de konkurrerer
- Udføre fjedrebælgelse og timing i hop

Deltagere: 3-6 børn/forældre (minimum en forælder)

Område: Kommer an på tovets længde. Sørg for god plads mellem grupperne

Varighed: 5 minutter

Redskaber: 2-4 meter tov



Beskrivelse

3-5 børn står i en rundkreds om en forældre (alternativt et barn). Forælderen skal nu svinge et tov helt nede ved jorden, som børnene skal hoppe over uden at blive ramt. Imens råber alle: "Græsset vokser". Børnene hopper nu over tovet, og forælderen sætter svinghastigheden op og råber: "Græsset vokser hurtigt". Til sidst rammer tovet et barn, og legen starter forfra.

Hvis det er et barn, som svinger tovet, skal det barn, der rammes af tovet, overtage sving-opgaven.

Historien bag

Fortæl børnene, at de står på en dejlig grøn græsplæne. Bondemanden, der har græsplænen, har givet den lidt for meget gødning, så marken vokser helt vildt. Det gælder derfor om at hoppe, når græsset vokser.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Legen er bedst, når tovet er gået rundt mange gange, og spændingen stiger, derfor:
- Tovet skal holdes helt nede på jorden, så forælderen skal godt ned i knæene
- Tovet må ikke svinges for hurtigt rundt – særligt i starten
- Træneren/forældrene hjælper med tilråb til de børn, som har svært ved timingen i hoppet.

Fokuspunkter

- Tilpasse afsættet i forhold til tovets bane
- Lave et fjedrende kraftfuldt hop
- Finde balancen mellem hvert hop
- Sætte svinghastigheden torvet ned, hvis teknikken bliver ustabil

Variationsmuligheder

1. Børnene siger deres navn højt ved hvert hop
2. Børnene hopper til siden hen over tovet i stedet for lige op
3. Børnene roterer 180 grader i hoppet (saks)
4. Børnene står på ét ben mellem hoppene
5. Lav legen som forhindringsbane. Når børnene har hoppet over tovet tre gange, løber de videre til det næste tov/forhindring.



Motorikøvelser og baner

Haps den lille regnorm

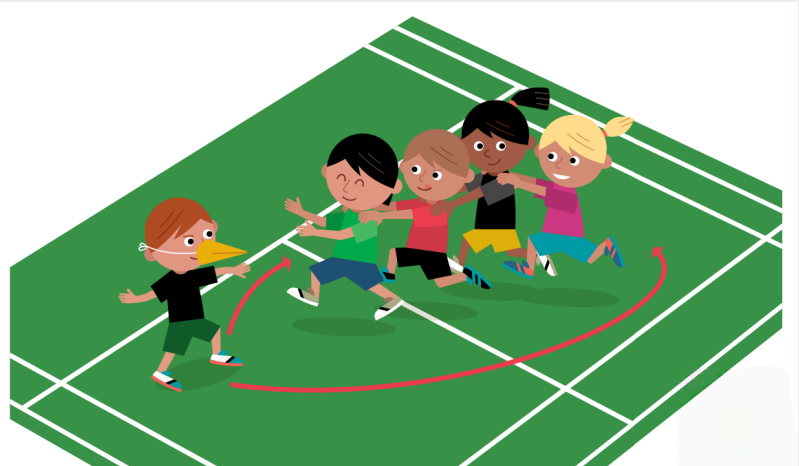
Formål

- Skabe relation og acceptere hinandens forskelligheder
- Samarbejde ved at aflæse hinandens bevægelser
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningskift på et lille område

Deltagere: 4-6 børn/forældre

Område: 1/2 badmintonbane

Varighed: 5-8 minutter (1/2-1 minut pr. tur)



Beskrivelse

Ét barn eller en forælder udpeges til at være fanger, der skal fange det barn, der er bagerst i en række af 3-5 børn. Børnene i rækken holder hinanden på skuldrene og har ansigtet mod fangeren. Fangeren står foran rækken og skal forsøge at fange det bagerste barn i rækken.

Jo flere børn i rækken, jo sværere er det for fangeren. Rækken må bevæge sig, som den har lyst til, indenfor området.

Når fangeren har fanget det bagerste barn (eller efter 1 minut), er det en ny, der er fanger. Øvelsen starter forfra eller der udpeges en ny fanger, hvis børnene kommer til at slippe hinanden ud af legen.

Historien bag

Fortæl børnene, at solsorten elsker at spise regnorme. Det eneste problem er, at den ikke kan lide at spise hovedet først – derfor er den nødt til at fange regnormens bagende.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Fangeren angriber flere gange i træk for at bringe rækken ud af balance
- Træneren kommer med opmuntrende feedback og ros til alle, som for eksempel laver gode retningskift
- Hvis tempoet bliver for højt og påvirker udførelsen eller det bliver farligt, så sørg for at stoppe øvelsen og hold en pause. Mind om de vigtigste fokuspunkter

Fokuspunkter

- Holde tyngdepunktet lavt ved at bøje i knæ og hofter
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningskifte • Placere vægten primært på forfoden
- Særligt for børnene i rækken: Forsøge at fornemme, hvor barnet foran bevæger sig henad
- Særligt for fangeren: Lave flere retningskift i træk for at bringe rækken ud af balance

Variationsmuligheder

1. Fangeren skal fange personen i midten af rækken
2. Fangeren skal berøre alle børnene i rækken for at være færdig
3. Børnene skal bevæge sig på en bestemt måde, for eksempel hoppe med samlede ben, hinke, chassé
4. "Tyren": Rækken går sammen som en cirkel i stedet for en række. Fangeren, der står udenfor cirklen, kaldes for tyren. Tyren skal "stange" (berøre) dens træner (det barn, der skal fanges), mens de andre børn skal forhindre det ved at være et bevægeligt hegn.



Motorikøvelser og baner

Professoren, bodyguarden og kidnapperen

Formål

- Samarbejde ved at aflæse hinandens bevægelser og acceptere hinandens forskelligheder
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningskift på et lille område

Deltagere: 3 børn/forældre

Område: 1/2 badmintonbane

Varighed: 5-8 minutter



Beskrivelse

Kidnapperen skal forsøge at fange den kloge professor. Imellem de to står bodyguarden, der skal forhindre kidnapperen i at lykkes.

Kidnapperen skal ved hjælp af hurtige retningskift komme udenom bodyguarden og røre professoren. Bodyguardens opgave er altså at stå i vejen. Der må ikke være kropskontakt og det skal foregå inden for det aftalte område.

Rollerne skifter, når kidnapperen fanger professoren eller efter 1-1½ minut.

Historien bag

Den kloge professor har udviklet en meget værdifuld opfindelse. Kidnapperen vil derfor gerne have fat i ham og opfindelsen, så han kan sælge opfindelsen for mange millioner kroner. Derfor har professoren hyret en bodyguard til at passe på sig.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren holder øje med, at bodyguarden ikke bruger sine arme til at holde kidnapperen væk
- Kidnapperen er konstant aktiv i sin jagt efter professoren • Træneren anerkender, når børnene udfører bevægelserne
- rigtigt
- Træneren kommer med opmuntrende og positiv feedback, som motiverer børnene til at arbejde videre med fokuspunkterne.

Fokuspunkter

- Holde tyngdepunktet lavt ved at bøje i knæ og hofte
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningskifte
- Placere vægten primært på forfoden
- Særligt for kidnapperen: Lave flere retningskift i træk for at bringe bodyguarden ud af balance
- Særligt for bodyguarden: Holde fokus på professorens og kidnapperens bevægelser for at kunne forudse bevægelsesretningen

Variationsmuligheder

1. Professoren må kun hoppe
2. Bodyguarden skal holde armene ind til kroppen
3. Der er to bodyguards, der sammen med professoren skal have rundt om hinanden og danne en cirkel



Motorikøvelser og baner

Kænguruhoppe bane

Formål

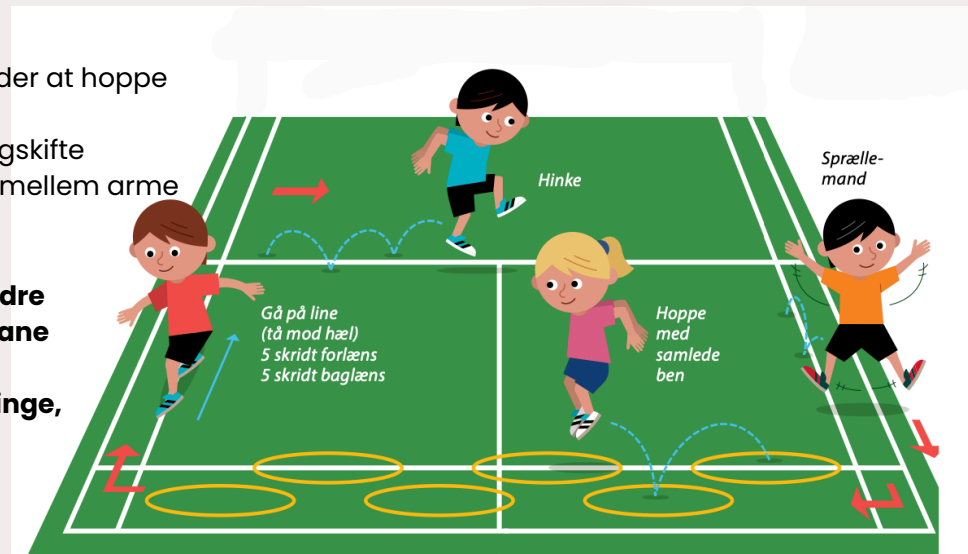
- Afprøve forskellige måder at hoppe på
- Træne afsæt og retningskifte
- Forbedre koordination mellem arme og ben

Deltagere: 1-6 børn/forældre

Område: 1/2 badmintonbane

Varighed: 5-8 minutter

Redskaber: 6-8 hulahopringe, 2 reb



Beskrivelse

Børnene bevæger sig rundt på en halv bane i en firkant på forskellige måder:

- Ved forreste servelinje hinker barnet på tværs over et reb
- I sidegrøften på langsiden udfører barnet sprællemænd
- I grøften på baglinjen hopper barnet med samlede ben i hulahopringe
- I den anden sidegrøft på langsiden går barnet på line – skiftevis 5 skridt forlæns og baglæns

Historien bag

Fortæl børnene, at de er en folk kænguruer, som træner deres hoppe evner til dyre-OL.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Øvelserne demonstreres, så børnene kan se tempo og timing af hoppene
- Ha' ekstra opmærksomhed på, at hinkøvelsen ikke udføres for hurtigt med dårlig kontrol af knæet
- Tilstrækkeligt med hulahopringe, så børnene ikke skal hoppe for langt. Hellere for mange end for få
- Giv opmuntrende feedback på baggrund af børnenes vilje til at prøve og evne til at udføre de forskellige elementer.

Fokuspunkter

- Lav et fjedrende afsæt
- Land og sæt af med knæbøjning • Brug ankelleddet i afsættet

Variationsmuligheder

1. Design jeres egen forhindringsbane med fokus på hop og løb. Anvend forskellige øvelser og redskaber, for eksempel: Ga-dedreng hop, hop i firkant, hop og drej 180 grader, rakethop, indianerhop (gadedreng hop på stedet), små fjedrehop, skiftevis to hop på tærerne og helt dybt i knæene, hop op på en bænk/plint/kasse, hop over en hæk/skraldespand/skammel.
2. Afspil en video og uden at sige yderligere skal børnene gøre som vist på videoen sammen med en makker eller eventuelt en forælder.



Motorikøvelser og baner

Vulkan-vandring

Formål

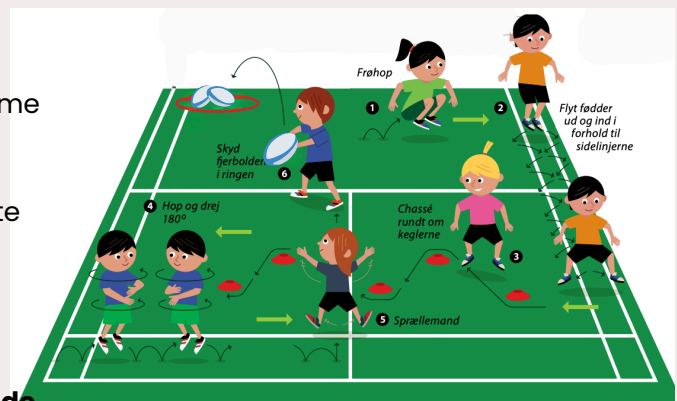
- Følge de anvisninger, træneren har givet – selvom det ikke er den hurtigste måde at komme rundt på
- Afprøve forskellige måder at løbe og hoppe
- Træne fjedrefornemmelse og retningsbestemte hop

Deltagere: 1-6 børn/forældre

Område: 1/2 badmintonbane

Varighed: 5-8 minutter

Redskaber: 1 hulahopring, 10 kegler, 1-5 rugbybolde



Beskrivelse

Børnene bevæger sig rundt på en halv badmintonbane på forskellige måder:

1. Børnene starter ved T'et med at hoppe som en frø
2. Ved grøften mellem sidelinjerne flytter børnene fødderne hurtigt skiftevis ind mellem stregerne og udenfor stregerne
3. Efter en halvbane skrår børnene ind over banen mod det fjerneste hjørne med chassé mellem de opstillede kegler
4. I grøften på baglinjen hopper børnene op i luften og roterer en halv omgang Fokuspunkter
5. Ved midterlinjen løber børnene med gadedrengehopp frem til T'et ved nettet (pas på dem, som løber i keglerne)
6. Ved T'et server børnene en kort baghåndsserv mod en hula- hopring på den anden side af nettet. Der er tre forsøg.

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal forestille sig, at de bevæger sig rundt på en vulkan og jorden er usandsynlig varm. Det vigtigste er at flytte fødderne helt vildt hurtigt, så de ikke bliver forbrændt. Det er derfor en god idé hele tiden at være oppe på forfoden og have fødderne på gulvet så kort tid som muligt.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Øvelserne demonstreres, så børnene kan se tempo og timing af bevægelserne
- Pas på børnene ikke har for travlt, da det vil påvirke udførelsen negativt
- Hav ekstra opmærksomhed på øvelsen med frøhop, da børnene godt kan have svært ved denne
- Tilstrækkeligt med bolde og ketsjere ved målskydningen til sidst, så børnene ikke skal vente på at komme videre
- Giv opmuntrende feedback på baggrund af børnenes vilje til at prøve og evne til at udføre de forskellige elementer
- Børnene passerer hinanden, når de laver chassé og gadedrengehopp. Sørg derfor for god plads imellem og hold øje med, at ingen støder sammen

Fokuspunkter

- Arbejd med stor afstand mellem benene og tydelig knæbøjning
- Hold hovedet oppe og se fremad
- Flyt fødderne hurtigt med vægten på forfoden
- Lav fjedrende afsæt

Variationsmuligheder

1. Design jeres egen forhindringsbane med fokus på hop og løb. Anvend forskellige øvelser og redskaber, for eksempel: Hop i firkant, hop mellem hulahopringe, hinke, rakethop, indianerhop, små fjedrende hop, skiftevis to hop på tæerne og helt dybt i knæene, hop op på en bænk/plint/kasse, hop over en hæk/skraldespand/skammel
2. Afspil en video og uden at sige yderligere skal børnene gøre som vist på videoen sammen med en makker eller eventuelt en forælder.



Motorikøvelser og baner

Forælder-jagt

Formål

- Følge de anvisninger træneren giver, selvom det ikke er den hurtigste måde at komme fremad på
- Afprøve forskellige måder at gå og løbe på
- Træne kropsfornemmelsen herunder fjedrefornemmelse

Deltagere: 1-6 børn og

tilsvarende antal forældre

Område: 1 badmintonbane

Varighed: 6-10 minutter

Redskaber: 8 motorik-fødder,

3 kegler, billeder af dyr, 2

ærteposer pr. barn



Beskrivelse

Børnene får to ærteposer og skal herefter bevæge sig ned gennem hallen på forskellige måder:

1. Hoppe opad og fremad med afstand mellem fødderne. Fødderne klappes sammen i luften (evt. ved hvert andet hop)
2. Ramme motorik-fødderne, som er tilfældigt placeret. Børnene kan gå eller hoppe.
3. Løbe igennem tre kegler og snurre tre gange rundt om hver (husk god afstand)
4. Bevæge sig som forskellige dyr. Læg gerne billeder ud af dyrene; for eksempel: Gorilla, and, kænguru
5. Kaste til måls med ærteposer eller skumbolde efter forældrene – både med højre og venstre hånd
6. Spurte tilbage til starten af forhindringsbanen igen

Historien bag

Fortæl børnene, at de er nogle farlige jægere. De skal prøve at skyde et meget skørt dyr – kaldet "en forælder". Til at starte med får de deres kasteskyts, som de skal tage med, mens de kæmper sig igennem en masse forhindringer, inden de får mulighed for at skyde forælderen.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Øvelserne demonstreres, så børnene kan se tempo og timing af bevægelserne
- Hjælp børnene med at tilpasse tempoet, så det ikke bliver for højt og påvirker udførelsen
- Giv opmuntrende feedback på baggrund af børnenes vilje til at prøve og evne til at udføre de forskellige bevægelser
- Hjælp børnene, hvis de har svært ved at udføre en af bevægelserne • Husk god afstand mellem keglene, så børnene ikke støder sammen, mens de snurrer rundt.
- Sikr dig, at børnene, når de spurter tilbage, har god afstand til de børn, som er i gang med forhindringsbanen. • Vær indlevende i legen – særligt forældrene

Fokuspunkter

- Hold hovedet oppe og se fremad
- Flyt fødderne hurtigt med vægten på forfoden
- Lav fjedrende afsæt

Variationsmuligheder

1. Giv hver øvelse et nummer og lad børnene slå med en terning for at afgøre, hvilken øvelse, de skal lave. Når øvelsen er gennemført, løber de tilbage til terningen og slår igen.
2. Demonstrer øvelserne for børnene én gang og lad dem selv prøve at gennemføre forhindringsbanen nogle gange uden nærmere feedback.
3. Design jeres egen forhindringsbane med fokus på hop og løb. Anvend forskellige øvelser og redskaber, for eksempel: Hop i firkant, hop mellem hulahopringe, hinke, rakethop, indianer- hop, små fjedrehop, skiftevis to hop på tæerne og helt dybt i knæene, hop op på en bænk/plint/kasse, hop over en hæk/ skraldespand/skammel.

Antibulli

Seks gode træner tips

1. SØRG FOR AT HÅNDBOLD ER FOR ALLE

Der skal være plads til forskellighed. Vær opmærksom på, at børn udvikler sig i forskellig tempo, og bevar troen på alle dine spillere uanset deres udgangspunkt. Hvis et barn igen og igen oplever at blive sorteret fra, fordi han eller hun fx ikke er 'god nok', mister barnet lysten til at være aktiv i klubben og muligheden for at deltage i det gode sociale liv, der følger med.

2. SKAB TRYGGE RAMMER

Tilrettelæg din træning, så du giver børnene mulighed for at udvikle sig både personligt og som håndboldspillere. Sørg for, at du ser og anerkender alle, hver gang I træner, og fokuser på det positive fremfor det negative. Husk også, at nogle børn har brug for mere støtte og ros end andre.

3. SKAB DE RETTE RAMMER

Den bedste håndboldoplevelse sker i rammer, der passer til børnene. Tilpas derfor træning og kampe, så de passer til børnenes alder og niveau.

4. TAG DEN TID, DET TAGER

Det tager tid at træne og inspirere børn. Mind dig selv om, at god træning er velforberedt træning.

5. VIS, AT DET ER I ORDEN AT BEGÅ FEJL

Fortæl fx om de fejl, du selv begår og har begået. Det bidrager til at øge børnenes tolerance over for hinanden, når de laver en fejl.

6. HOLD EN GOD TONE

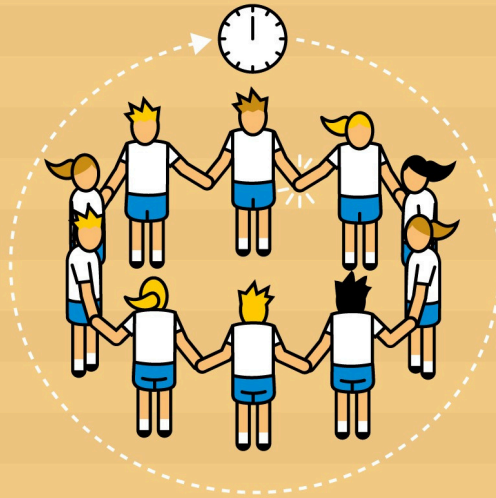
Motivation og anerkendelse virker langt bedre end skæld ud. Husk også, at du er et vigtigt forbillede for børnene i deres omgang med hinanden.

Antibulliøvelser

På de næste sider finder du øvelser, der kan styrke fællesskabet og øge trivselen på dit hold. Vi anbefaler at i udfører minimum 1 øvelse pr. træning.

- **Introøvelser:** Det fremmer sammenholdet, når børn kender hinanden godt – det er lettere for dem at blive venner og at acceptere og tage hensyn til hinandens forskelligheder. I introøvelserne lærer børnene at blive opmærksomme på hinanden og hinandens kropssprog. Øvelserne sætter fokus på, hvem børnene er, frem for hvad de kan, og der arbejdes med, at alle bliver set og føler sig om en del af holdet.
- **Øvelser uden bold:** Samarbejdet er i fokus i øvelser uden bold, fordi et godt samarbejde er med til at styrke fællesskabet og gøre det sjovt at gå til håndbold.
- **Øvelser med bold:** Det handler selvfølgelig også om rugby, og derfor er der i disse øvelser fokus på at arbejde med og ikke mod hinanden. Også når der er en bold på banen.





ANTI
BULLI

1

Send håndtryk afsted

Forberedelse: Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.

Sådan gør I:

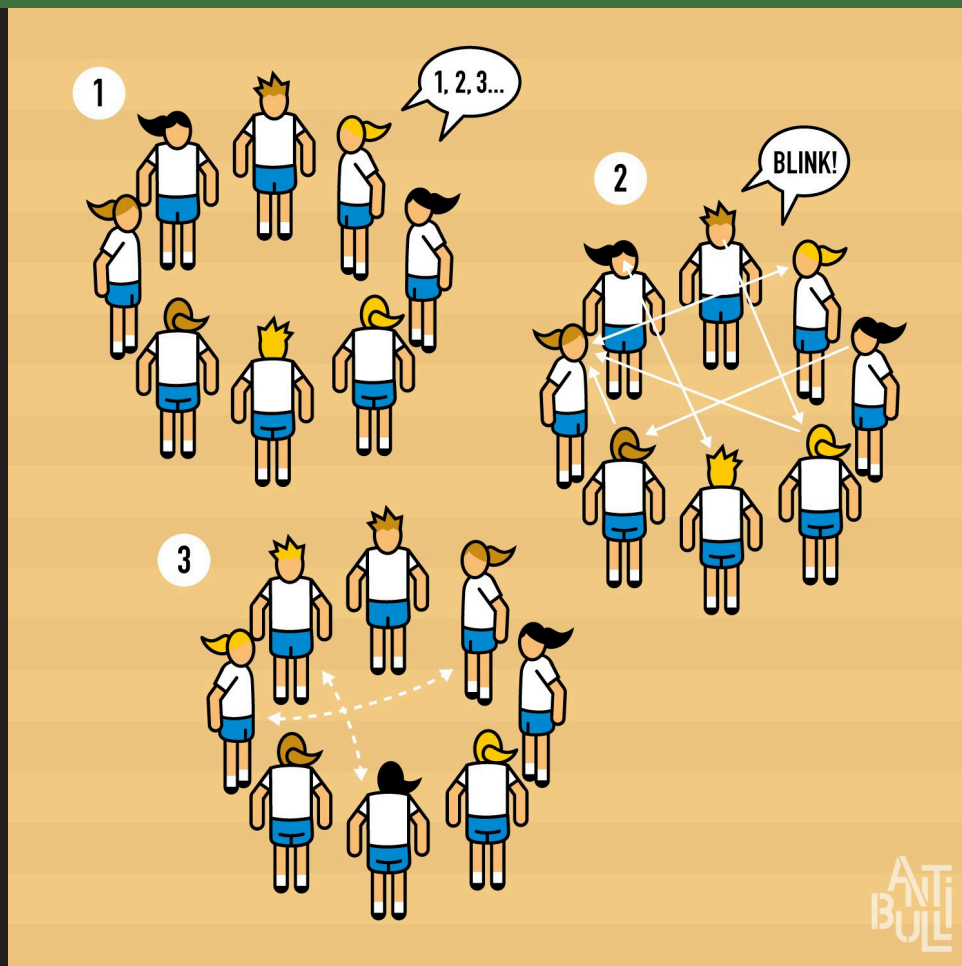
1. Du og spillerne står i en cirkel med hinanden i hænderne.
2. Du starter med at sende et håndtryk af sted mod højre.
3. Så snart en spiller modtager håndtrykket, skal vedkommende sende det videre.
4. Tag tid på, hvor lang tid der går, før håndtrykket er tilbage hos dig.

Gentag nogle runder og prøv at slå rekorden.

Tips:

Alle lukker øjnene under øvelsen. Læg mærke til, hvordan det påvirker koncentrationen og hurtigheden.

Prøv at sende dobbelte håndtryk af sted eller neje, lægge en hånd på hinandens skulder eller hilse fjollet.



2

En, to, tre – blink!

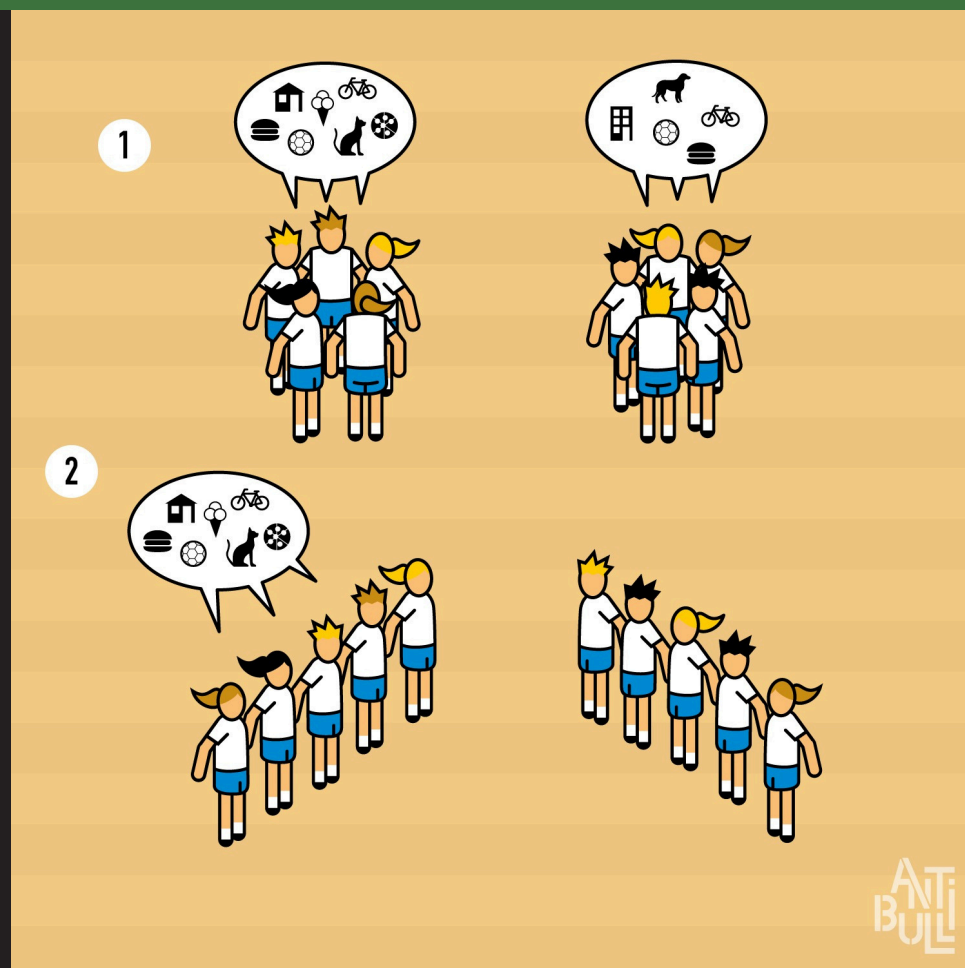
Forberedelse: Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.

Sådan gør I:

1. Alle spillerne stiller sig i en rundkreds, kigger ned i jorden og siger højt i kor: "En, to, tre – blink!".
2. På "blink" løfter alle blikket og ser den første, de får øje på, i øjnene.
3. Hvis den spiller, man kigger på, også ser på en, bytter de to spillere plads.
4. Når de to spillere passerer hinanden, giver de hinanden hånd eller high five.

Tips:

- Varier øvelsen ved at dele spillerne op i par – undtagen 'en spiller, som er alene. Parterne står i en rundkreds – med den ene spiller foran den anden. Den bagerste holder hænderne på ryggen. Spilleren, der står alene, skal nu blinke til en af dem, der står i inderkredsen.
- Denne spiller skal nu prøve at løbe over til blinkeren. Spilleren bagved skal nå at holde fast i vedkommende, der vil løbe. Hvis det lykkes at stikke af, danner spilleren, der er stukket af, par med blinkeren, og en ny "blinker" står alene.



3

Find fællesnævnerne

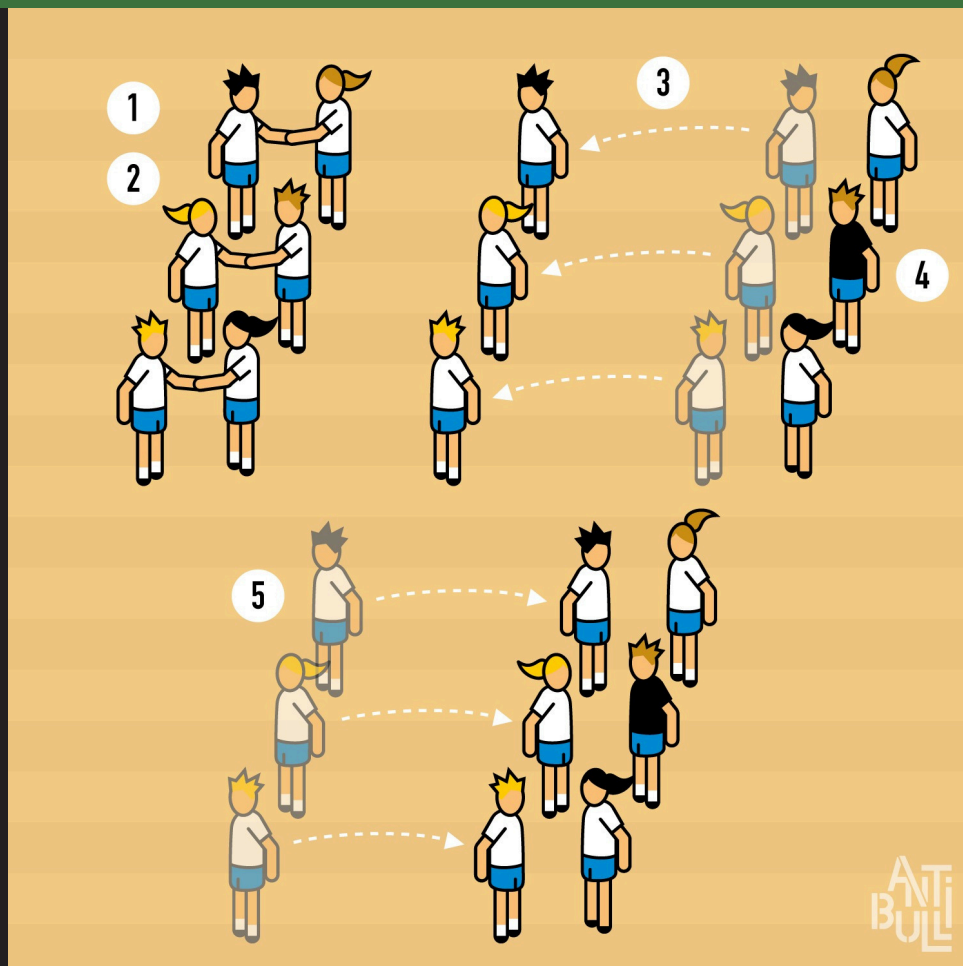
Forberedelse: Del spillerne op i grupper på fem til syv personer.

Sådan gør I:

1. Hver gruppe skal finde 10 fællesnævnerne, som gælder alle i gruppen. Det kan f.eks. være hårfarve, hårlængde, t-shirt, strømpefarve, antal søskende, bogstaver i ens navn eller livretter.
2. Lad den gruppe, som først finder 10 fællesnævnerne, præsentere dem for den anden gruppe.

Tips:

- Gør spillerne opmærksomme på, at jo mere aktive de er, jo hurtigere kan de komme med forslag til fællesnævnerne.
- Varier øvelsen ved at danne midnre og nye grupper på 3-4 spillere og tag en runde mere.



4

Find tre forandringer

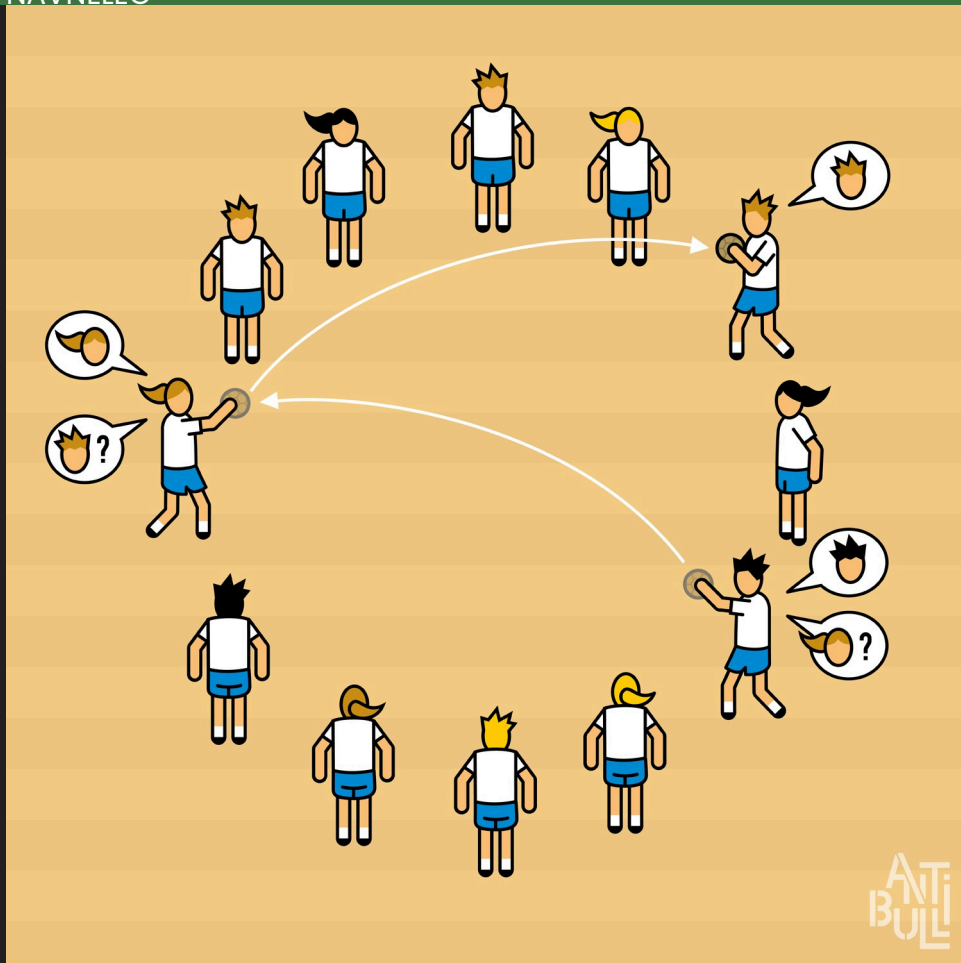
Forberedelse: Sæt spillerne sammen to og to.

Sådan gør I:

1. Spillerne står i to rækker over for hinanden to og to.
2. parrene giver hinanden hånden og siger deres navne. Derefter skal de i ca. 20 sekunder iagttage hinanden.
3. Den ene række af spillere får 10 skridt bagud og vender ryggen til deres makker.
4. De spillere, som står tilbage, skal ændre tre ting ved deres udseende f.eks. vende vrangen ud på trøjen, sætte uret på den anden arm, fjerne en øring, ændre frisure eller ansigtsudtryk.
5. De andre spillere vender tilbage og skal nu gætte, hvad der er forandret. Derefter bytter spillerne roller.

Tips:

- Lav øvelsen uden at tale sammen – brug fagter og tegnsprog i stedet.
- øvelsen kan også laves i grupper på tre.



5

Navneleg

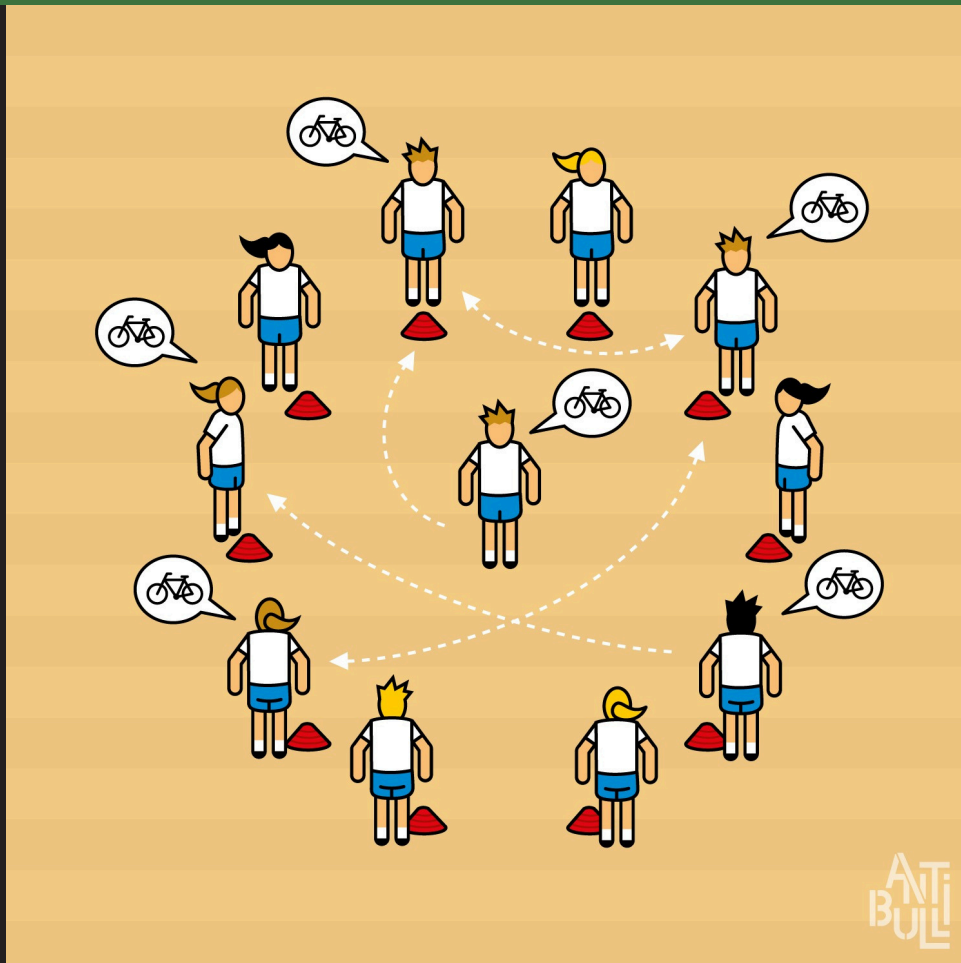
Forberedelse: Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.

Sådan gør I:

1. Du og spillerne danner en cirkel. Den, der begynder, siger: "Jeg hedder Jonas, hvad hedder du?" og kaster en bold til en anden spiller, som på samme måde siger: "Jeg hedder David, hvad hedder du?" og kaster bolden videre.
2. Fortsæt, til alle i cirklen har prøvet.

Tips:

- Varier øvelsen ved at gentage hinandens navne. Første person siger: "Jeg hedder Jonas, hvad hedder du?". Næste person siger: "Du hedder Jonas, du hedder Davis, og jeg hedder Efram, hvad hedder du?"
- Fortsæt, til alle har prøvet. Hvis nogen har svært ved at huske et navn, kan du eller sidemanden hjælpe med forbogstavet.
- Hvis alle spillerne kender hinandens navne på forhånd, kan øvelsen varieres ved, at en spiller starter med "Jeg hedder Jonas, jeg kan lide ..." (f.eks. navnet på en rugby klub, en ret eller noget tredje).
- En tredje variant er, at en spiller træder ind i cirklen, siger sit navn og laver en bevægelse. Herefter gentager spillerne: "Du hedder... (navn)", mens de laver bevægelsen. Den næste i cirklen siger sit navn og laver en bevægelse, som gentages af de øvrige spillere.



6

Alle dem, der...

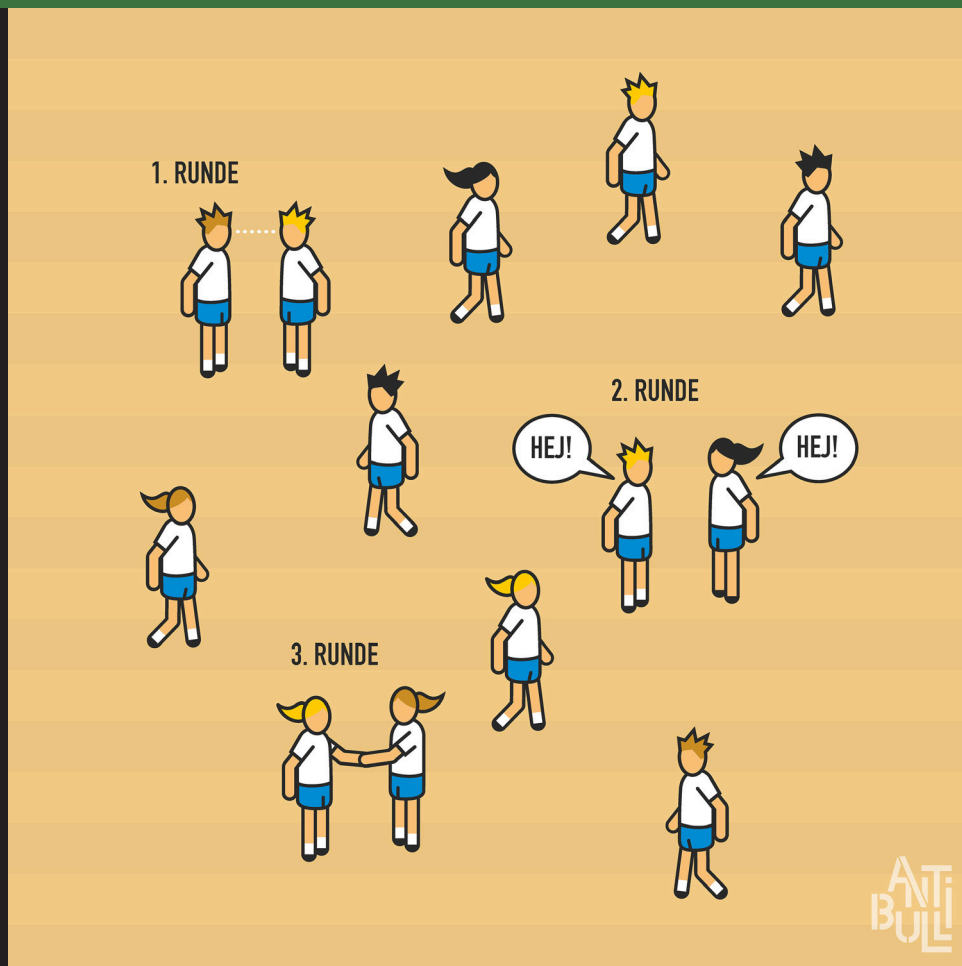
Forberedelse: Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.

Sådan gør I:

1. Alle spillerne står i en rundkreds. Den enkeltes plads markeres med en ting, f.eks. en kegle eller en trøje.
2. Du går ind i midten og kommer med et udsagn, som gælder dig selv, f.eks. " Alle dem, der kan lide frikadeller/.. der kan lide at cykle/... der har gul som yndlingsfarve/ ... der har søskende".
3. Alle de spillere, der er enige i udsagnet, træder frem og bytter med hinanden. Den person, som står i midten, forsøger også at få pladserne.
4. Den, som ikke får en plads, stiller sig i midten og kommer med et udsagn.

Tips:

- Lav øvelsen, mens spillerne sidder ned. Det får pulsen op at skulle rejse sig og sætte sig.



7

Hilseleg

Når et barn bliver hilst på i klubben, føler det sig set og velkommen, og barnet får en fornemmelse af at høre til – at være en del af et fællesskab.

Forberedelse: Del spillerne på i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv en gruppe.

Sådan gør I:

1. Du og alle spillerne går rundt imellem hinanden. Du vælger, hvor mange runder I skal igennem. Hver runde tager 60 sekunder.
2. I første runde er opgaven at kigge dem, man møder, i øjnene.
3. I anden runde siger spillerne "Hej" til dem, de møder.
4. I tredje runde stopper spillerne op og giver hånd til dem, de møder.

Tips:

- I de kommende runder kan spillerne f.eks. bukke eller neje, lægge en hånd på hinandens skulder eller hilse fjollet.



ANTI
BULLI

8

Hold-buddy for nye børn

Det kan være svært at starte som ny spiller på en årgang – især hvis man ikke kender nogen i forvejen.

En hold-buddy tager sig af en ny spiller og sørger for, at vedkommende får en god start. Opgaven som hold-buddy varer ca. tre uger og får på tur, så flest mulige prøver det.

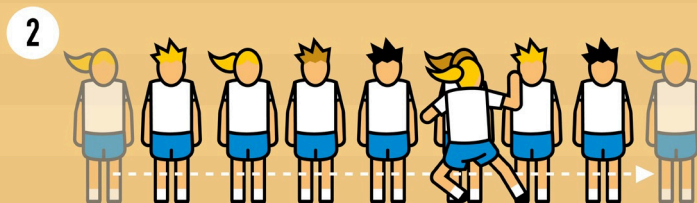
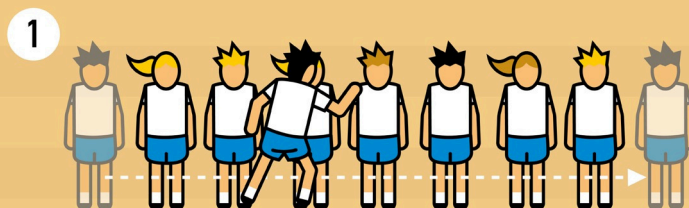
En hold-buddy fortæller den nye spiller om skrevne og uskrevne regler og giver praktiske informationer, fx om mødested og omklædning samt særlige traditioner i klubben.

Sådan gør I:

1. Start med at snakke om, hvordan I som årgang tager bedst imod nye spillere.
2. Du vælger en hold-buddy for den nye spiller på årgangen.
3. Det er vigtigt, du skaber god stemning om det at være hold-buddy. Det skal være en vigtig opgave – ikke en sur pligt..

Tips:

Tal også gerne med børnene om, hvordan de oplevede det, da de skulle starte – hvad fungerede godt, og hvad kunne have været endnu bedre.



ANTI
BULLI

1

Jorden er giftig

Forberedelse: Inddel holdet i mindre grupper på otte til 10 spillere. Du inddeler grupperne. Bland gerne spillere på tværs af hold (piger/drenge).

Sådan gør I:

1. Spillerne placeres på en lang række ved siden af hinanden.
2. Bagerste spiller skal frem forrest i rækken ved skiftevis at kravle/klatre på de andre spillere uden at røre jorden – f.eks. ved at træde på de andres fødder.
3. Den gruppe, som først får alle spillerne igennem rækken, har vundet.

Tips:

- Variér øvelsen ved at gennemføre på tid og lad gruppen prøve at slå sin egen rekord.
- Variér øvelsen for de ældre ved på forhånd at lade dem aftale, hvordan de vil løse opgaven. Lad grupperne dyste mod hinanden.



2

Hækkeløb

Forberedelse: Alle spillerne lægger sig ned på maven eller ryggen – side om side med fødderne i samme retning. Der skal være god plads mellem spillerne.

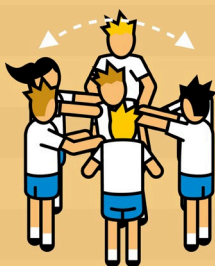
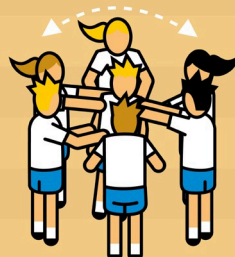
Bland gerne spillere på tværs af hold (piger/drenge).

Sådan gør I:

1. Den første spiller i rækken løber ned igennem rækken ved at springe over de andre spillere.
2. Når spilleren er nået igennem rækken, lægger han/hun sig ned som sidste spiller i rækken, og den forreste kan nu rejse sig og løbe.
3. Når alle spillere har været igennem rækken, er øvelsen slut.

Tip:

- Variér øvelsen ved at gennemføre på tid og lad gruppen prøve at slå sin egen rekord.
- Del spillerne op i to grupper og lad dem dyste mod hinanden. Du inddeler grupperne.



ANTI
BULLI

3

Vasen

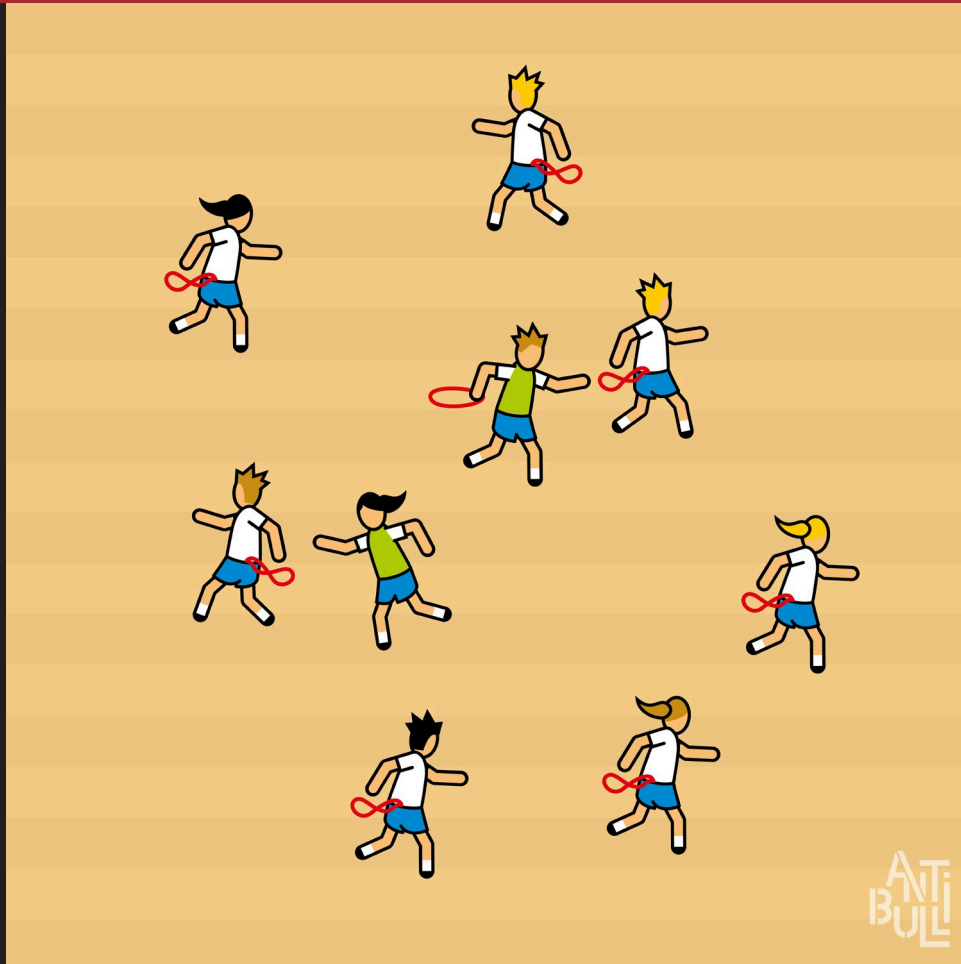
Forberedelse: Inddel holdet i mindre grupper på ca. syv spillere.

Sådan gør I:

1. Seks af de syv børn i hver gruppe stiller sig relativt tæt i en cirkel, mens den syvende står i midten.
2. Personen i midten skal forestille at være en dyrebar vase, som de andre skal passe på. De seks holder nu deres hænder frem mod personen i midten og sætter dem forskellige steder på vedkommendes krop (fx på ryg, arme, mave – hvor det ikke føles grænseoverskridende).
3. Personen i midten lukker øjnene og læner sig forsigtigt mod de andre, som tager imod og forsigtigt fører personen frem og tilbage.
4. Byt roller, så alle prøver at være i midten.

Tips:

- Hvis personen i midten siger ja til det, kan spillerne i den ydre ring træde et skridt tilbage for at øge afstanden.



4

Halejagt

Forberedelse:

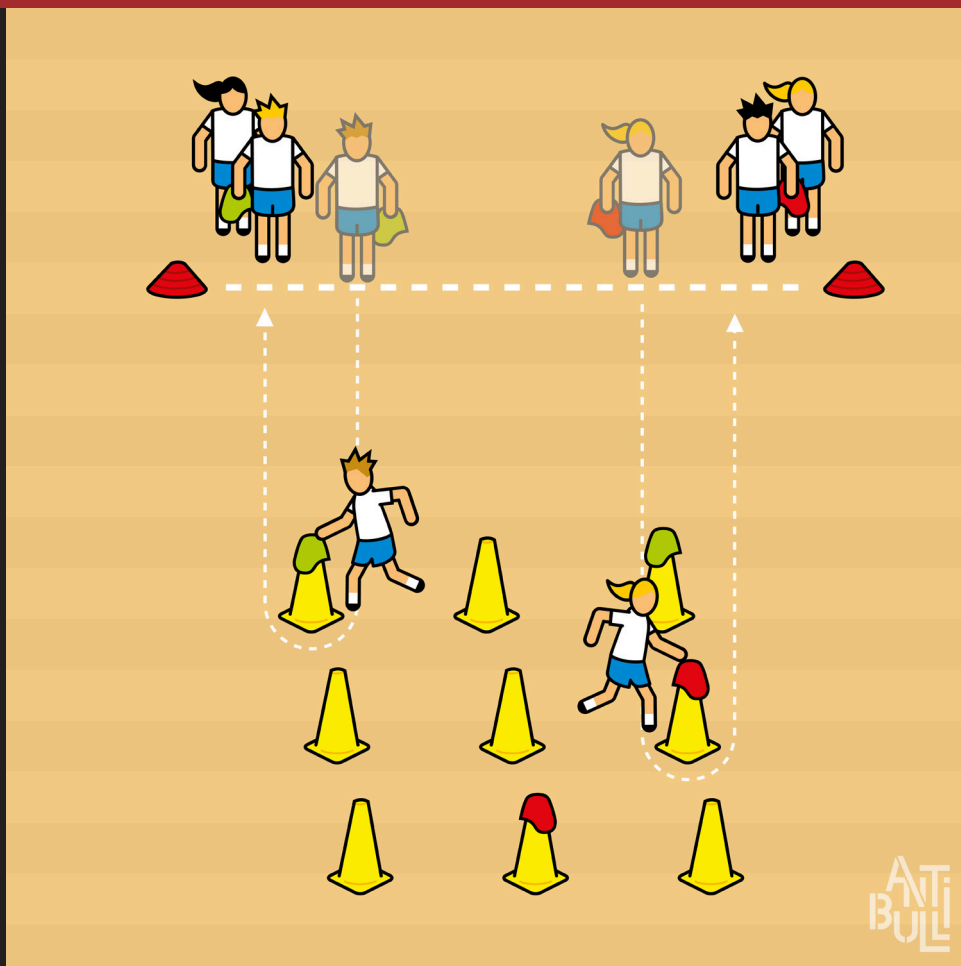
Vælg en fanger blandt spillerne. De øvrige spillere ifører sig en "hale" ved at sætte en træningsvest eller et markeringsbånd i buksekanten bag på kroppen. Del eventuelt spillerne i flere grupper alt efter antallet af børn. Du inddeler grupperne.

Sådan gør I:

1. Den person, som er fanger, forsøger at fange de øvrige spillere ved at gribe fat i halen.
2. Når en spiller mister sin hale, bliver han/hun også fanger. Når alle haler er samlet, begynder I forfra.

Tips:

- Øg hastigheden ved at udnævne to eller tre fangere – afhængig af holdstørrelse – som skal forsøge at samle så mange haler som muligt.
- Variér øvelsen for de ældste ved at lade alle spillerne dribble med bold samtidigt. Det styrker koordinationsevnen.



5

Kryds og bolle

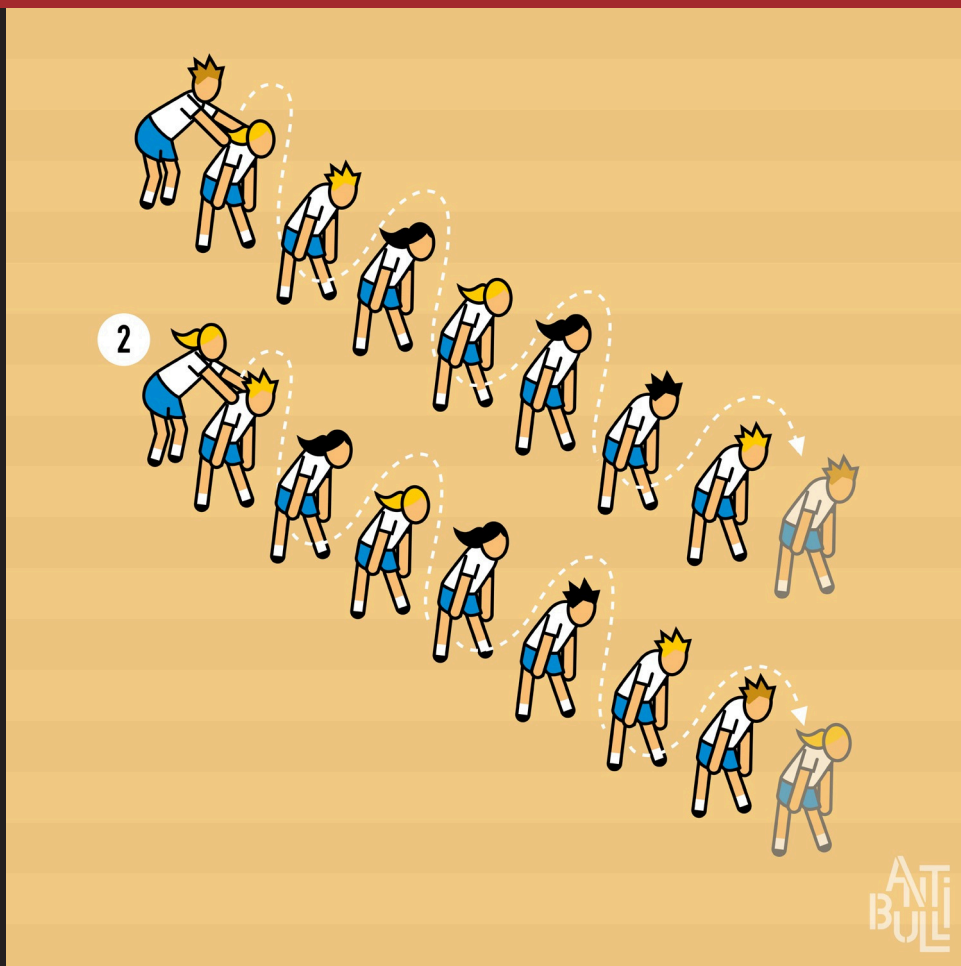
Forberedelse:

Inddel holdet i mindre grupper på tre til fem spillere. Holdene skal dyste mod hinanden to og to. Du inddeler grupperne. Stil ni kegler i et kvadrat på tre x tre kegler med god afstand imellem. Find seks overtrækstrøjer i to forskellige farver (fx tre røde og tre grønne). Hvert hold får en farve.

Sådan gør I:

1. Spillerne placeres et godt stykke fra keglerne.
2. En spiller fra hver gruppe løber op til keglerne og lægger en overtrækstrøje i gruppens farve på en kegletop, spurter tilbage, og sender næste spiller afsted. Når spillerne har placeret de tre trøjer, må de flytte rundt på dem. Grupper placerer trøjerne simultant.
3. Den gruppe, som først får tre overtrækstrøjer på stribe – enten lodret, vandret eller diagonalt – har vundet.

Tips: Variér øvelsen for de mindste ved at lade holdene placere en trøje på skift. Hvis ikke I har fundet en vinder, når alle trøjer er anbragt, så lad holdene bytte – også skiftevis – rundt på trøjerne, indtil et hold har tre på stribe.



6

Bukkespring

Forberedelse:

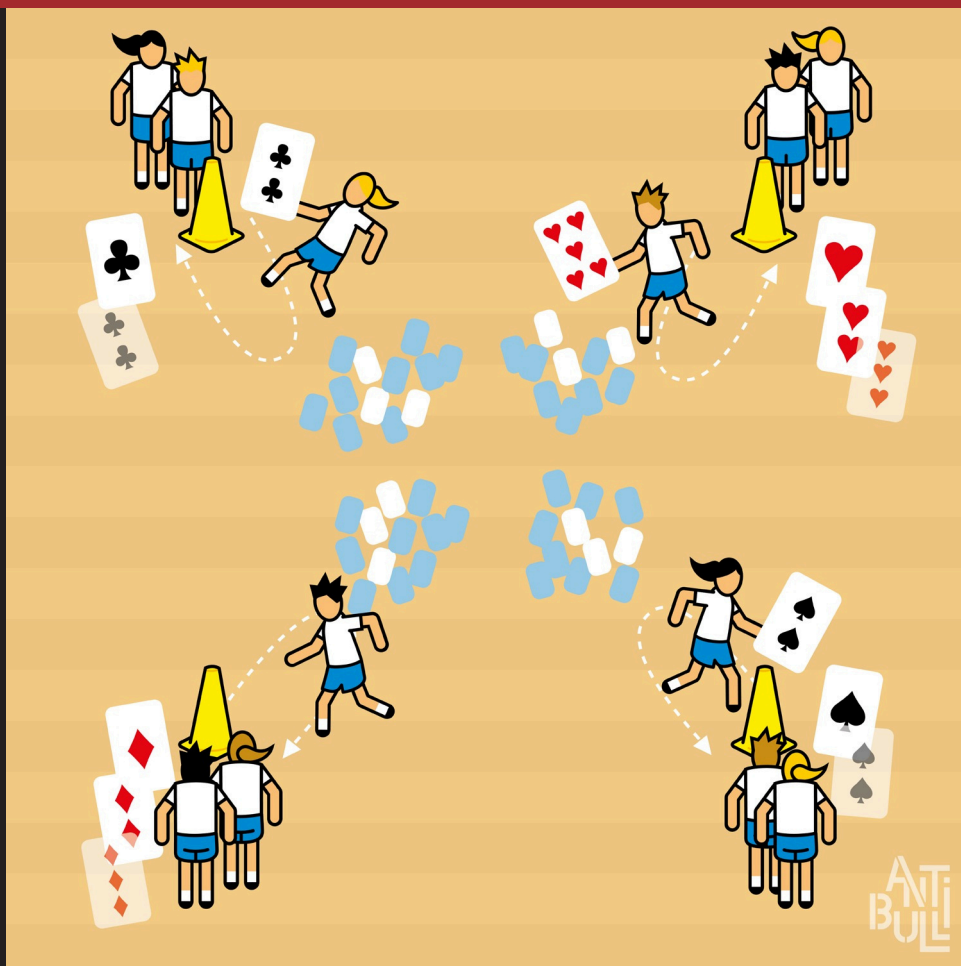
Inddel holdet i mindre grupper på otte til ti spillere. Du inddeler grupperne. Bland gerne spillere på tværs af hold (piger/drenge).

Sådan gør I:

1. Spillerne i hver gruppe placeres på en lang række bag hinanden.
2. Bagerste spiller skal arbejde sig frem i rækken ved skiftevis at springe buk og kravle mellem benene på nærmeste spiller.
3. Den gruppe, som først får alle spillerne igennem rækken, har vundet.

Tips:

- Variér øvelsen ved at gennemføre på tid, og lad gruppen prøve at slå sin egen rekord.
- Variér øvelsen for de ældre ved at lade grupperne dyste mod hinanden.



7

Bekend kulør

Forberedelse:

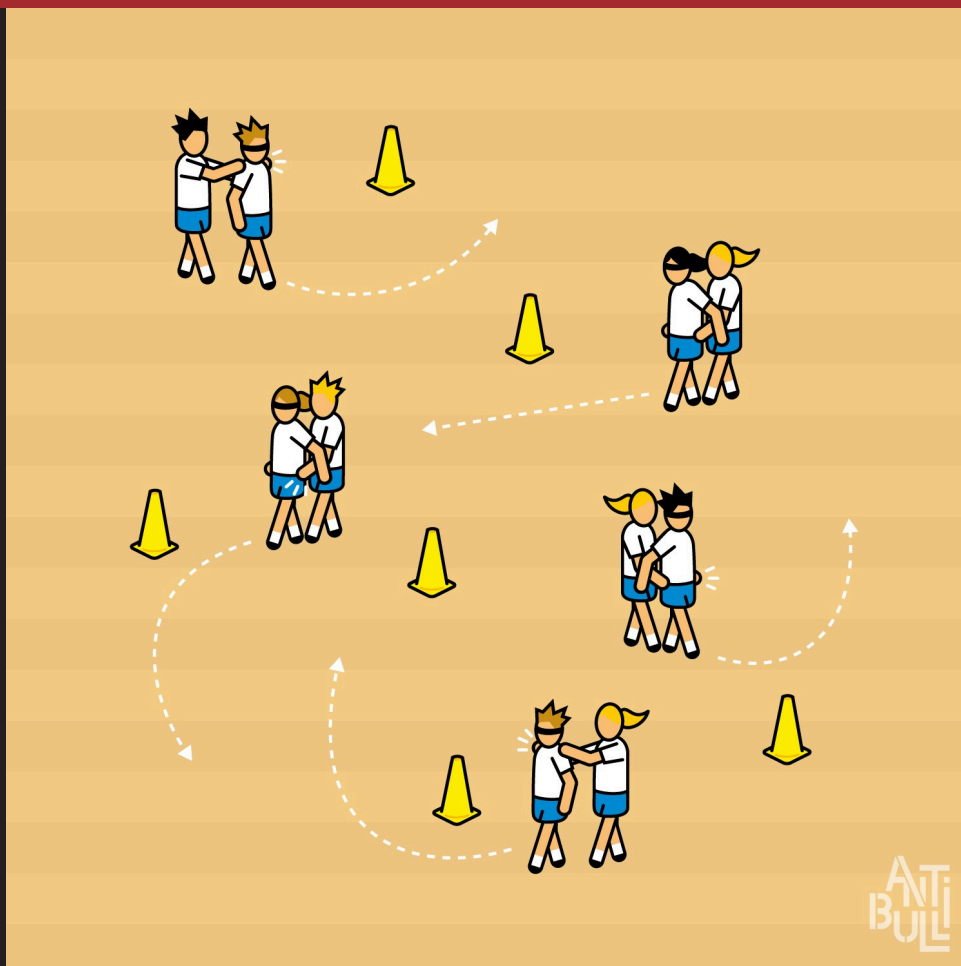
Medbring et kortspil, og afmærk en mindre kvadratisk bane med fire kegler – én i hvert hjørne. Inddel holdet i to til fire mindre grupper hver på ca. fem spillere. Du inddeler grupperne. Bland gerne spillere på tværs af hold (piger/drenge). Hver gruppe tildes et hjørne af banen samt en kulør – hjerter, ruder, spar eller klør. Opdel kortene i de fire kulører – og spred dem ud med bagsiden opad i centrum af banen. Hver kulør – fx de 13 kort med hjerter – ligger nærmest det hold, der har kuløren hjerter.

Sådan gør I:

1. Spillerne i hver gruppe løber skiftevis ind til centrum og vender et kort og løber tilbage til deres hjørne.
2. Når en spiller vender esset, tager han/hun kortet med retur til hjørnet. Det gælder nu om at samle hele kortrækken i den rigtige rækkefølge: Es, 1,2,3... Konge.
3. Det næste kort, som den næste spiller skal finde, er kortet 2, derefter 3 osv.
4. Den gruppe, som først får færdiggjort rækken, har vundet.

Tips:

- Øvelsen fungerer bedst, hvis holdene på forhånd aftaler, hvordan de vil løse opgaven – eksempelvis ved at lægge de kort på gulvet, som de ikke kan bruge med det samme, i et særligt system, så det let kan findes igen eller ved at løbe hurtigere frem og tilbage.
- Variér øvelsen for de mindste ved at lade dem hente et kort på skift og – uanset hvilket kort det er – placere det i den rigtige rækkefølge.



8

Bilen

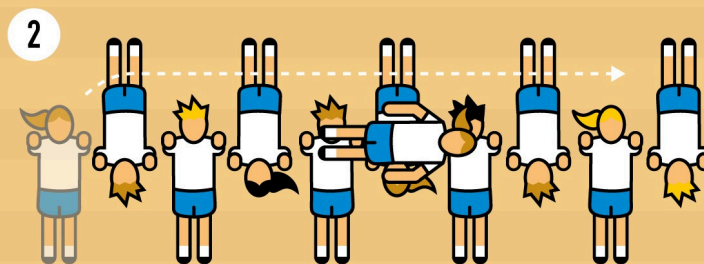
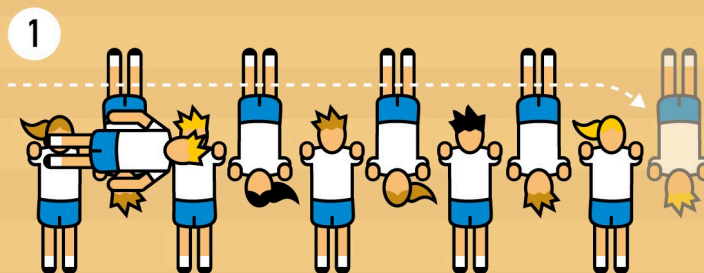
Forberedelse: Del spillerne op i par. Den ene person er "bil" og må hverken se, høre eller tale. Den anden person er føreren af bilen og skal give signaler til bilen om, hvor den skal køre hen.

Sådan gør I:

1. Føreren står bag ved bilen med hænderne på bilens aksler (hofter eller skuldre) og styrer bilen ved fx at give et let tryk i venstre side, hvilket betyder venstresving osv. Det er vigtigt, at føreren er opmærksom på ikke at gå ind i nogen, så bilen kan føle sig sikker og tryk.
2. Hvis føreren slipper bilen, skal den stoppe.
3. Byt roller efter ca. tre minutter.

Tips:

- Lav eventuelt en bane med små forhindringer, som bilerne skal køre udenom.



ANTI
BULLI

9

Lynlås

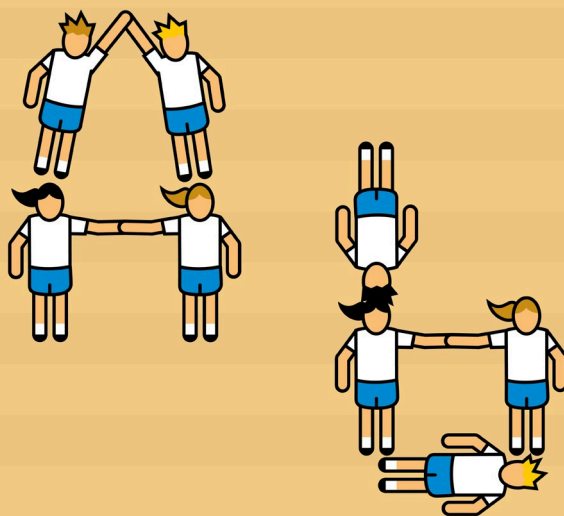
Forberedelse: Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.

Sådan gør I:

1. Alle spillerne lægger sig ned på ryggen – tæt side om side og skiftevis med benene den ene og den anden vej. Spillerne strækker armene op i vejret.
2. Én spiller lægger sig på ryggen på de andre spilleres strakte arme/hænder. Spilleren skal nu fragtes ned i den anden ende af gruppen.
3. Når spilleren er nået til den anden ende, lægger vedkommende sig for enden. Den første i rækken får næste tur. Fortsæt, til alle har prøvet.

Tips:

- Varier øvelsen ved, at den person, der skal transporteres hen over de andre, triller ned over rækken i stedet.



ANTI
BULLI

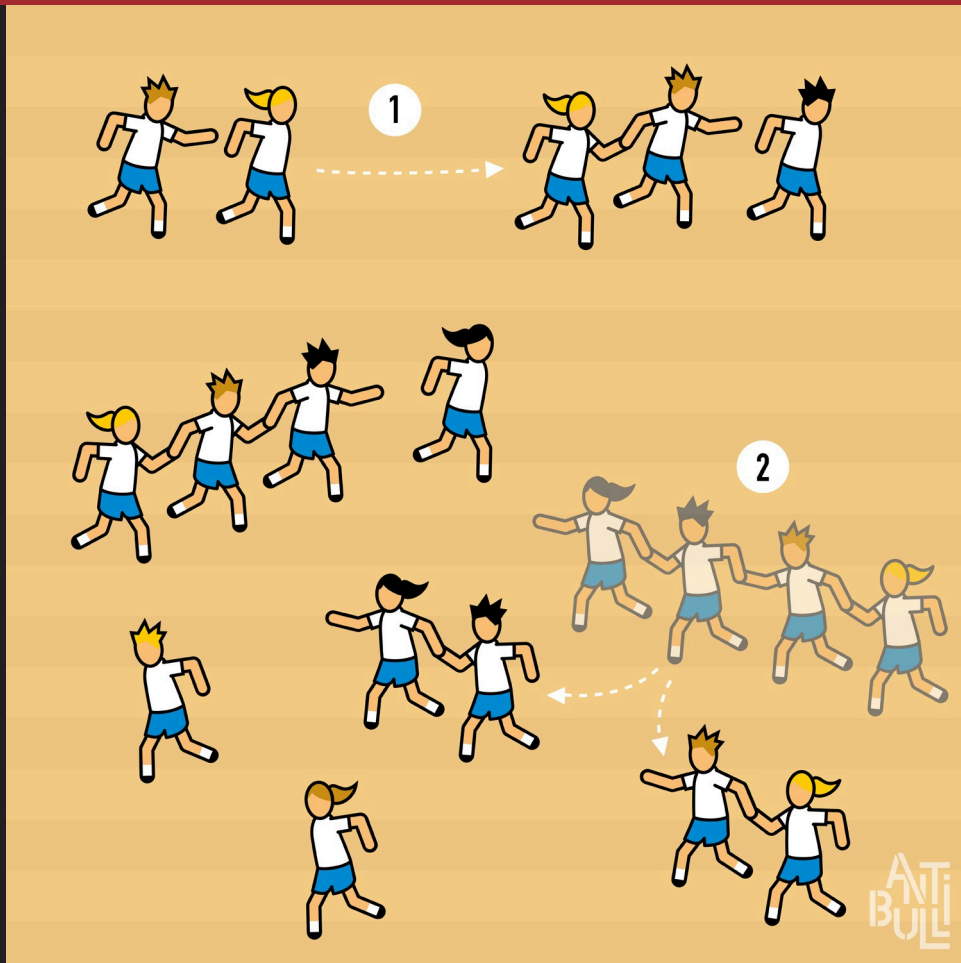
10

Kroppen som form

Forberedelse: Del spillerne op i mindre grupper på tre til fire deltagere.

Sådan gør I:

1. Giv spillerne en opgave, som de skal udføre ved hjælp af deres kroppe. Det kan fx være at forme tal, bogstaver eller geometriske figurer eller klubbens navn eller logo – med menneskebogstaver.
2. Sørg for, at alle spillerne indgår i hver opgave.



11

Kæde-tagfat

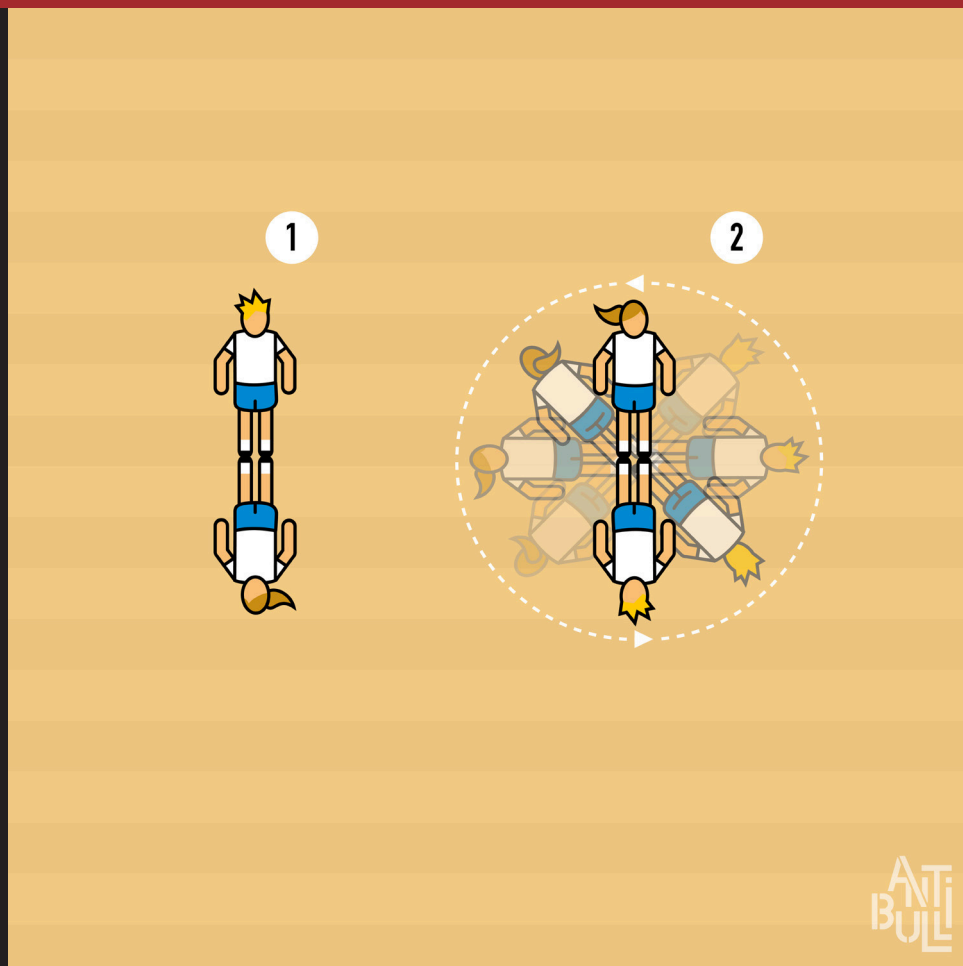
Forberedelse: Vælg en fanger blandt spillerne.

Sådan gør I:

1. Når fangeren fanger en af de andre spillere, tager de to hinanden i hånden. Dette gentager sig, hver gang en ny spiller fanges, så der efterhånden dannes en kæde.
2. Når der er fire spillere i kæden, deles den i to – på den måde kommer der flere og flere fangere.
3. Fortsæt, til alle er fanget.

Tips:

- Spillerne kan deles op i to hold, der placeres over for hinanden. Et par løber i midten med hinanden i hånden og forsøger at fange de spillere, der løber af sted for at krydse over til den anden række.



12

Hjulet drejer

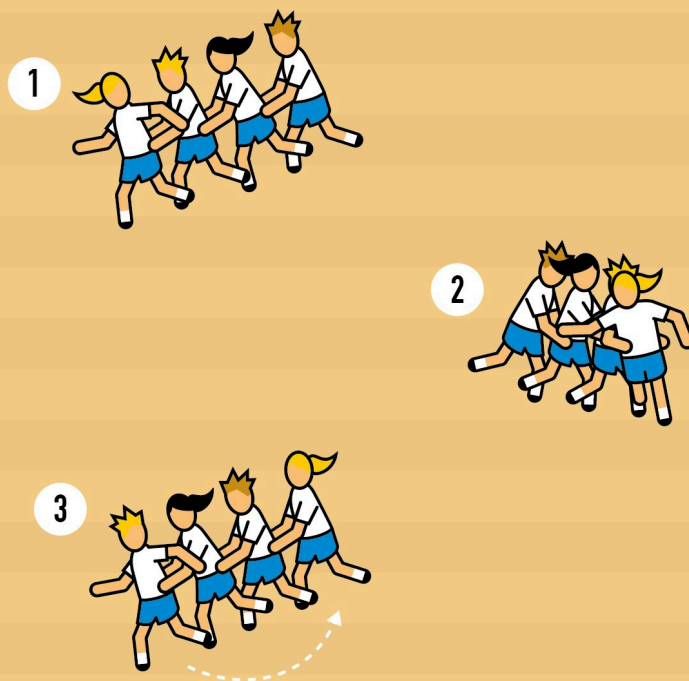
Forberedelse: Del spillerne op i par.

Sådan gør I:

1. Parrene lægger sig på ryggen med fødderne mod hinanden.
2. Parrene skal nu rulle rundt uden at miste berøringen.

Tips:

- For at gøre øvelsen mere udfordrende kan spillerne lægge benene over kors eller kun bruge én fod under øvelsen.
- Varier øvelsen ved, at parrene i stedet sætter håndfladerne mod hinanden ved at strække hænderne op over hovedet.
- Varier øvelsen ved, at hvert par skal holde en bold imellem sig, mens de ruller.



13

Slange-fange

Forberedelse: Inddel spillerne i grupper på minimum fire spillere – og gerne flere. Du inddeler grupperne.

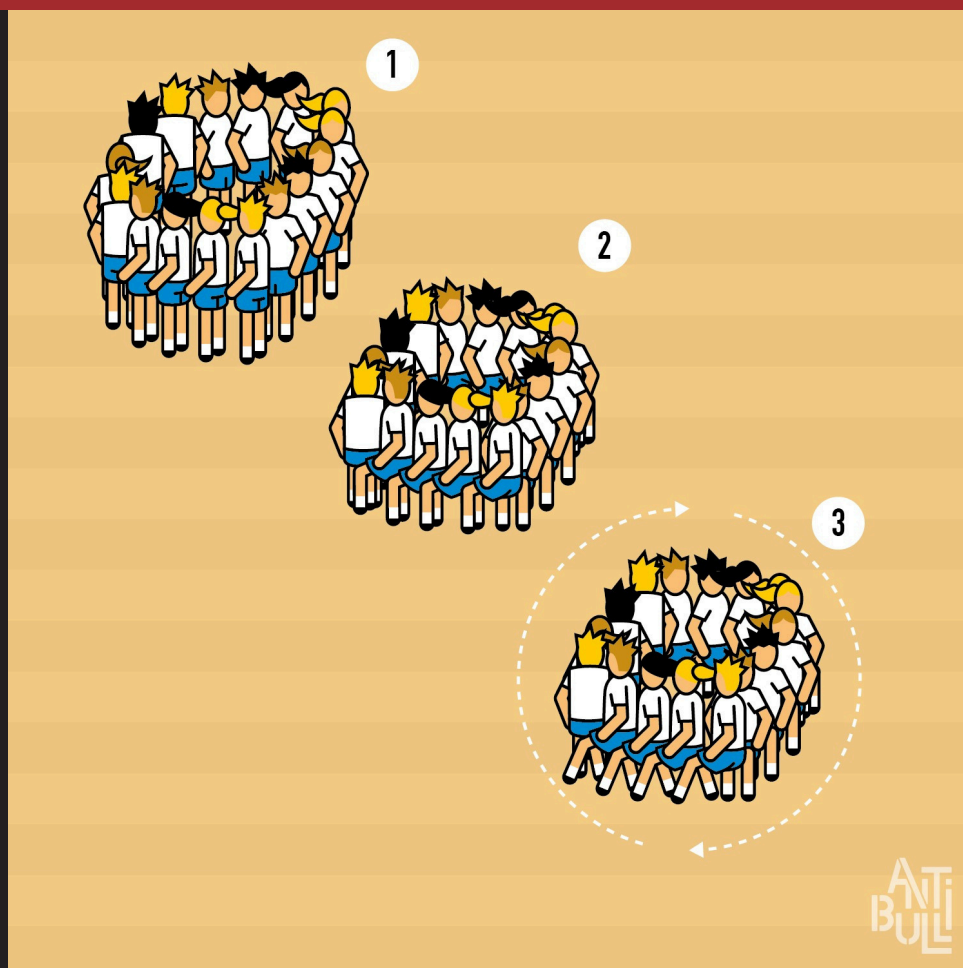
Sådan gør I:

1. Hver gruppe stiller sig på en række, og hver person i gruppen holder spilleren foran på hofterne – og fastholder grebet.
2. Den forreste spiller skal nu sno sig og forsøge at røre den spiller, som står bagerst i rækken. De øvrige spillere skal blot følge den bevægelse, som spilleren foran og spilleren bagved laver.
3. Ved berøring skifter spillerne position, så alle får lov til at få nye pladser. Hvis der ikke har været en berøring inden for 30-60 sekunder, skifter spillerne plads.

Tips:

- Variér øvelsen ved at lade holdene forsøge at fange hinanden (den forreste i række A skal fange den bagerste i række B og omvendt).

ANTI
BULL



14

Tusindbenet

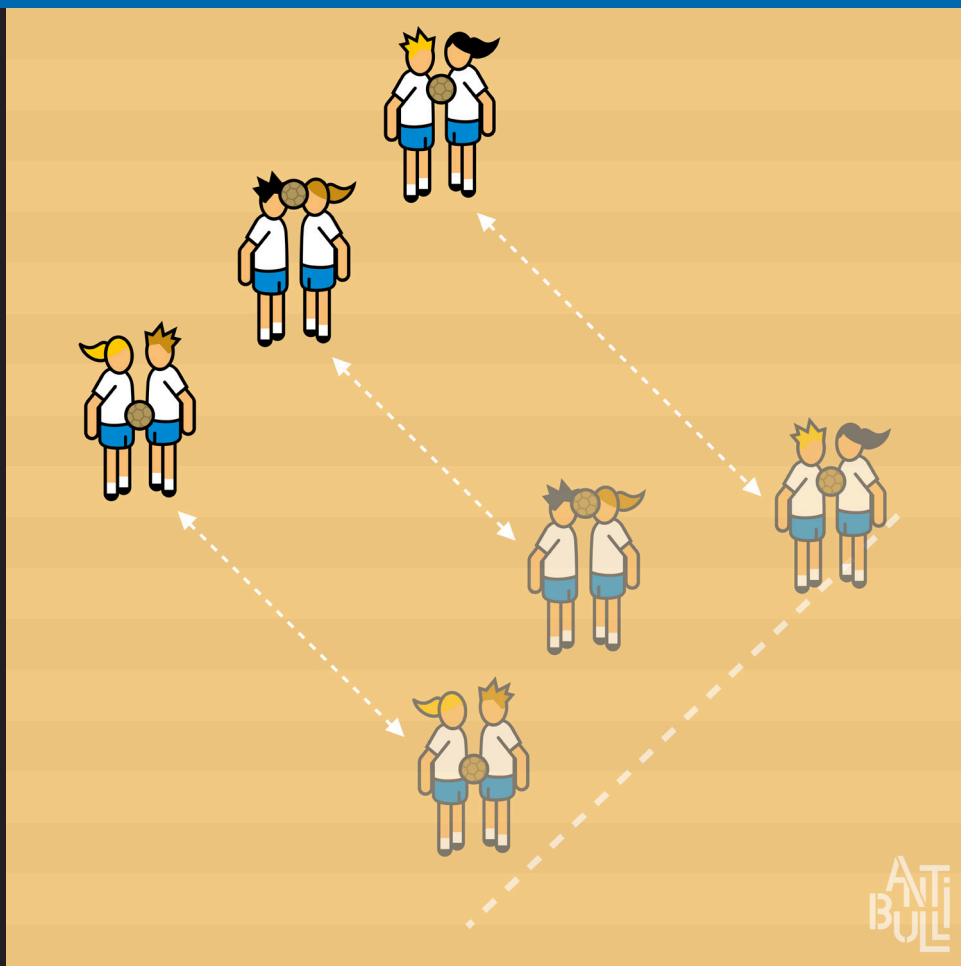
Forberedelse: Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe. Du inddeler grupperne.

Sådan gør i:

1. Spillerne stiller sig i en rundkreds med siden til midten, så hver person kigger ind i nakken på personen foran.
2. Ryk tæt sammen, så maven rører ved den foranståendes ryg. Tæl: "1-2-3 nu" og alle sætter sig ned samtidig – hver sidder på lårene af personen bagved.
- 3.. Tæl: "1-2-3 nu", og alle forsøger at gå fremad samtidig, mens man fortsat sidder på lårene af hinanden.

Tip:

- Variér øvelsen ved at gennemføre den med lukkede øjne.



2

Sandwich-bold

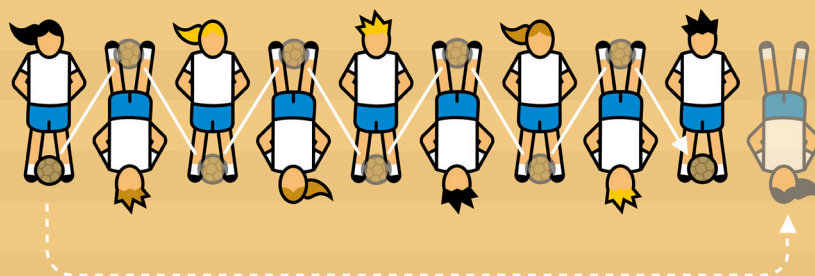
Forberedelse: Sæt spillerne sammen to og to om en bold. Øvelsen kan udføres både i en og flere grupper alt efter antallet af børn. Du inddeler grupper og par.

Sådan gør I:

1. Parrene skal holde bolden imellem sig. Hold fx imellem panden, ryg eller mave. Beslut, hvordan børnene skal holde bolden, eller lad dem bestemme det selv på skift.
2. Lad parrene bevæge sig sidelæns, mens de holder bolden mellem sig – fx op til midterlinjen og tilbage.

Tips:

- Variér øvelsen for de mindste ved at lade parrene stå stille og holde bolden fast mellem sig.
- Øg sværhedsgraden ved at lave øvelsen med to bolde per par. Se, hvilket hold der kan gennemføre øvelsen hurtigst.
- Aftal eventuelt med de større spillere, at de skal begynde forfra, hvis de taber bolden på jorden.
- Byt eventuelt makker efter tre runder. Du danner parrene.



ANTI
BULLI

3

Fodbold

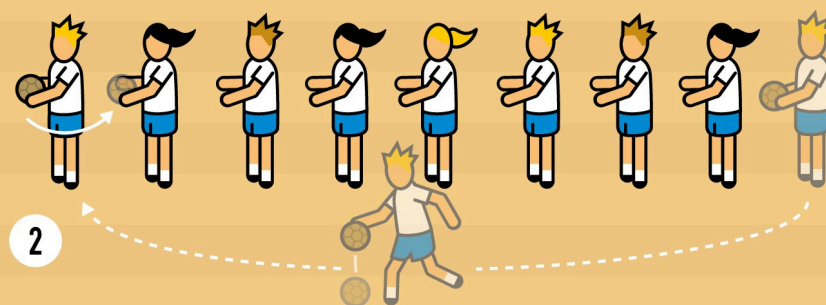
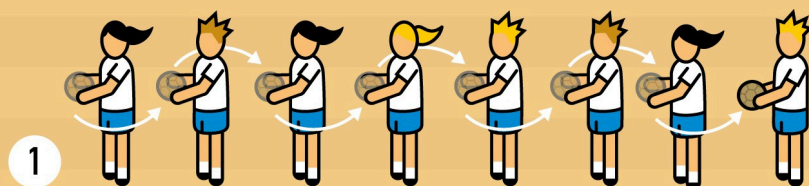
Forberedelse: Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe. Du inddeler grupperne.

Sådan gør I:

1. Alle spillerne lægger sig ned på ryggen – side om side med fødderne i hver sin retning.
2. Den første spiller i rækken får en bold mellem fødderne. Spilleren skal nu give bolden videre til den næste spiller, og bolden skal på den måde fragtes ned i den anden ende af gruppen.
3. Når en spiller har sendt bolden videre, løber vedkommende ned og lægger sig for enden af rækken.

Tips:

- Variér øvelsen ved at ligge på maven og give bolden videre med hænderne.
- Gennemfør øvelsen i to grupper og se, hvilken gruppe der først når ned til midter- eller baglinjen.
- Med større spillere kan du aftale, at de skal begynde forfra, hvis de taber bolden på jorden.



ANTI
BULLI

5

Giv bolden videre

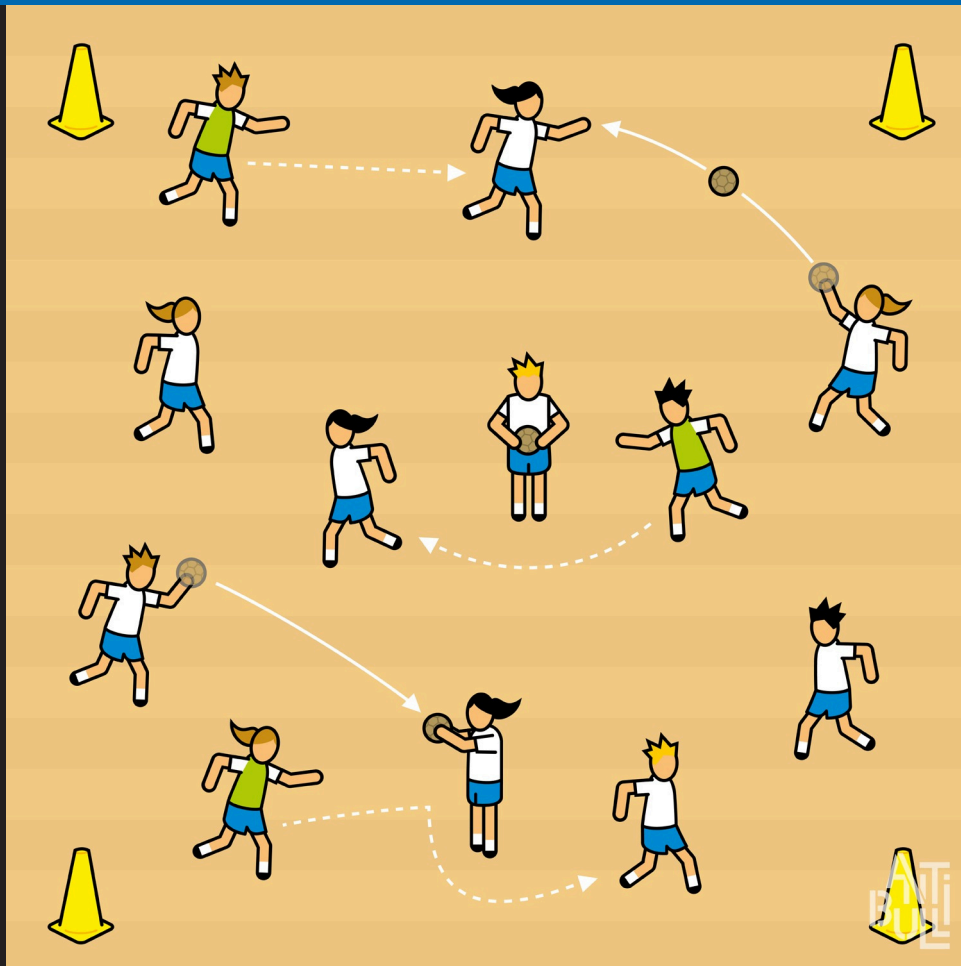
Forberedelse: Fordel spillerne i én lang og snoet række. Øvelsen kan laves både i en enkelt og flere grupper alt efter antallet af børn. Du inddeler samtlige grupper.

Sådan gør I:

1. Forreste spiller har bolden i hænderne, drejer kroppen og afleverer bolden til spilleren bagved. Hvis spilleren modtager bolden fra venstre side, gives bolden videre til spilleren bagved fra højre side og omvendt.
2. Når bagerste spiller har modtaget bolden, løber vedkommende op forrest i rækken, og der startes forfra.

Tips:

- Bolden kan også afleveres henholdsvis over hovedet og mellem benene.
- I kan lave en cirkel i stedet for en række.
- Gennemfør på tid – og lad gruppen prøve at slå sin egen rekord.



7

Fangeleg

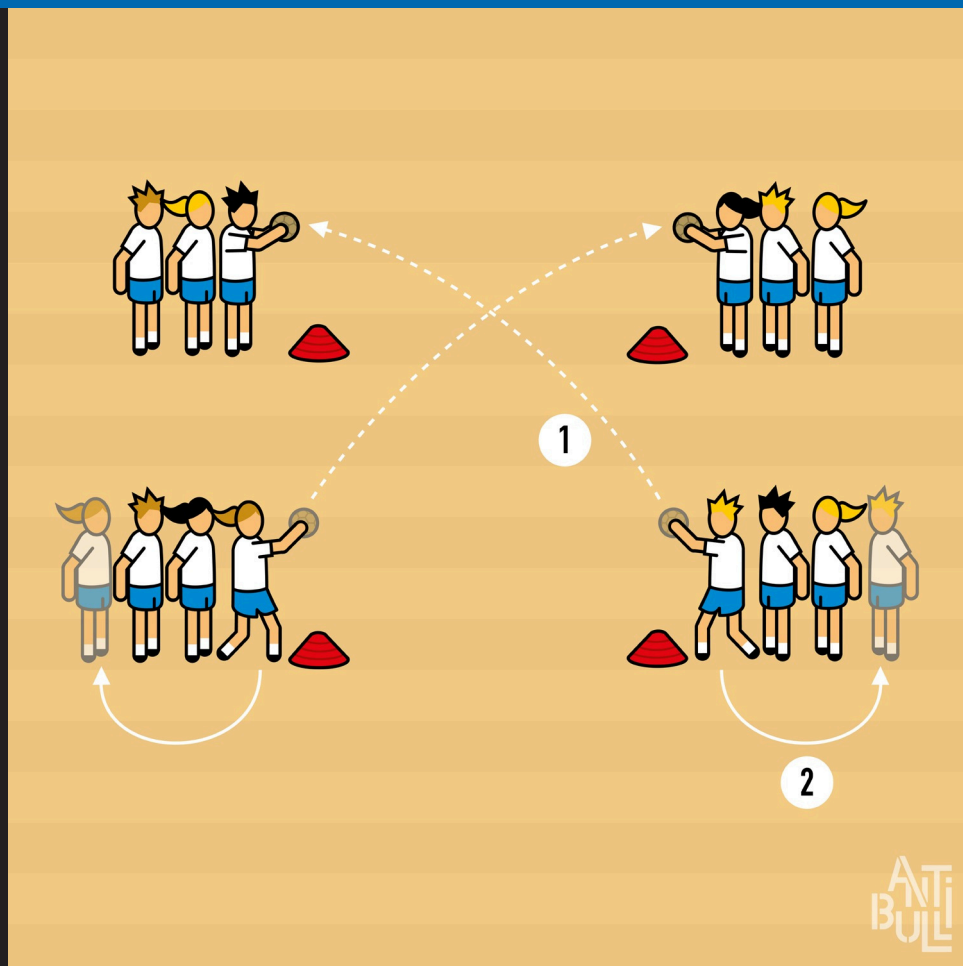
En sjov og nem leg. Her handler det om at kaste, gribe og samarbejde.

Forberedelse:

Brug kegler til at markere en bane eller vælg et område, der er naturligt afgrænset og passer til antallet af børn, fx en kvart eller en halv håndboldbane. Inddel spillerne i grupper à 12-15 spillere.

Sådan gør I:

1. Udpeg tre fangere, der skal fange de andre børn.
2. Giv børnene, der ikke er fangere, tre bolde. De spillere, der har en bold, har helle. Opgaven er at hjælpe hinanden ved at spille de spillere, der er ved at blive fanget.



8

Diagonalt kast

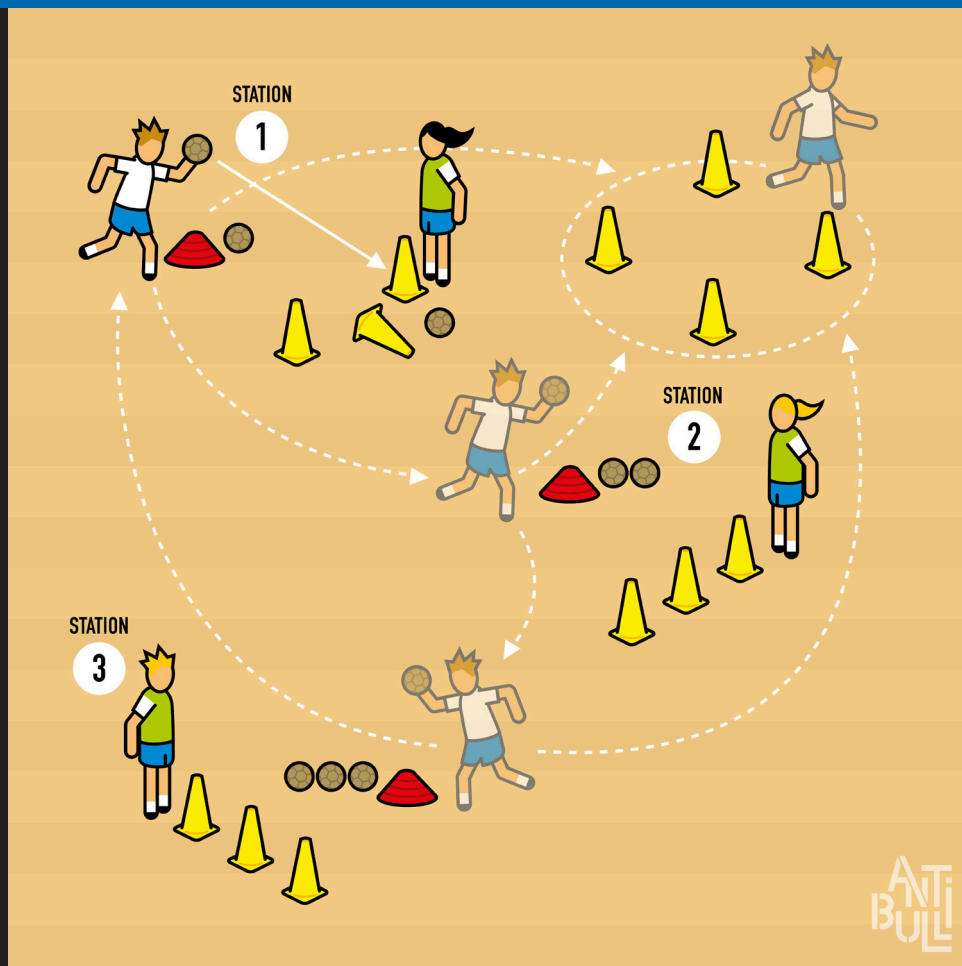
Øvelsen kræver opmærksomhed medspillerne – ikke bare på den man kaster til, men også dem, der kaster til hinanden ved siden af en selv.

Forberedelse:

Stil fire kegler op, så de danner en firkant. Afstanden mellem keglerne tilpasses børnenes tekniske niveau.

Sådan gør I:

1. Del børnene op, så de er ligeligt fordelt i fire rækker bag keglerne. Den forreste spiller bag to af keglerne får en bold.
2. Når du siger nu, skal de to spillere kaste hver deres bold til den forreste spiller bag den kegle, der står diagonalt over for dem. Når en spiller har kastet bolden, løber spilleren om bag i rækken.
3. Spillerne skal holde de to bolde i gang, uden at boldene rammer hinanden, når de krydser.



14

Skiskydning

Forberedelse:

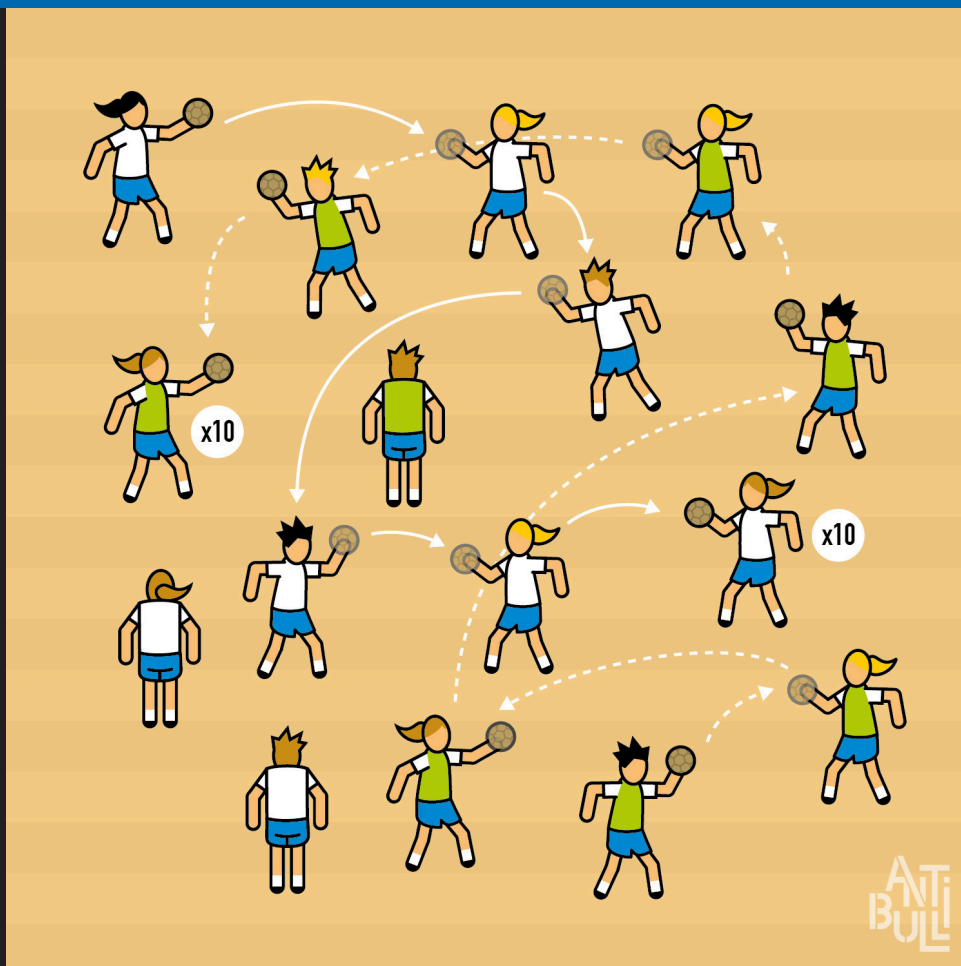
Opstil tre stationer med hver tre kegler på række. Der skal være god afstand mellem stationerne, og der skal stå en hjælper ved hver station. Du vælger hjælperne. Afmærk eller aftal et område, som skal fungere som "strafrunde". Øvelsen kan laves både i en og flere grupper alt efter antallet af børn. Du deler holdene.

Sådan gør I:

1. Spillerne løber en ad gangen til første station og forsøger at vælte de tre kegler med bolden. Spillerne har tre skudforsøg. Hjælperen ved hver station sørger for bolde til spillerne og for at rejse væltede kegler op.
2. Hvis spilleren ikke rammer en kegle, skal spilleren løbe en strafrunde. En misset kegle = en strafrunde, to missede kegler = to strafrunder og så videre... Efter spilleren har skudt tre gange, løber han/hun først eventuelle strafrunder, og først derefter går han/hun videre til næste station.
3. Hvis spilleren har ramt alle tre kegler, løber hun/han direkte videre til næste station.

Tips:

- Øg sværhedsgraden ved at have flere kegler, der skal væltes, og længere strafrunder. Sørg for at skifte hjælpere, så alle på holdet prøver.



15

8 mod 8

Forberedelse:

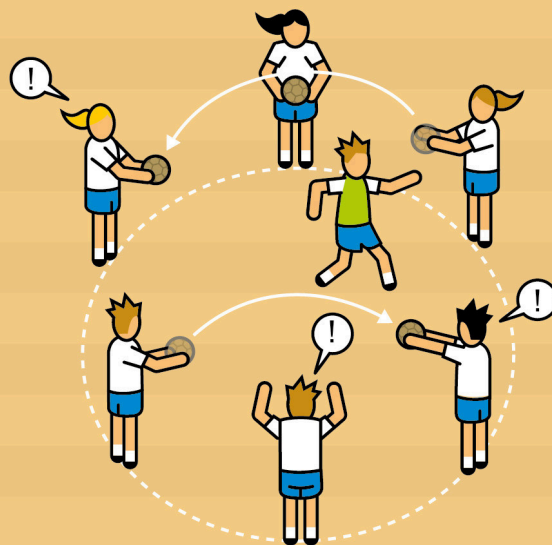
- Afmærk en bane med plads til, at alle spillere kan bevæge sig.
- Del spillerne i to eller flere hold med 8-10 spillere. Du inddeler holdene. Hvert hold har forskellige farver overtrækstrøjer på, så de kan skelnes fra hinanden.

Sådan gør I:

1. Spillerne stiller sig spredt mellem hinanden på det afmærkede område af banen.
2. Hvert hold har én bold, som skal kastes mellem holdes spillere.
3. Det hold, som først når til 10 afleveringer, har vundet – vær opmærksom på, at alle spillere på holdet skal have modtaget eller kastet bolden.

Tips:

- Variér øvelsen til de større børn ved at lade dem kaste mellem benene. Gennemfør øvelsen på tid – og lad holdene prøve at slå deres egen rekord. Lad spillere selv beslutte deres kendetegn, fx at have trøjerne omvendt på.



ANTI
BULLI

16

Jægerbold

Forberedelse:

Inddel spillerne i grupper af 6-8 spillere. Du inddeler grupperne. I hver gruppe fordeler spillerne sig i en rundkreds med god plads mellem sig. Vælg en jæger blandt spillerne i hver gruppe. Jægeren stiller sig i midten i rundkredsen. Fordel tre bolde mellem spillerne i rundkredsen.

Sådan gør I:

1. Spillerne i hver gruppe kaster boldene til hinanden
2. Jægeren skal "fange" en spiller, der har en bold – de spillere, der ikke har en bold, har helle og kan ikke fanges.
3. Spillerne uden bold skal byde sig til og på den måde hjælpe holdkammeraterne.
4. Når en jæger fangere en spiller, bytter de plads.

Tips:

- Øg antallet af fangere afhængigt af antallet af børn.
- Variér øvelsen til ældre hold ved at inddele spillerne i to hold, så der kun kan kastes til spillere på samme hold.