



Uge 8 – Under havets overflade

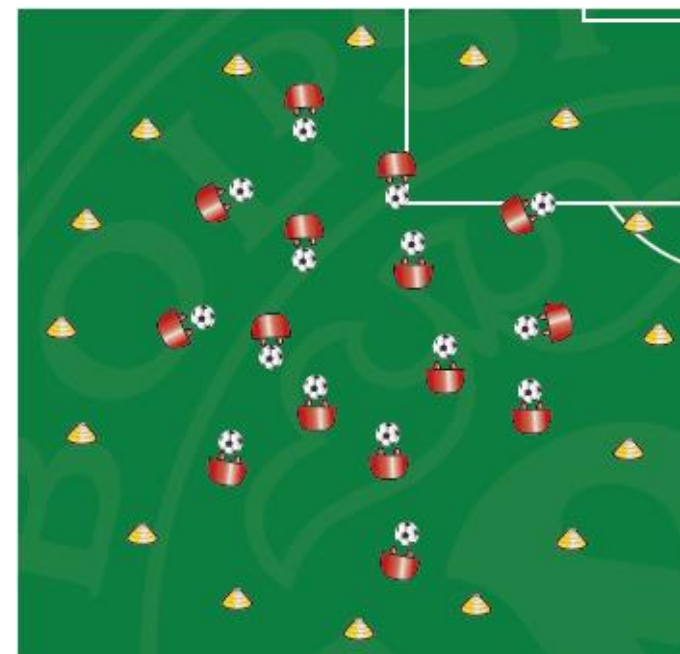
Velkomst og introduktion – 5 minutter

I dag skal FC Skanderborgs fodboldbørn på dykkertur. Vi skal altså ned under havets overflade og opleve en helt masse ting. Vi skal også se de mange sjove fisk og måske møde en hval. Men vi må passe på, vi ikke bliver fanget af den store haj. Nede på bunden er der krabber, som er vilde med at spille fodbold, og måske møder vi også en blæksprutte...? Så gør jer klar til en fantastisk svømmetur under vandet, hvor vi skal opleve en masse spændende ting.

Station 1 – Sildestimen – 8 minutter

Når sild svømmer rundt i flok, kalder man det en stime. Nu skal vi prøve at være ligesom en sildestime. Men det er vigtigt, man er opmærksom, så man ikke svømmer ind i de andre sild. Man skal kunne stoppe med det samme og stå helt stille, så hajerne ikke kan få øje på én. Hvert barn har en bold, og de dribler rundt imellem hinanden. På trænerens signal stoppes bolden med fodsålen. Herefter dribles der rundt igen. Bolden kan stoppes på mange forskellige måder. Prøv fx:

- Hælen
- Tåen
- Knæet
- Maven
- Numsen
- Panden
- Øret
- Hånden



Uge 8 – Under havets overflade



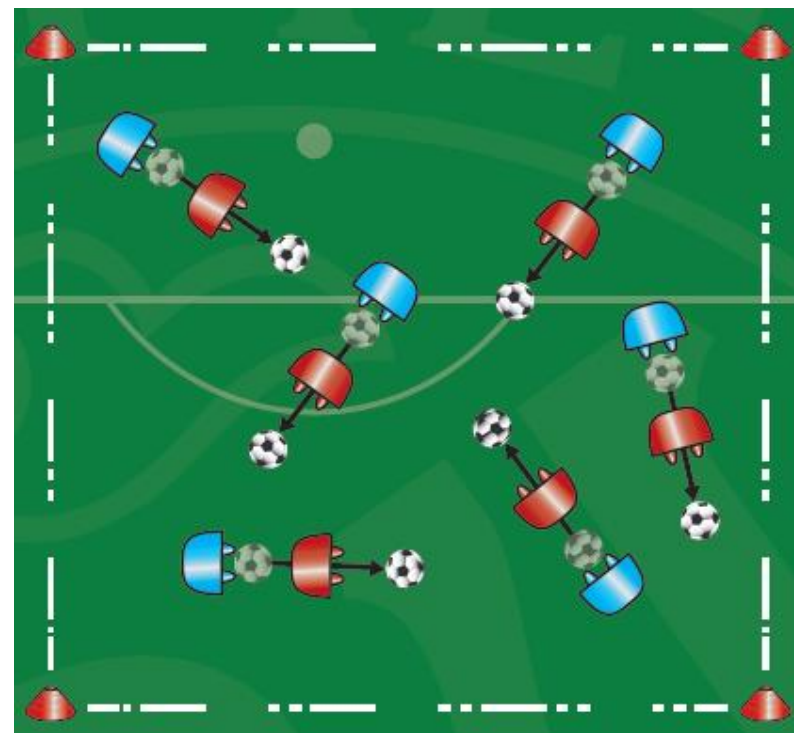
Station 2 – Fang de små fiskeunger – 8 minutter

De små fiskeunger kan ikke finde ud af at blive hos deres mor og far, så de er i fare for at blive ædt af en haj.

Dette er en makkerøvelse, hvor barnet og den voksne er sammen. Den voksne har bolden og er bag ved barnet, som står med spredte ben. Bolden trilles mellem barnets ben, og barnet skal nu fange den lille frække fiskeunge, som prøver at stikke af. Der kan byttes roller.

Øvelsen kan varieres ved at bolden skal stoppes med...

- Foden
- Sålen
- Hælen
- Tåen
- Hånden
- Næsen
- Maven
- Numsen
- Etc.

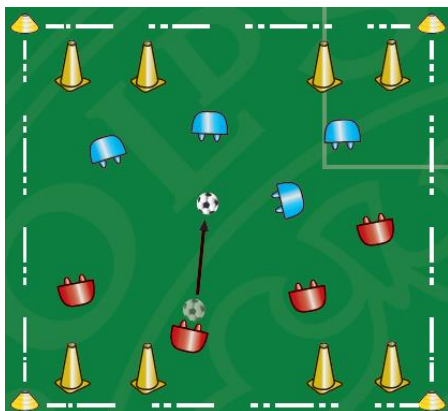


Uge 8 – Under havets overflade

Station 3 er for de børn, der ikke vil være med til kamp (station 4).



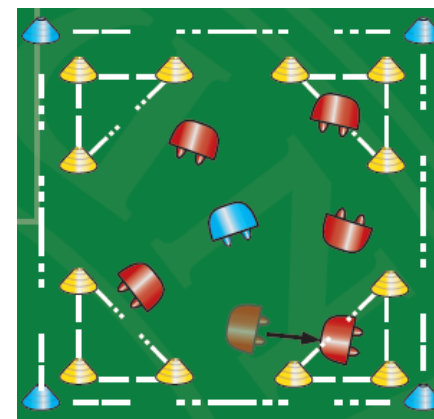
Station 3a – Krabbefodbold – 8 minutter



Der spilles børnene mod de voksne i krabbefodbold. Eller måske er det kun de voksne, der er krabber og børnene spiller almindelig fodbold...

Station 3b – Haj efter fisk – 8 minutter

Der laves 4-5 små "huler" af 3 kegler hver. 1 vælges som haj, mens de andre er fisk, der skal prøve at undgå at blive fanget. Der er "helle" i hulerne, der er så små, at hajen ikke kan komme derind. Desværre er de også så små, at når der svømmer en ny fisk derind, så bliver den anden, der var der i forvejen, skubbet ud. Legen kan udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).



Uge 8 – Under havets overflade

Station 4 – Fiskefodboldkamp – 15 minutter

Børnene fordeles på et passende antal baner med 3-mandsmål. Her spiller de kamp: Hajer vs. Hvaler.

Fælles afslutning – 5 minutter

Fiskene siger tak for i dag. Børn og voksne stiller op i hver sin række og giver hinanden en highfive-hilsen. Hvor skal vi hen næste gang – På Sydpolen.

