

Uge 10 – På Stranden



Velkomst og introduktion – 5 minutter

I dag skal FC Skanderborgs fodboldbørn på strandtur. Vi skal lege i sandet, plaske i vandet og fange krabber, som vi måske kan lære at spille fodbold...? Senere skal vi dribble mellem bølgerne og balancere på et surfbræt, mens vi nyder solen og den friske vind. Vi kan også bygge et sandslot og samle sten og muslingeskaller.

Station 1 – Flaskepost / Isvaffel – 8 minutter

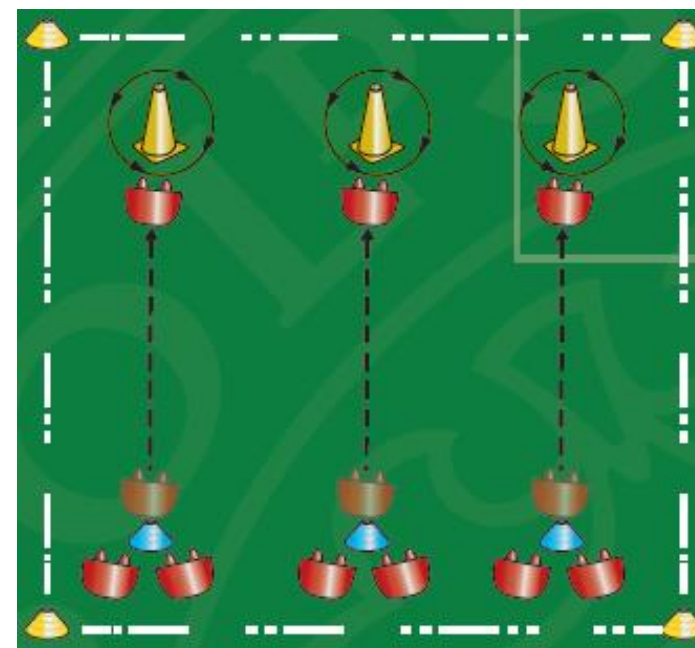
Børnene har fundet en flaskepost. Gad vide, hvor den kommer fra, og hvem der har sendt den?

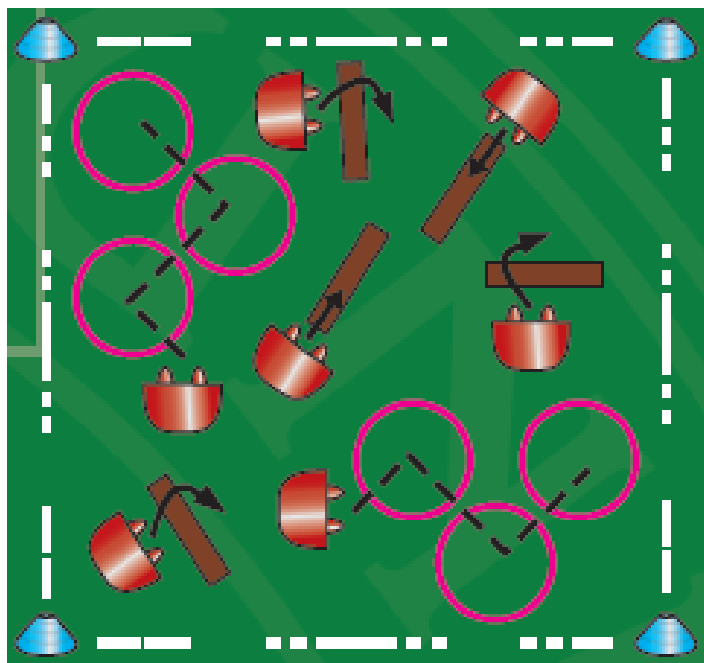
Dette er en stafet, hvor der for enden af hver bane står en flaske/ kegle. Når man når flasken, skal man holde en finger på den og dreje 3-5 gange rundt om den, inden man løber tilbage igen. Legen kan udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).

Variation:

Legen kan udvides med en "isvaffel-stafet".

Hver gruppe får en omvendt kegle med en bold (isvaffel). De løber ud omkring flasken så hurtigt som og uden at tabe iskuglen.



Uge 10 – På Stranden**Station 2 – Våde tæer – 8 minutter**

Når man leger ved vandet, kan det være dybt nogle steder, og man skal helst ikke falde i. Det er jo heller ikke kun om sommeren, man er ved stranden, så vandet kan godt være rigtig koldt. Derfor er det vigtigt, man kan balancere, når man går rundt, så man ikke falder i og får våde tæer.

Dette er en balanceøvelse. Børnene skal balancere, gå på line, springe fra sten til sten osv. Der lægges forskellige ting på jorden, man kan balancere på stregerne på banen, hulahopringe er sten og kun fantasien sætter grænser for den bane, man opstiller. Hvis man træder ved siden af, får man våde tæer, og så må man godt skrig/hvine/hyle (lidt), inden man går videre.

Måske bliver det nat/mørkt (så skal man klare det med lukkede øjne). Nogle har brug for hjælp fra de voksne at støtte sig til/holde i hånden, og det er generelt vigtigt, at man sørger for, børnene får en god oplevelse og lykkes.

Legen kan udvides til at være med bold.

Uge 10 – På Stranden



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

Station 3a – Krabbetunnel – 6 minutter

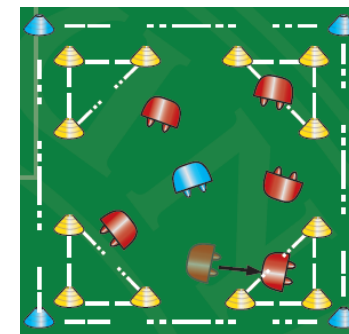
Krabberne elsker at løbe hen over stranden. Hvis man prøver at fange dem, forsvinder de dog hurtigt ned i deres huller/tunneller. Vi skal nu prøve at lave en krabbetunnel.

Børnene stiller sig med spredte ben i rækker med 4-5 spillere i hver. Den bagerste spiller har en bold i hænderne, løber op foran og triller bolden gennem benene på de øvrige spillere. Herefter vender spilleren sig om med spredte ben. Den spiller, der nu er bagerst, samler bolden og løber op foran etc.

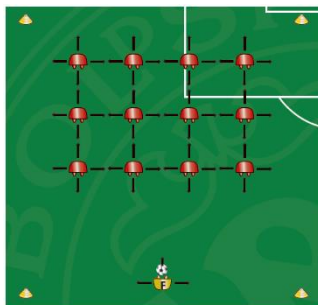
Øvelsen kan varieres ved at bolden skal sparkes gennem benene på de øvrige spillere.

Station 3b – Krabbe efter strandloppe – 6 minutter

Krabberne er sultne og vil gerne fange en strandloppe at spise. Der vælges en krabbe (fanger) og de øvrige børn er strandlopper. Der opstilles 4 små områder markeret med tre kegler hver, som er huller på stranden. Krabben skal forsøge at fange lopperne, som har "helle" i hullerne på stranden, hvor de kan komme igennem. Desværre kan der kun være en loppe i hvert hul, så når en ny kravler ned, kommer den, der var der før, ud igen. Legen kan udvides til at være med bold.



Station 3c – Fisker, fisker, hvor dybt er vandet – 6 minutter



Fiskeren (en af deltagerne) står med 10-20 meter til de øvrige, som råber: "Fisker, fisker – hvor dybt er vandet?"

Fiskeren svarer: "Det er 20 meter dybt!". Deltagerne spørger igen: "Hvordan skal vi komme over det?"

Fiskeren svarer: "I skal hoppe!", hvorefter deltagerne hopper over til fiskeren. Der vælges en ny fisker, som går over på den anden side.

Legen kan udvides til at være med bold.

Uge 10 – På Stranden



Station 4 – Strand-fodboldkamp – 15 minutter

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

Fælles afslutning – 5 minutter

Krabberne 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 Safari.