

TIL  
HJÆLPERNE

# DIN GUIDE SOM HJÆLPER



Pige  
Raketten



FACEBOOK.COM/  
PIGERAKETTEN



EN DEL AF  
NOGET STØRRE

# DBU'S PIGERAKET

Indhold er klikbar

## INDHOLD

<b>DBU's Pigeraket</b> .....	2
<b>Raketten</b> .....	5
<b>Solen</b> .....	6
- Fodboldcurling	
- Solkamp	
<b>Saturn</b> .....	8
- Gennem meteorstormen	
- Kamp	
<b>Mars</b> .....	10
- Planetdribling	
- Skydevæg	
<b>Neptun</b> .....	12
- Kryds og bolle	
- Magnetfelt	
<b>Markur</b> .....	14
- Meteorbold	
- Rundtossede rumvæsner	



**DET ER VIGTIGT, PIGERNE IKKE STÅR I KØ, MEN ER MEST MULIGT I BEVÆGELSE.**

## TIL DIG SOM HJÆLPER

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte klubbens Pigeraket-ansvarlig.

## OM PIGERAKETTEN

Pigeraketten er et aktivt fodboldunivers, der introducerer fodbold for piger fra 5-11 år. Afviklingen er en rejse rundt på fire planeter, hvor hver planet indeholder lege og elementer fra den traditionelle fodboldtræning, som man vil kunne opleve ude i klubberne.

Pigeraketten går ud på at finde den farvede nøgle til klubben, som er spredt ud i universet. Pigerne skal besøge forskellige planeter og se, om de kan løse gåden om den forsvundne nøgle. Først når nøglen er fundet og samlet igen, kan Pigeraketten afsluttes, og pigerne er inviteret til træning i fodboldklubben.

## EKSEMPEL PÅ PIGERAKETTENS FORLØB MED AFVIKLING KL. 16-18.30

14.30-15.00	<b>Forberedelse</b> Mødetid for klubbens nøgleperson og DBU's instruktør. Gennemgang af dagens program og klubbens forventninger til Pigeraketten
15.00-15.30	<b>Forberedelse</b> Din mødetid som hjælper. Introduktion til Pigeraketten og opstilling af planteter/stationer
15.30-15.45	<b>Forberedelse</b> Instruktion og rundvisning på planeterne af DBU's instruktør
15.45-16.10	<b>Velkomst</b> Står klar til at tage imod pigerne til Pigeraketten. Velkomst og holdinddeling
16.10-16.30	<b>Rumrejsens startskud</b> Introduktion og rumrejsens startskud DBU instruktøren sætter Pigeraketten igang og holdene laver kampråb
16.30-17.15	<b>De første to planeter</b> Du og pigerne rejser rundt på de to første planeter
17.15-17.30	<b>Pause</b> Forfriskningspause
17.30-18.15	<b>De sidste to planeter</b> Du og pigerne rejser rundt på de sidste to planeter
18.15-18.20	<b>Nøglesamling</b> Samling af Den Farvede Nøgle
18.20-18.30	<b>Afslutning</b> Takke af, uddeling af diplom og klubfolder
18.30-19.30	<b>Afslutning</b> Nedpakning af planeter og evaluering

# FØR PIGERAKETTEN

## OPSTILLING OG INFORMATIONSMØDE

Hjælperne møder en time før afviklingsstart, hvor DBU's instruktør (også kaldet 'astronauten') introducere til Pigeraketten og alle planeter/stationer sættes op. Ca. 30 minutter før pigerne ankommer, gennemgår instruktøren dagens forløb og de enkelte øvelser bliver demonstreret. Dermed er du som hjælper klar til at modtage pigerne ca. 15 min før velkomsten.

## DIN ROLLE SOM HJÆLPER

Som hjælper på Pigeraketten, er du helt afgørende for de deltagende pigers oplevelse på dagen og tiden i klubben. Sørg derfor for at være en god rollemodel for pigerne, der aldrig har spillet fodbold tidligere og derfor skal stifte bekendtskab med sporten for første gang. Det kan være, det lige netop er dig, der er årsag til, at pigerne har lyst til at fortsætte med at spille fodbold i klubben. Vær derfor altid hjælpsom og imødekommende.

Hjælperne på Pigeraketten kaldes i år "raket-chef", da du, sammen med en anden hjælper, bliver leder af en fast gruppe piger. For at give pigerne en god oplevelse, er det vigtigt, at du lever dig ind i og leger med på fortællingen om rumrejsen rundt til de forskellige planeter samt inspirerer og motiverer pigerne til at give den gas.

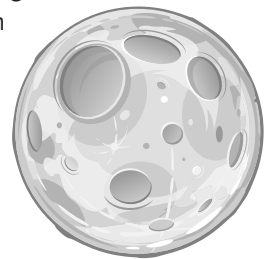
Det er din rolle som raket-chef at stå for øvelserne. Sørg for at placere dig hensigtsmæssigt og instruere kort, klart og præcist. Det gør du bedst med VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor du starter med at vise øvelsen, derefter forklarer den med få ord, og viser den igen. På den måde kommer man hurtigt igang med øvelsen uden at miste pigernes koncentration. Det vigtigste er at komme igang - det hele behøver ikke være perfekt eller forstået af alle fra starten - det skal nok komme.



# UNDER PIGERAKETTEN

## VELKOMST MED HOLDINDELING OG KAMPRÅB

Når pigerne ankommer tager vi i år imod dem uden for fodboldbanen, fx ved parkeringspladsen eller foran klubhuset. Du hjælper med at byde pigerne velkommen og når alle er ankommet sørger DBU-instruktøren for at opdele pigerne i 4 hold. Du bliver sammen med en anden hjælper ansvarlig (raket-chef) for ét af disse 4 hold, som du følger resten af dagen. Herfra går vi i samlet flok ned til vores opstilling. Her har hvert hold fået tildelt et specifikt område (typisk i midtercirklen), der er farvemarkeret og kaldes for holdets "rumstation". For at hjælpe pigerne med at genkende dig som raket-chef, har du inden start fået en ballon, i matchende farve med jeres "rumstation". Denne skal være synlig hele dagen. Det specifikke område hvert hold er tildelt (i midtercirklen) kaldes under opstarten og afslutningen 'Jorden' og under rumrejsen "Månebasen Jupiter".



Holdets første opgave er at lave et kampråb. Mind pigerne om at bruge kampråbet ved hver planet, da det skaber stemning og sammenhold.

## RAKETSTART

DBU-instruktøren står for raketstart med pigerne, imens gør du dig klar til at modtage dit hold af piger på den første planet.

## MÅNEBASEN JUPITER

Når pigerne er ude i rummet, omdannes midtercirklen til Månebasen Jupiter. Hver gang pigerne har fuldført én planet, samles pigerne på holdets rumstation på Månebasen, hvorfra instruktøren sender dem videre til næste planet. Når pigerne går ind til månebasen, skal du sørge for at klar-gøre den planet I lige har besøgt, så den er klar til at modtage næste hold af piger. Derefter går du, som raket-chef, med dit hold videre til jeres næste planet.

## ADGANGSPØRGSMAÅL TIL PLANETERNE OG TIDSFORBRUG

Til hver øvelse er der et adgangsspørgsmål pigerne skal svare rigtigt på, for at komme i gang med øvelserne. Det er dig som raket-chef, der stiller spørgsmålet og kender svaret. Du finder spørgsmålene i beskrivelsen af øvelsen senere i guiden. Øvelsen kan først gå i gang, når pigerne gætter det rigtige svar og råber gruppens kampråb. Du kan overveje kun at stille adgangsspørgsmålet til den første øvelse, hvis du vurderer, at det tager for lang tid, hvis pigerne skal svare på et adgangsspørgsmål forud for begge øvelser.

Pigerne har i alt 8-10 minutter pr. øvelse.

Dvs. 16-20 minutter pr. planet. Det kan derfor være en god idé at have et armbåndsur på, så du har en fornemmelse for tiden. Men husk det er DBU's udsendte astronaut, der står for tidtagningen.

## DEN FARVEDE NØGLE

Når pigerne har været gennem de to øvelser på planeten, udleverer du en nøgledel til holdet. Holdet løber herefter ind og lægger nøgledelen på rumstationen ved månebasen. Når I har besøgt alle planterne kommer I tilbage til rumstationen og samler nøglen til fodboldklubben.



# EFTER PIGERAKETTEN

## ÅBNING AF KLUBBEN OG AFSLUTNING

Efter pigerne har været ude på alle planeterne mødes de på månebasen Jupiter, hvor hvert hold, sammen med deres raket-chefer samler nøglen til fodboldklubben. Pigerne lander trygt tilbage på jorden ved at bruge deres stærke fodboldben til, i samlet folk, at hoppe ned fra månebasen (ud af midtercirklen). Hermed kan fodboldklubben nu åbne igen.

Månebasen er nu blevet til jorden igen. Du og de andre hjælpere stiller op på indersiden af midtercirklen og pigerne i en slange udenom. Pigerne går rundt om midtercirklen og giver hjælperne fra klubben støvle-high-fives. Inden pigerne tager hjem, får alle overrakt et diplom og en forældrefolder fra DBU. De piger, der ikke spiller fodbold i forvejen, får også overrakt 'Pigernes Bog - fra Pigeraket til pigerekret'.

Raket-chefterne skal sørge for at sætte et klistermærke i 'Pigernes Bog', som belønning for at have gennemført Pigeraketten.

## NEDPAKNING OG EVALUERING

Efter afslutning pakker hver hjælper den planet ned, de besøgte sidst. I den forbindelse rengøres alle overflader med vand og sæbe. DBU stiller her spande og klude til rådighed. Afslutningsvis tjekker du om alt udstyret er intakt og hjælper med at få det retur til DBU's varebil. Hvis der er fejl eller mangler så husk at oplys DBU-instruktøren om det.

Når alt er pakket ned, samles du, de andre hjælpere og nøglepersonen. Her gennemgår og evaluerer I dagens forløb. Vi vil meget gerne høre dine kommentarer, idéer og oplevelser, så Pigeraketten løbende kan udvikles.



# RAKETTEN



## REKVISITTER

- 1 oppustelig raket
- 4 kraftige pløkker
- 1 kompressor (skal tilsluttes el)



## OPSTILLING:

Raketten er et visuelt trækplaster og vi anbefaler derfor at den placeres sådan at pigerne hurtigt og nemt kan se den. Fx lige ved bunden af banen eller tæt på ankomstvejen. Vær opmærksom på, at ledningerne til kompressoren skal nå et el-udtag. Kontrollér græsset for skarpe genstande inden raketten lægges ud og fyldes med luft. Raketts bund skal være bredt ud og raketten må ikke ligge på siden. Benyt pløkker til at fastgøre raketten, hvis det blæser.

## ORGANISERING:

Pga. corona kan pigerne i år desværre ikke komme ind i raketten. I stedet er der arrangeret en særlig raketstart, hvor pigerne i fællesskab skal skabe energi til at få raketten til at flyve. Dette gøres ved at DBU's instruktør og pigerne samles rundt om raketten. I fællesskab tramper de i jorden, klapper på lår og i hænder således at der skabes energi og de til sidst, kan kaste deres usynlige lasso rundt om raketten og flyve.

Mens pigerne sendes afsted med raketten (sammen med DBU-instruktøren), fordeler hjælperne sig på de 4 planeter og gør klar til at starte første øvelse. De to hjælpere med samme ballonfarve, går til samme planet.



# SOLEN

## FODBOLDCURLING

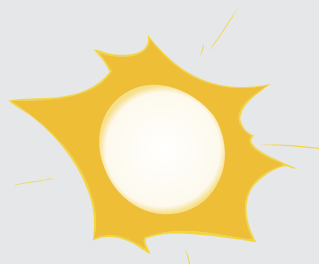
### ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvor varm er solens indre?

- 10.000 grader
- 3 millioner grader
- **15,5 millioner grader**

### REKVISITTER:

- 2 toppe
- 8 kegler
- 5 fodbolde, 1 pr. par



### OPSTILLING:

De to toppe placeres så de danner en skudlinje. Ca 20 meter derfra placeres de 8 kegler på 4 rækker ud fra toppene med ca 1 meters afstand, så de 8 kegler til sammen danner 3 rektangulære felter.

### ORGANISERING:

Pigerne går sammen 2 og 2, gerne blandet niveau, om en bold og stiller sig ned på skudlinjen med god afstand. Den ene pige stiller sig ca 1 meter foran sin makker med spredte ben. Makkeren bagved står med bolden.

Øvelsen går nu ud på at sparke bolden ind imellem benene på sin makker og op i et af felterne. Ligger bolden stille i feltet tættest på skudlinjen tildes 1 point, næst nærmet 2 point og fjernest 3 point. Rammes ingen af felterne skydes der derfra, hvor bolden landede og pigerne bytter roller. Der må bruges lige så mange skud til at nå op til point-felterne som pigerne har brug for. Øvelsen startes forfra ved point-tildeling eller hvis bolden skydes for langt.

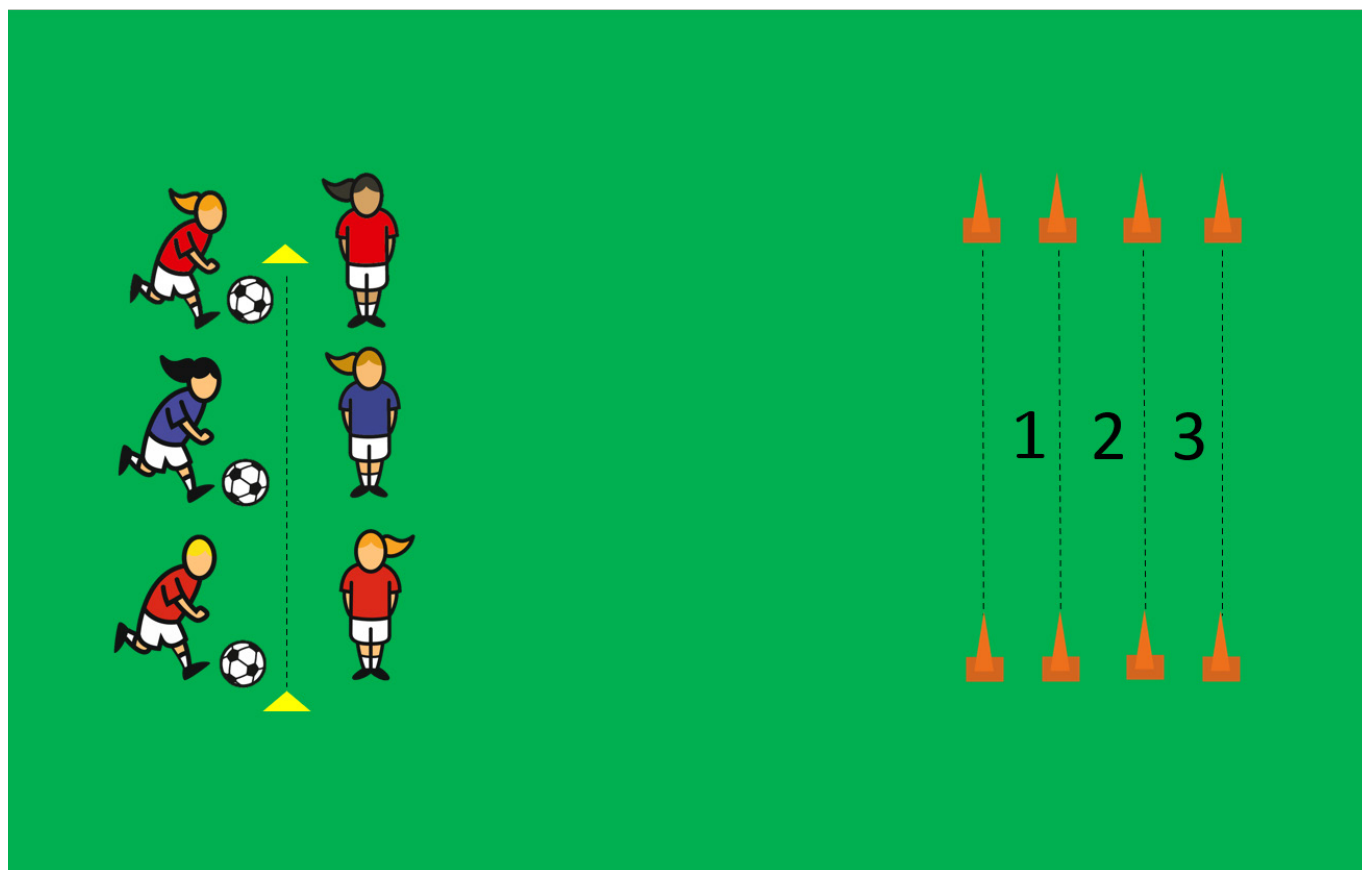
### VARIATIONSMULIGHEDER:

Ryk skudlinjen tættere på (hvis for svært) eller længere tilbage (hvis for nemt).

Regulere de rektangulære felters længde, gør dem større (hvis for svært) eller mindre (hvis for nemt).

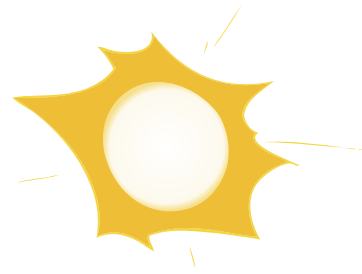
Stil krav til sparkeform; der skal skydes med højre/venstre ben, vristspark/indersidespark/yderside.

Tilføj evt. rekvisitter der giver flere point fx toppe eller hulahopring.



# SOLEN

## SOLKAMP



### ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad er afstanden fra jorden til solen?

- **149,6 millioner km**
- 100 millioner km
- 250 millioner km

### REKVISITTER:

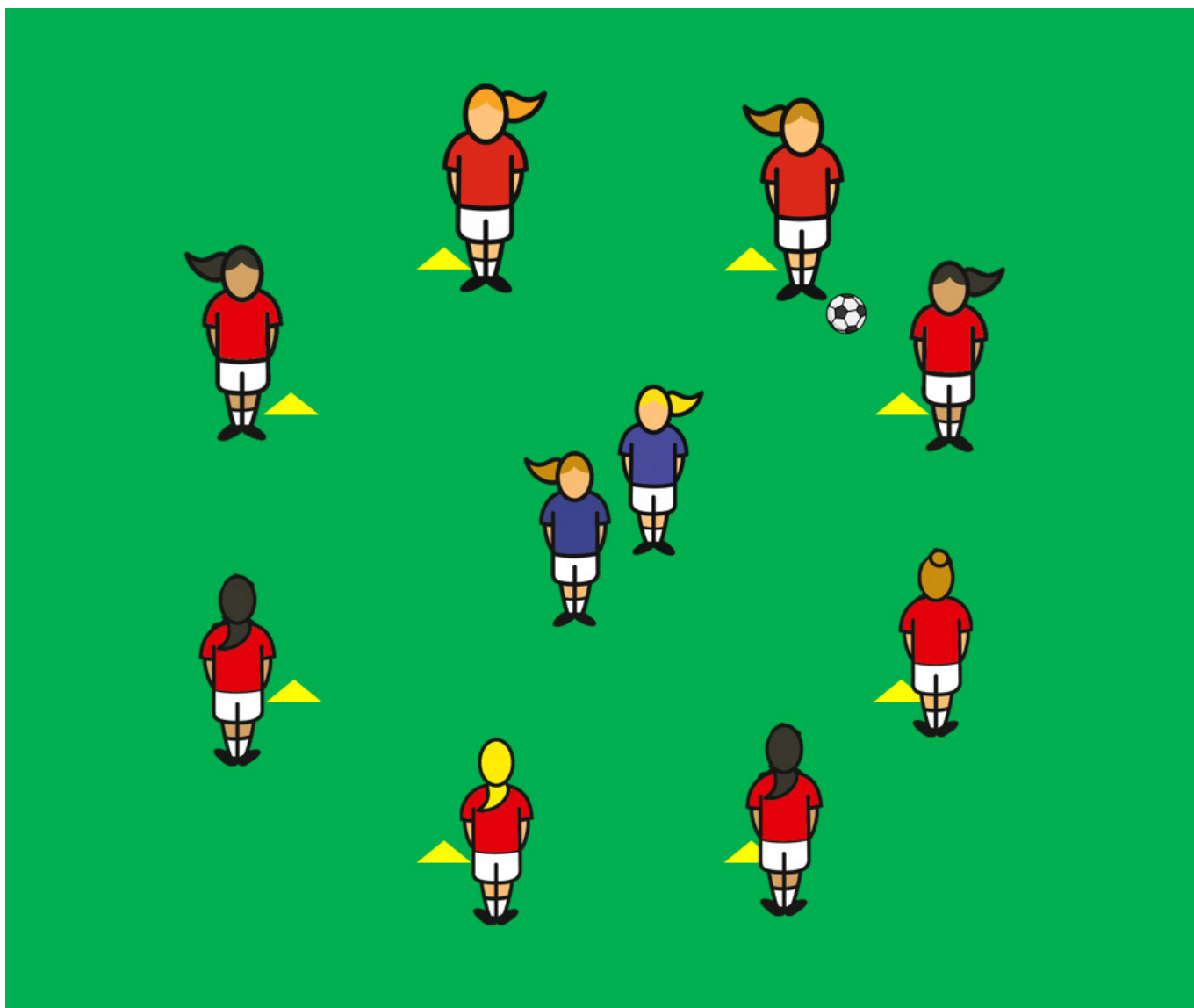
- 8 kegler
- 1 fodbold

### OPSTILLING:

Med de 8 kegler dannes en cirkel på ca 6 meter i diameter.

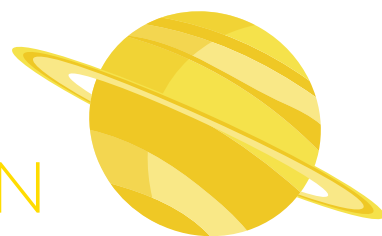
### ORGANISERING:

To piger udvælges til at duellere i solkampen, de resterende piger stiller sig ved hver sin kegle. De to piger, som skal duellere går ind i cirklen og bøjer sig forover for at tage fat i deres ankler. Anklerne må ikke slippes under solkampen, sker dette har man tabt. Det gælder nu om at skubbe/møffe sin modstander ud af cirklen, dannet af keglerne, med numsen. Imens afleverer de resterende piger en bold til hinanden mellem keglerne. Mister en pige bolden skal pigen ind i solkampen og duellere. Undervejs i øvelsen vil der således kunne komme flere end to piger ind i midten og deltage i solkampen. Den stærkeste eller måske mest snedige raket-pilot, som vinder over en modstander bliver i midten og taberen går ud af midten til en kegle og deltager i at aflevere bolden rundt.



# SATURN

## GENNEM METEORSTORMEN



### ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvor mange ringe har Saturn?

- 3 ringe
- 5 ringe
- 7 ringe

### REKVISITTER:

- 4 høje kegler
- 13 fodbolde
- 10 skumpinde
- 6 hulhopringe

### OPSTILLING:

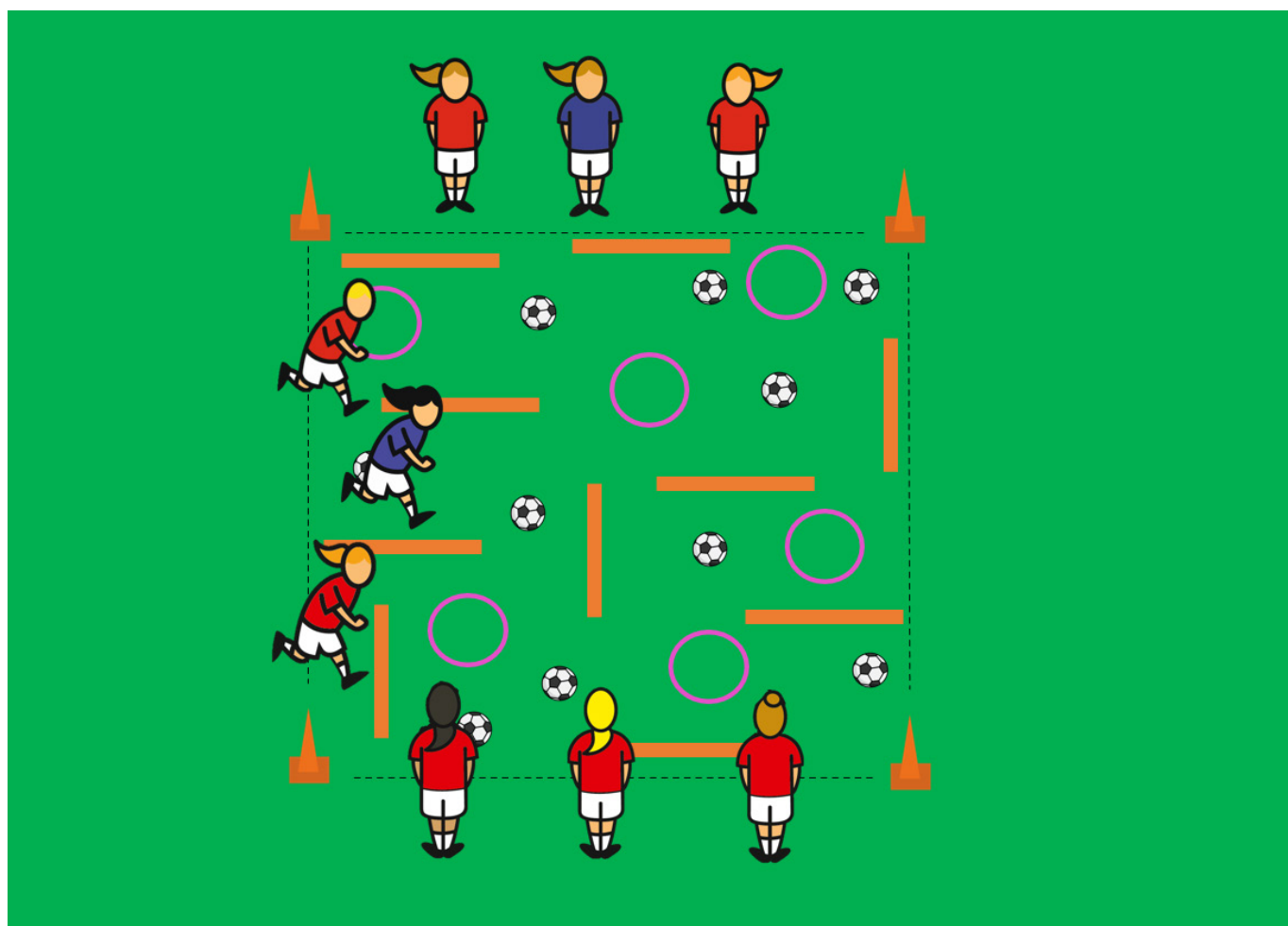
De fire kegler fordeles rundt i en firkant, så de danner en afgrænset bane. Rekvisitterne placeres strategiske steder inde på banen, så det ligner en "labyrinth".

### ORGANISERING:

Pigerne inddeles i hold med maksimalt 4 personer på hvert hold. Der udvælges én pige fra hvert hold, som med lukkede øjne nu skal guides gennem meteorstormen/labyrinten af sine holdkammerater, der er placeret udenfor banen. Holdene starter samtidig. Går pigerne med lukkede øjne ind i nogle af forhindringerne eller hinanden under deres tur gennem meteorstormen/labyrinten vælges en ny pige, der starter forfra. Hvis pigerne har udfordringer med højre/venstre, kan de kende forskel ved at knytte højre hånd og åbne venstre hånd.

### VARIATIONSMULIGHEDER:

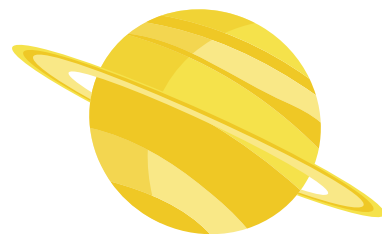
Øvelsens sværhed kan varieres ved at ændre på antallet af rekvisitter. Det er også muligt at personen med lukkede øjne har en bold med gennem øvelsen.





# SATURN

## KAMP



### ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad hedder en person der flyver en raket?

- En pedel
- **En astronaut**
- En pilot

### REKVISITTER:

- Oppustelig fodboldbane
- Kompressor/blæser
- Forlængerledning
- 1 overdimensioneret bold
- Fodbolde
- Specialbolde

### OPSTILLING:

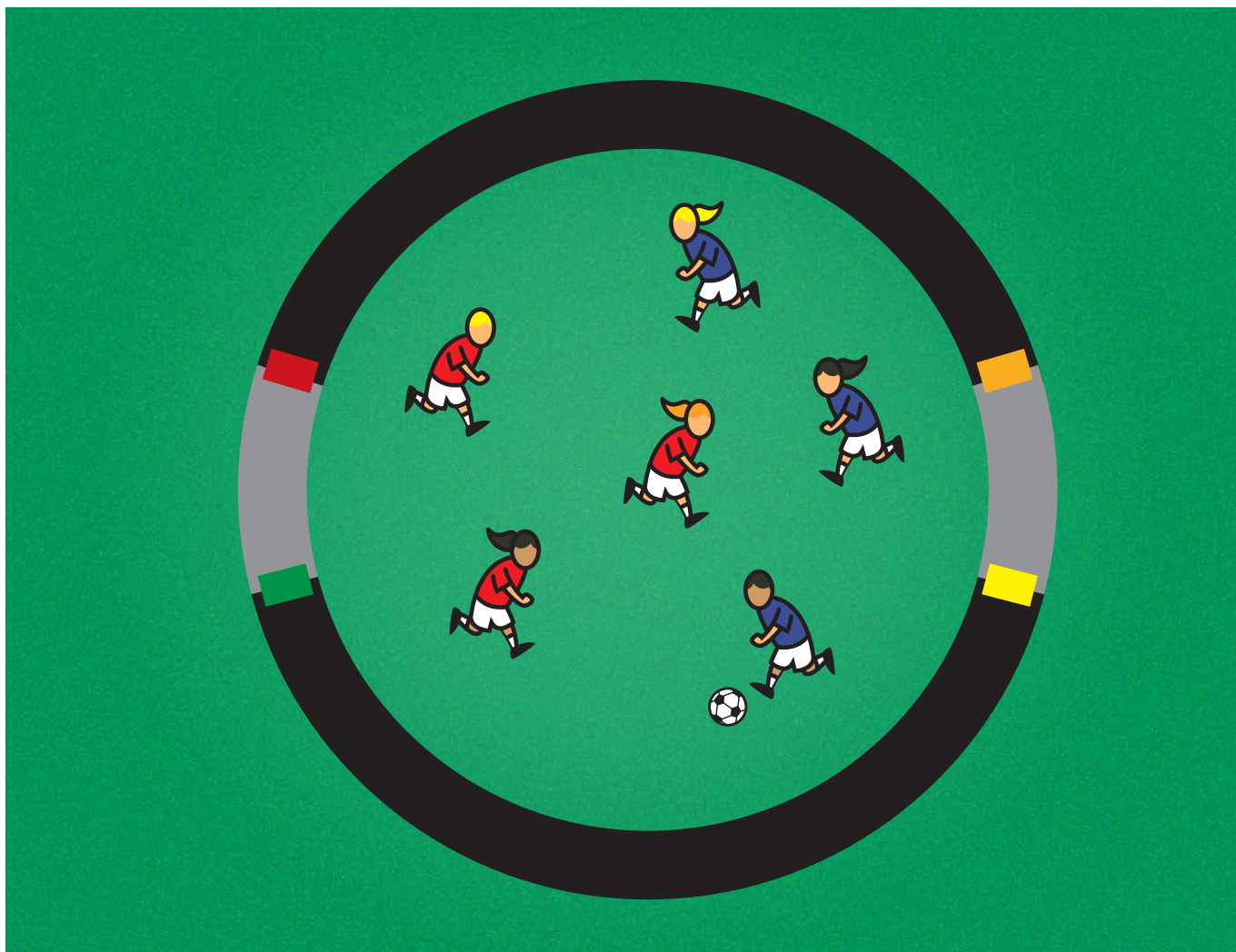
Banen rulles ud og pumpes op. Pigerne inddeles i to hold.

### ORGANISERING:

Der spilles fodboldkamp med et 'tvist'.

Variér mellem følgende 'tvists':

- Holdene skal have x antal berøringer med bolden, før de kan score.
- Alle skal løbe baglæns - alle skal løbe med hænderne på ryggen
- Spil med forskellige typer bolde eller flere bolde på én gang.
- Find selv på flere.



# MARS

## PLANETDRIBLING



### ADGANGSSPØRGSMÅL

Hvilken planet er den største i vores solsystem?

- Jorden
- **Jupiter**
- Mars

### REKVISITTER:

- 1 hulahopring pr. 2 piger
- 1 fodbold pr. pige
- 1 jordklodepresenning
- 4 store terninger

### OPSTILLING:

Jordkloden placeres i midten, hvor hulahopringene placeres i en cirkel rundt om, ca. 5 meter fra jordkloden. Der skal være 1 hulahopring pr. 2 piger, dvs. 5 hulahopringe, hvis der er 10 piger. Terningerne og halvdelen af fodboldene placeres på jordkloden, mens de resterende fodbolde placeres i hver deres hulahopring.

### ORGANISERING:

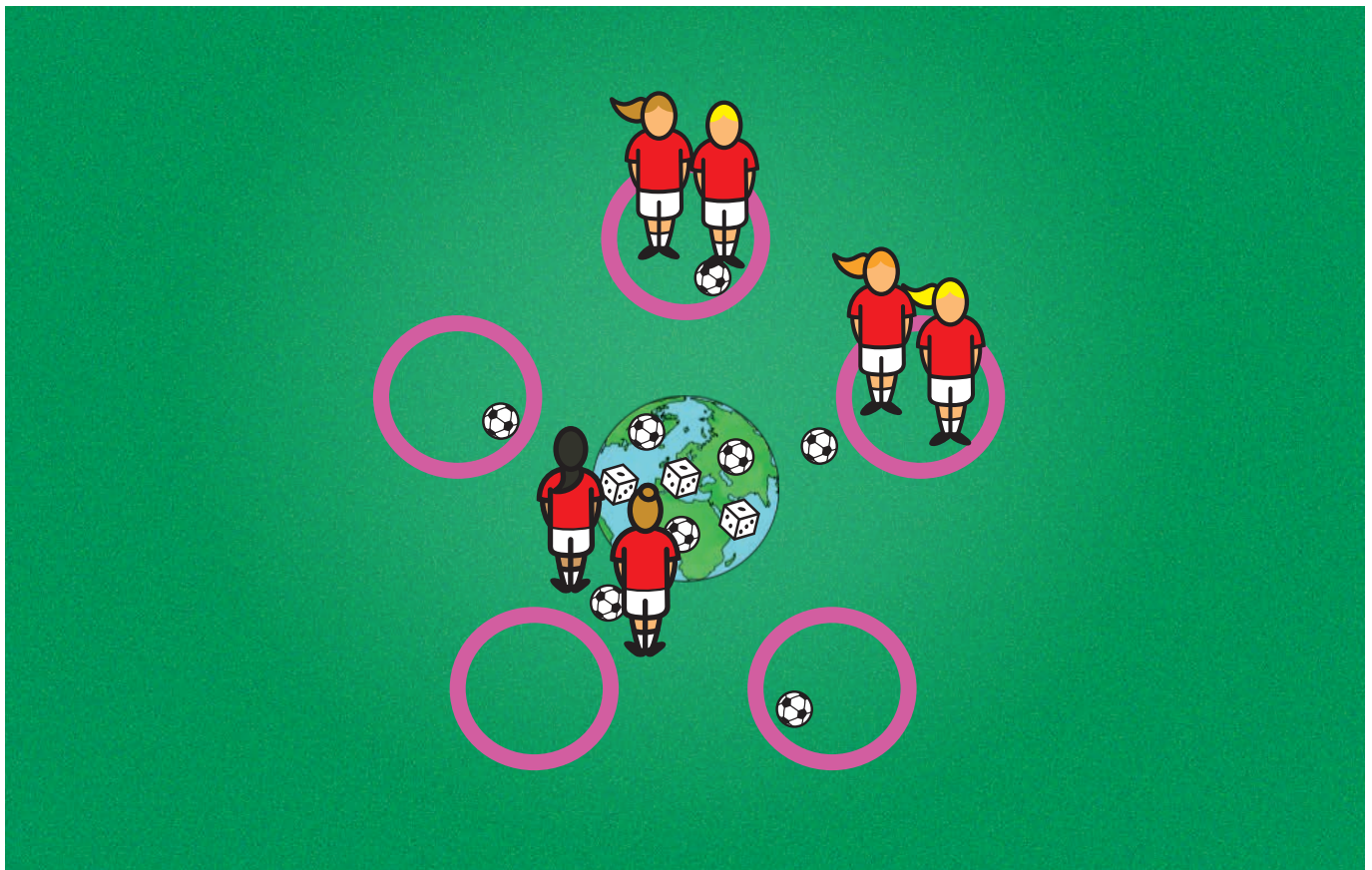
Pigerne går sammen 2 og 2 og stiller sig i en hulahopring, som er deres ring/planet. Nu gælder det om at samle så mange bolde fra jordkloden ind i sin hulahopring som muligt. Alle par er i gang samtidig. Hvert par spiller bolden til hinanden, mens de løber ind mod jordkloden. Når de når frem til jordkloden, skal de sparke til en af terningerne.

Hvis de slår:

1 = tag en bold og dribble tilbage til egen hulahopring (pigerne dribler med hver deres bold)

2-6 = Ingen bold. Spil hinanden mens I løber tilbage til hulahopringen.

Det gentages indtil alle bolde på jordkloden er væk, og det par med flest bolde i hulahopringen har vundet.



# MARS

## SKYDEVÆG



### ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvilken farve har en solnedgang på Mars?

- Rød
- Grøn
- Blå

### REKVISITTER:

- To skydevægge (en til 11-mandsmål og en til 8-mands mål)
- Pløkker til at fæstne målet ved meget vind
- 1 fodbold pr. pige
- 10 kegler
- 10 hulhopringe
- 4 stiger
- 2 kravletuneller

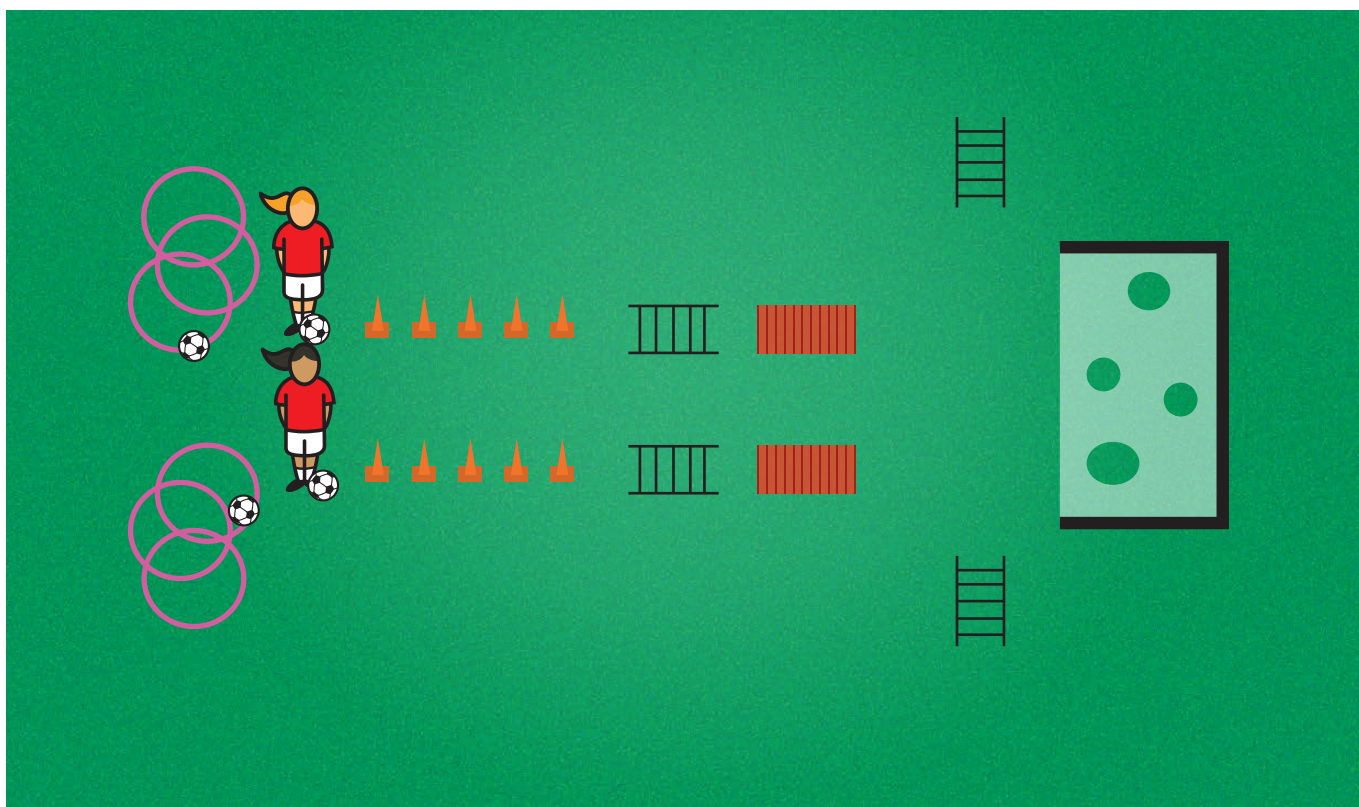
### OPSTILLING:

Hæng skydevæggen op i 11-mandsmålet (alternativt 8-mands målet) og placer kravletunellerne cirka 4 meter fra målet, så der er plads til to rækker piger ved hver sin kravletunnel. Stigerne placeres bagved kravletunellerne. Bagved hver af stigerne placeres to baner af fem kegler på en række og bag keglene lægges hulhopringe i en hinkelbane. Desuden placeres en stige på hver sin side af målet.

### ORGANISERING:

Del pigerne i to hold, som står bag hver sin 'bane'. Hver 'bane' indeholder følgende redskaber/øvelser:

- Hink i hulhopringene indtil der er "fri bane"
- Drible gennem keglebanen
- Ved stigen låser pigerne bolden fast mellem fødderne og hopper ind og ud af stigen på den anden side uden at vække rumslangerne (stogens trin er rumslanger).
- Bolden skydes frem foran tunellen og pigerne kravler igennem.
- Når pigen kommer ud af tunellen, skyder de på mål på skydevæggen, hvor de skal ramme et af hullerne. Skuddet tilsættes en jublescene.
- Bolden hentes i nettet og pigerne løber gennem slangegården (stigen) tilbage – helt forsigtigt og uden at vække slangerne.



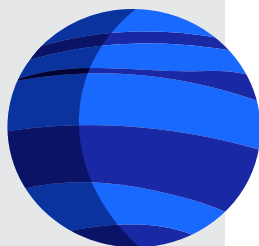
# NEPTUN

## KRYDS OG BOLLE

### ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvilken farve har planeten Neptun?

- Blå
- Rød
- Gul



### REKVISITTER:

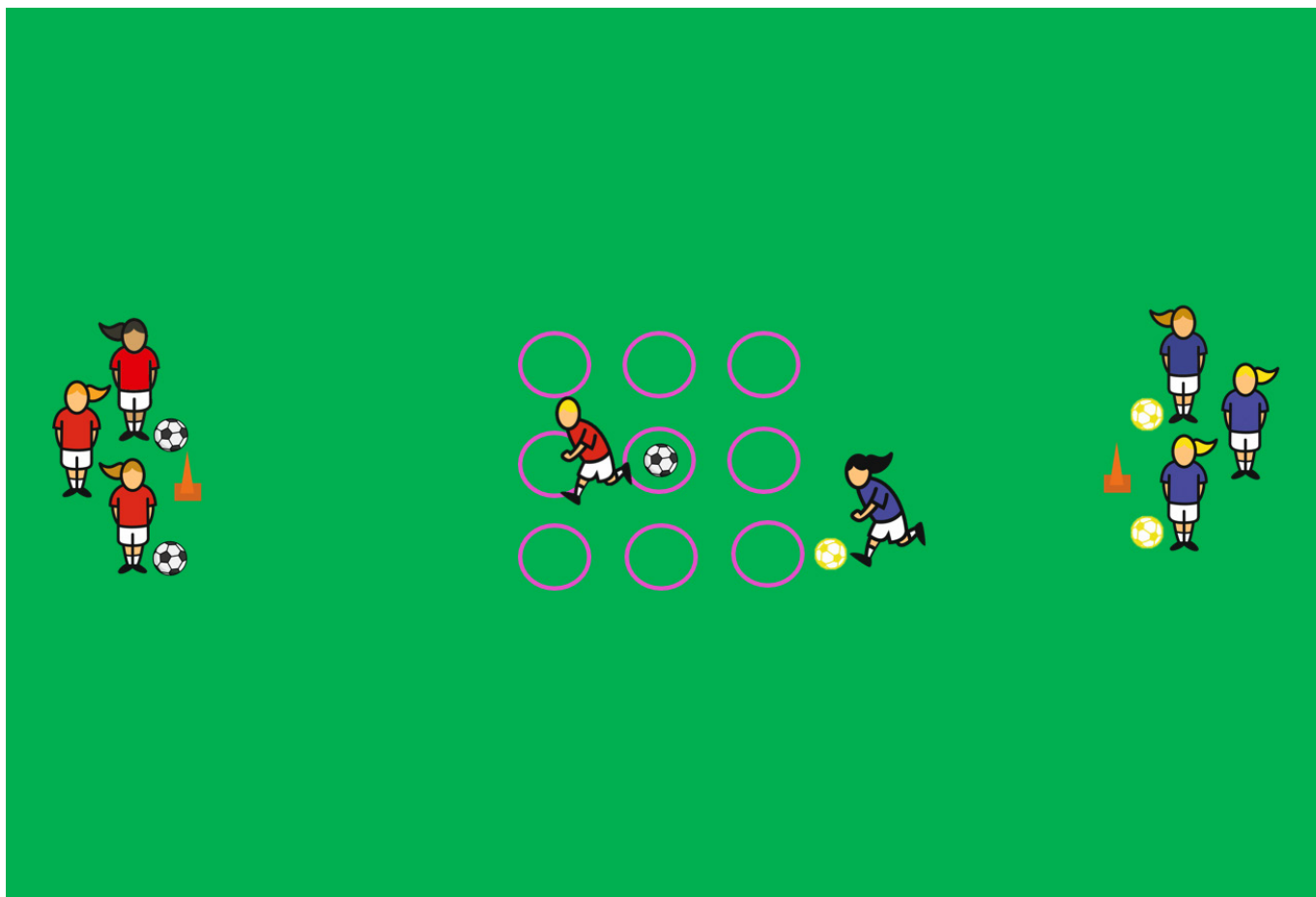
- 9 hulahopringe
- 2x3 ensfarvede fodbolde, 6 fodbolde i alt
- 2 kegler

### ORGANISERING:

Det gælder nu om at få 3 på stribe. Pigerne inddeles i 2 hold, og stiller sig bag hver sin startkegle. De 3 forreste på hvert hold står klar med en bold. På signal fra dig dribler én pige fra hvert hold ind og lægger sin bold i en af hulahopringene. Herefter løber pigen tilbage uden sin bold, som agere brik. Der gives en støvle-highfive-five til næste pige i køen, inden hun må løbe afsted. Når hvert hold har lagt sine 3 bolde, fortsætter aktiviteten ved at pigerne løber ind uden bold og flytter én af holdets bolde som de tidligere har lagt i en hulahopring. Sådan fortsætter aktiviteten indtil et af holdene har 3 på stribe.

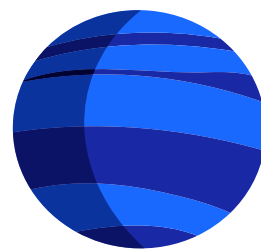
### OPSTILLING:

Hulahopringene lægges i rækker af 3x3, således at én hulahopring udgør et felt. Det er vigtigt at der er ca 1,5 meters afstand mellem hulahopringene, så der er plads til at dribble boldene fra ring til ring. På hver sin side, ca. 10 meter fra starten af felterne, placeres en startkegle. Startkeglen udgør dermed hvert holds startpunkt. Ved hvert startpunkt lægges ligeledes de 3 farveopdelte bolde.



# NEPTUN

## MAGNETFELT



### ADGANGSSPØRGSMÅL:

Hvad hedder vores galakse?

- Juicevejen
- **Mælkevejen**
- Kaffevejen

### REKVISITTER:

- 12 høje kegler
- 12 fodbolde
- 12 træningsbuer
- 12 slalomstænger
- Af alle rekvisitter skal der være én mindre i antal end der er piger på holdet. Dvs. ved 8 piger på holdet, skal der benyttes 7 af alle rekvisitter.

### OPSTILLING:

På et afgrænset område (fx et målfelt) placeres alle genstandene tilfældigt og spredt ud.

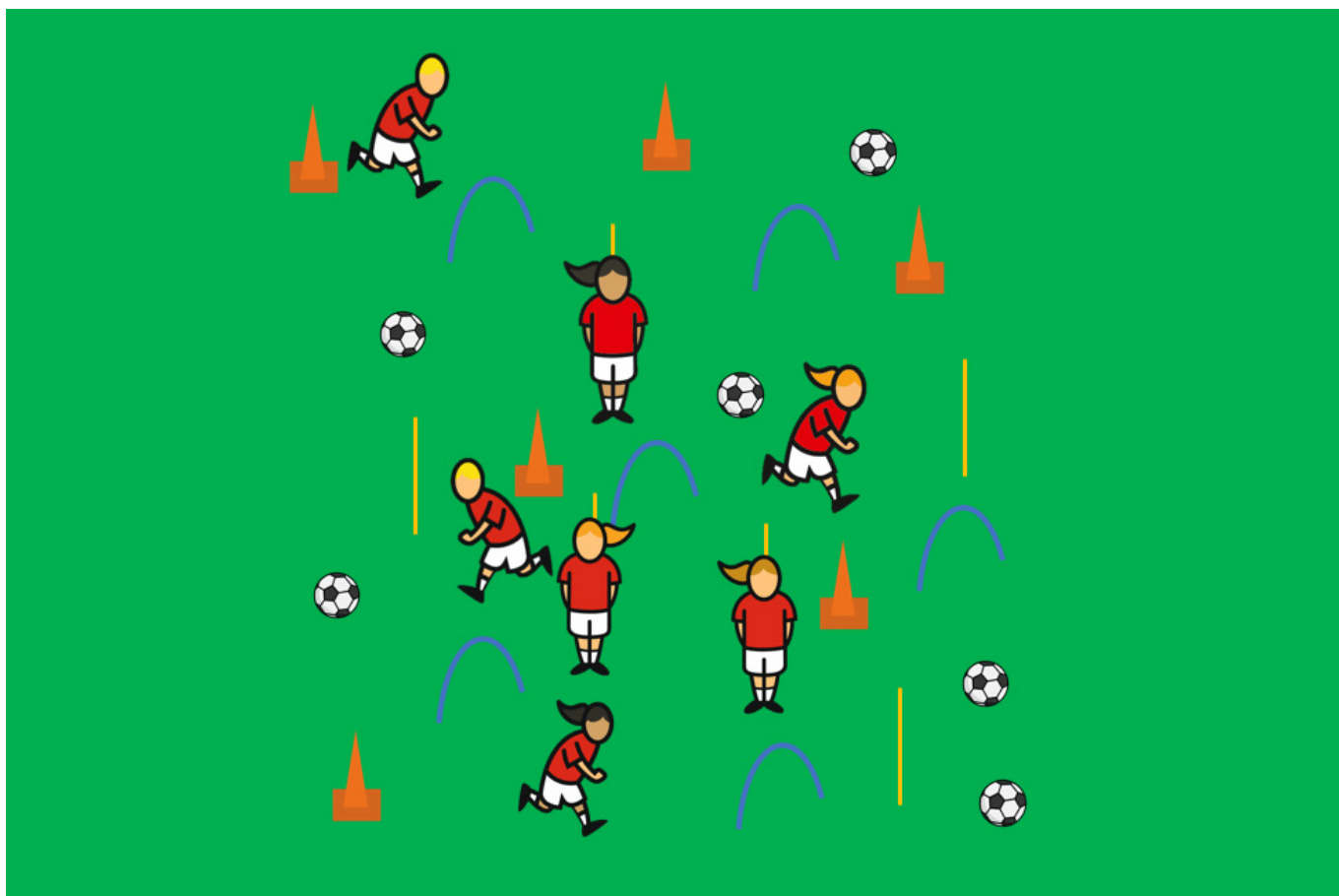
### ORGANISERING:

Hjælperen introducerer de 4 rekvisitters navne (det er en fremmed planet, så navnene er også anderledes end dem vi kender) og hvordan en rekvisit kan optages.

En kegle hedder "rum-hat" og kan optages ved at sætte knæet mod keglen. En fodbold hedder "meteor" og kan optages ved at sætte foden på bolden. En træningsbue hedder "sort hul" og kan optages ved at lægge sig ind under den. En slalomstang hedder "raket" og kan optages ved at sætte numsen op imod den.

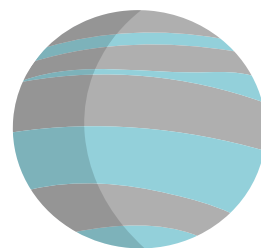
Hjælperen råber én af de 4 rekvisitters navne og pigerne skal nu finde rekvisitten og optage den på den rigtige måde. Der kan kun stå én pige pr. rekvisit, så hvis der allerede står en pige ved netop den nævnte rekvisit, skal man skynde sig at finde en ledig. Der vil altid være én pige, der ikke kan finde en ledig rekvisit og hun får så lov til at kalde en ny rekvisit. Hjælp med at huske navnene på de forskellige rekvisitter.

Start evt. med kun at instruere 2 rekvisitter og løbende tilføj en efter en, så er de lettere at huske.



# MERKUR

## METEORBOLD



(Ekstra planet ved mange deltagere og minimum 10 hjælpere)

### ADGANGSPØRGSMÅL:

Når man i rummet, er i vægtløs tilstand, betyder det at:

- Man ikke kan bevæge sig
- **Man kan svæve rundt i luften**
- Man kan spise alt det, man vil uden at blive mæt

### REKVISITTER:

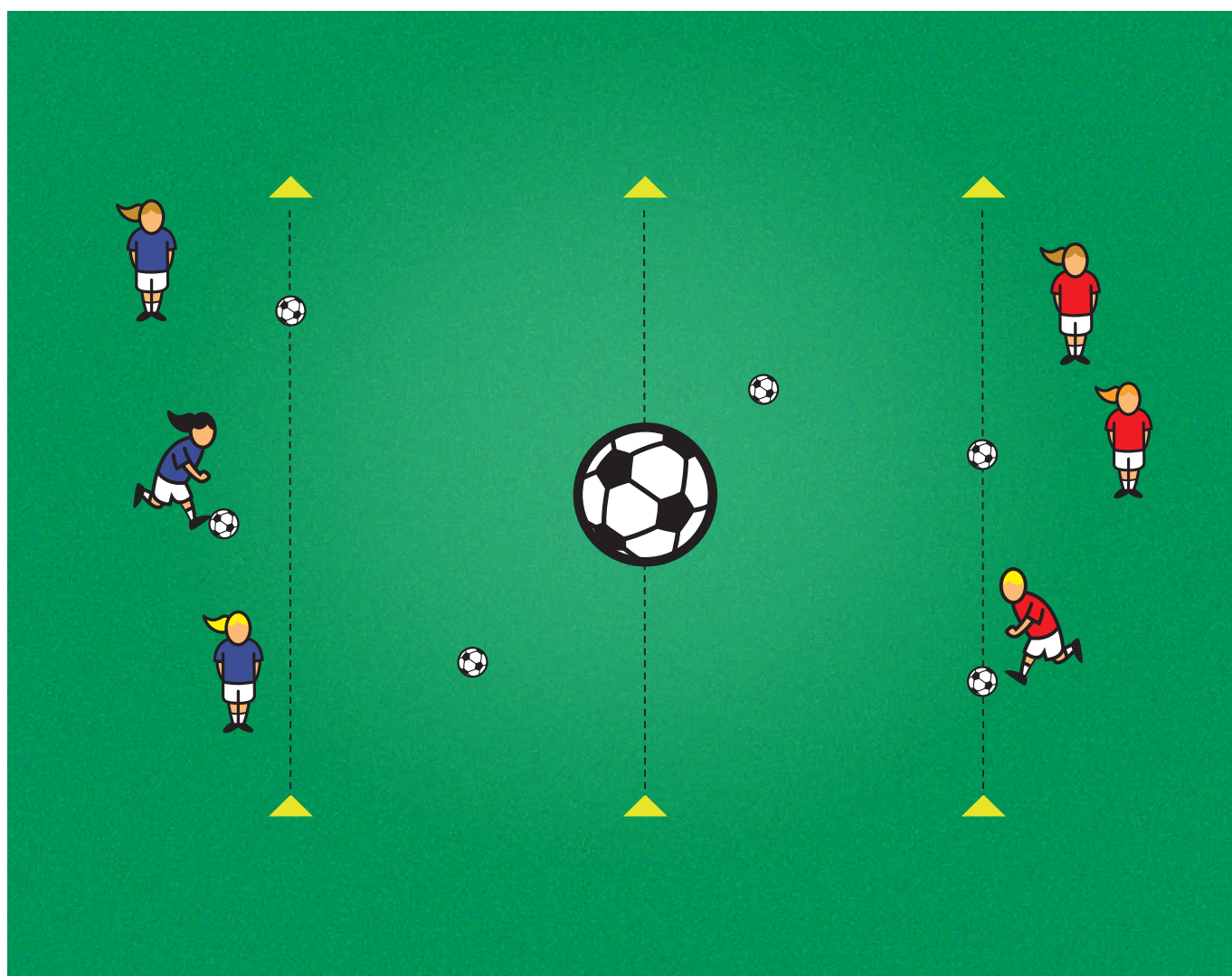
- 1 fodbold pr. pige
- 1 overdimensioneret fodbold
- 6 toppe

### OPSTILLING:

Med keglerne laves en firkantet bane i en passende størrelse. To af keglerne skal placeres midt på de to sidelinjer og udgør midterlinjen. De øvrige kegler markerer to baglinjer. Læg bolde frem til deltagerne og den store bold midt på banen.

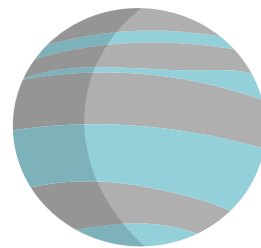
### ORGANISERING:

Pigerne opdeles i to hold, der fordeler sig bag de to baglinjer. Hver spiller har én bold. De to hold skal forsøge at flytte den overdimensionerede bold i midten, ved at sparke deres egen bold efter den. De bolde, der ligger på egen banehalvdel, kan løbende hentes, og atter skydes efter den overdimensionerede bold i midten. Det hold, der først får bolden flyttet over på modsatte holds baglinje, har vundet.



# MERKUR

## RUNDTOSSEDE RUMVÆSNER



(Ekstra planet ved mange deltagere og minimum 10 hjælpere)

### ADGANGSSPØRGSMÅL:

*Hvad kaldes en lille planet?*

- En dværgplanet
- En børneplanet
- En miniplanet

### REKVISITTER:

- 20 skumpinde lavet til ringe (2 skumpinde pr. ring)
- 5 bolde, 1 pr. par

### OPSTILLING:

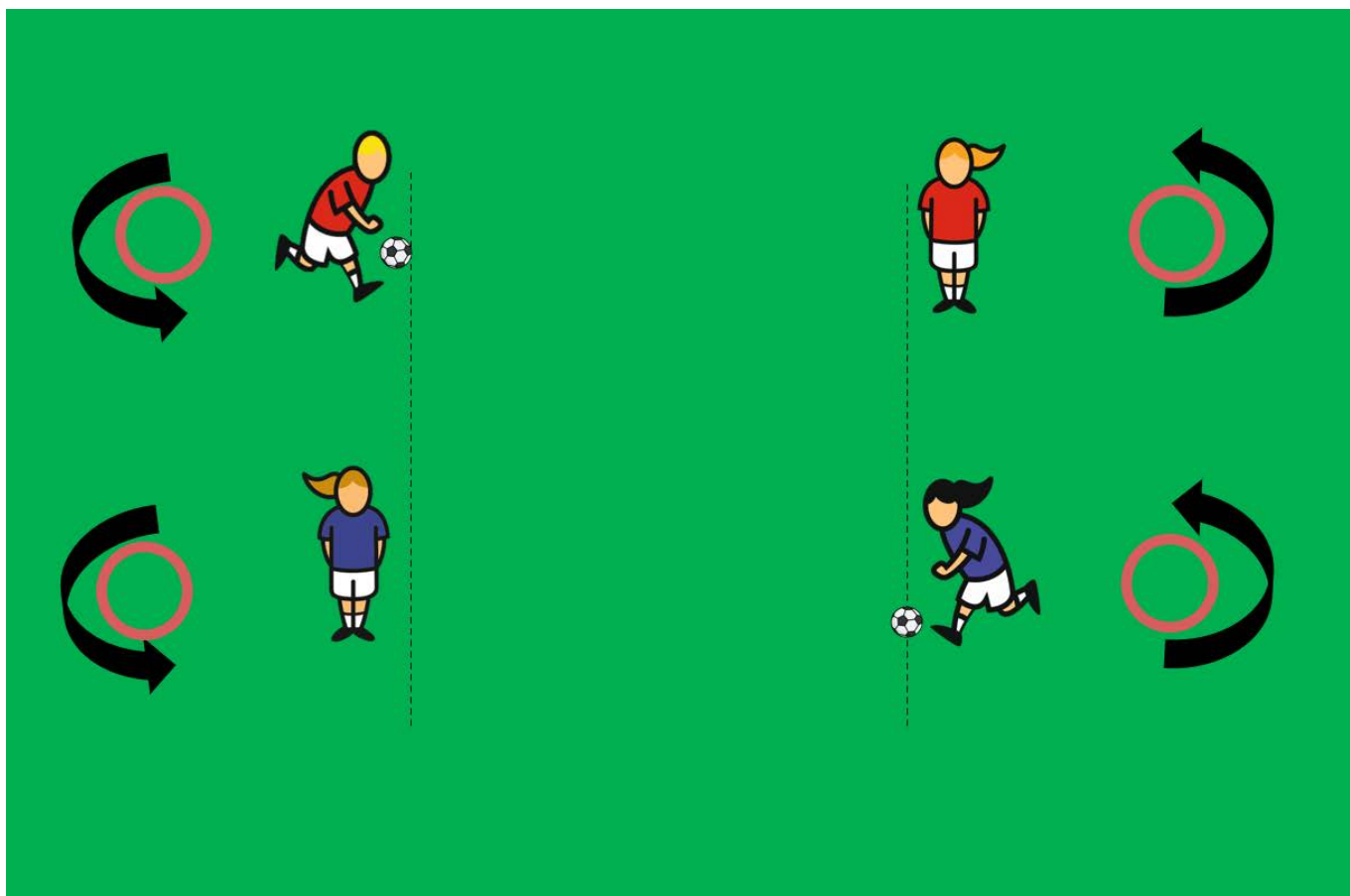
Skumpindene laves til ringe og placeres i rækker ca 25 meter fra hinanden med god afstand. Pigerne går sammen 2 og 2 og placerer sig ca 4 meter foran hver sin ring i hver sin række. Den ene række har boldene.

### ORGANISERING:

Pigerne skal nu aflevere bolden til hinanden. Først skal pigerne, som afleverer dog løbe tilbage og snurre én gang rundt om sig selv, inde i ringen, før de må løbe frem og sparke bolden over til makkeren på modsatte side. På modsatte siden modtager makkeren bolden, stopper den og løber herefter ned og snurre én gang rundt om sig selv i sin egen ring, før bolden sparkes tilbage til makkeren igen. Øvelsen gentages efterfølgende ved at der nu snurres to gange rundt inde i ringen inden afleveringen. Sådan fortsætter øvelsen indtil pigerne er så rundtossede at de ikke kan sparke til bolden.

### VARIATIONSMULIGHEDER:

- Øg afstanden mellem parrene (hvis for nemt) eller mindsk afstanden (hvis for svært). Husk her også at flytte ringene.
- Flyt ringene længere tilbage så spillerne skal løbe længere mens de er rundtossede.
- Modtag og spark med modsatte ben.



# Pige RaketteN



Læs mere på [www.dbu.dk/pigeraketten](http://www.dbu.dk/pigeraketten)



Dansk Boldspil-Union  
Telefon 46 34 07 71 • [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)