



**GET MOVIN'**

- retten til fodbolddrømmen

**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv

# Bold & Bevægelse i børnehaven

## Børnehave samarbejde i Get Movin'



## Børnehave samarbejde i Get Movin'

*Da nogle Get Movin' klubber ønsker at etablere et samarbejde med børnehaver, har vi udarbejdet dette dokument til de Get Movin' ambassadører, der skal stå for et Børnehave samarbejde. Er du i tvivl om noget i dokumentet, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.*

Fodboldpiger har i langt de fleste tilfælde fundet inspiration, opmuntring og interessefællesskab i sporten gennem deres omgangskreds – ofte forældre (typisk fædre), søskende (typisk brødre) eller veninder, der selv spiller fodbold. Derfor vil vi gerne præsentere piger i børnehaver, der ikke har fodbold tæt inde på livet, for fodbold, og vise, at sporten er lige så naturlig for piger som for drenge.

Programmet for Børnehave samarbejdet er en ramme. Hvis du ønsker at justere eller bytte enkelte lege ud, så er du velkommen til det. Det er dog afgørende, at du som Get Movin' ambassadør har en legende og inddragende tilgang til børnene, og at du har fokus på glæde og fællesskab.

Vi håber, du og børnene får nogle gode oplevelser sammen – både i børnehaven, og når I efterfølgende ses igen i klubben.

God fornøjelse!

*Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.*



## Før og efter børnehave besøg

Før du tager på Børnehave besøg, er der nogle ting, der skal være på plads. Tag fat i din Get Movin' kontaktperson i klubben, hvis du har spørgsmål til nogle af punkterne herunder.

### Før børnehave besøg

- ➔ Klubben skal lave en aftale med en nærliggende børnehave. Forsøg så vidt muligt at lave aftaler med børnehaver, der ligger tæt på klubben. Det skaber en tilgængelighed for de børnefamilier, der efterfølgende vælger at begynde til fodbold.
- ➔ Husk at gøre børnehaven opmærksom på, hvad de skal bidrage med.
  - Børnehaven skal afsætte 1 time og deltage med ca. 12-24 børn (både piger og drenge) og flere pædagogisk personale.
  - Til Børnehave besøg skal der være en græsplæne, hal eller en legeplads til rådighed.
- ➔ Arrangér også gerne et besøg, hvor børnehaven kommer ned på klubbens baner, så de får set fodboldklubben.
- ➔ Du skal i samarbejde med trænere fra de relevante årgange tage stilling til, hvordan I tager imod børnene til åben træning efter besøget i børnehaven.
- ➔ Medbring plakater/invitationer med information om Bold & Bevægelse-tilbuddet i klubben ([skabelon findes på Bold & Bevægelses hjemmeside](#)).

### Efter Børnehave besøg

- ➔ Du siger tak for lån af børnene til børnehaven.
- ➔ Du deler invitationer ud/hænger plakater op med information om Bold & Bevægelse i klubben.
- ➔ Du kan henvise medarbejderne i børnehaven til yderligere inspiration til lege med bold i [DBU's øvelsesbank](#).
- ➔ Du deltager herefter de to-tre gange, der er åben træning i klubben. Her er genkendelighed vigtigt, og du er børnenes relation ind i klubben. Det kan derfor også være en god idé, at du laver en eller flere af de samme lege/spil, som blev præsenteret i børnehaven, enten kun for nye børn eller for hele årgangen. Tag aktivt stilling til, hvordan I inkluderer de nye børn bedst. Det afhænger af antal børn på holdet og deres niveau.
- ➔ Du kan spørge ind til børnenes motivation for at fortsætte til fodbold og tilbyde hjælp til at blive meldt ind i klubben.

*Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.*



## Børnehave besøg

### Formål

Formålet med børnehave besøget er at stimulere børnenes interesse for fodbold og samtidig vise dem og medarbejderne i børnehaven, at fodbold er lige så naturligt for piger som for drenge.

### Målgruppe

Den primære målgruppe er piger og drenge, der går i Børnehave (ca. 3-6 år), og den sekundære målgruppe er medarbejderne i børnehaven.

### Et børnehave forløb

Et børnehave forløb kan fx være 2-3 gange af ca. 1 times varighed – to gange i børnehaven og en gang i fodboldklubben. Besøgene afvikles på en græsplæne, på en legeplads eller i en hal alt efter årstid og vejrforhold.

### Program for Børnehave besøg

<b>Velkommen</b>	Personlig hilsen til alle og fri leg Get Movin' ambassadør byder velkommen og introducerer univers og nøglefigurer.	10 min
<b>Leg 1</b>	Ram køerne / Pirat-Fange	10 min
<b>Leg 2</b>	Andemor og ællingerne / Svimmel-stafet	10 min
<b>Leg 3</b>	Fang små frække grisebasser / Piratskibet	10 min
<b>Leg 4</b>	Alle mine kyllinger kom hjem / Sure sild, træben, søsyge og blod	10 min
<b>Afrunding</b>	Fælles afrunding og sætte scenen for næste gang	10 min
<b>Total</b>		<b>60 min</b>

Get Movin' ambassadøren tilpasser varigheden af legen alt efter hvor børnene er og indfører drikkepauser efter behov.

Læs mere om programmet for de to universer – "Bondegårdstur" og "Pirater og skattejagt" - på de kommende sider.

### Materialer til Børnehave besøg

Medbring materialerne fra klubben, eller aftal med børnehaven, hvad de har i forvejen.

- Beskrivelse af program og lege (hvis du har brug for det)
- Toppe eller kegler
- Evt. stiger, hulahopringe, buer og lign. (hvis legene kræver det)
- Stopur/armbåndsur (brug ikke telefon til tidsstyring)
- Fodbolde (boldstørrelse 3, medbring til alle børn)
- Invitation til uddeling/plakat til ophængning med information om åben træning i klubben

*Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.*



## TIPS

### Skab nærvær og kontakt

- Giv en personlig hilsen – fx en highfive og øjenkontakt
- Tal direkte til børnene – spørg, lyt, inddrag og opmuntre dem

### Gør historien levende

- VIS, fortæl, prøv og spørg undervejs
- Brug kodeord til bevægelser og for at holde historien i gang
- Kend din historie – men vær åben for børns idéer og improvisation

### Skab stemning og forventning

- Sæt scenen og stemningen sammen med børnene
- Brug kropssprog, tonefald og ansigtsudtryk aktivt

### Involver børnene aktivt

- Lad dem medbringe tegninger og udstyr til historien
- Giv plads til deres bevægelser, fantasi og forslag

### Spørgsmål bevidstgør

- Tilskynder børnene til at tænke over, hvad de har leget og hvad de kan gøre for at være med i legen

### Styrk fællesskabet

- Mind børnene om: "Vi hjælper hinanden"
- Alle bidrager – ingen står udenfor

### Skab struktur og ro

- Brug kendte rutiner og faste rammer
- Brug "isterning" som metafor for frys/stop, når du har brug for fuld opmærksomhed

### Vær opmærksom på din formidling

- Smil – det smitter!
- Brug åbent og levende kropssprog
- Variér stemmeføringen – tal roligt, spændende, højt/lavt

*Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.*



## Bondegårdstur

### Velkommen (10 min)

Du går en runde og siger hej til alle børnene, hvor du også hører, hvad de hedder. Herefter samler du børnene i en rundkreds. Du siger tak, fordi du må komme og fortæller lidt om dig selv, for eksempel navn, alder og din tilknytning til fodbold. Herefter introducerer du universet, nøglefigurer og kodeord. Dette gør du f.eks. ved at spørge om nogle af børnene har været på en bondegård og om de ved hvilke dyr der er på en bondegård. Kodeordet kan f.eks. være Gurli Gris, som betyder at børnene skal stoppe op og lytte.

### Ram køerne (10 min)

**Organisering og materialer:** En afmærket firkant, kegler fordelt heri og en bold til alle.

**Beskrivelse:** Inde på marken går køerne (kegler). Rundt om køerne er et elektrisk hegn. Børnene hilser på køerne ved at ramme en ko med bolden med et spark eller kast. Når legen er forevist og sat i gang, hjælpes de børn, der mangler lidt gåpåmod eller har svært ved at komme igang. Det kan bl.a. gøres ved at holde i hånd og/eller vise det første spark med barnets bold.

Hvis køerne er levende (de voksne): Nogle køer er hurtige og hopper for ikke at blive ramt. Andre er dovne og flytter sig slet ikke (kegler). De hurtige si'r "muh" – og laver måske et sjovt udfald eller bevægelse – når de rammes.

#### Variation:

- Kravle under hegnet, dribble rundt om køerne og lægge bolden oven på koen.
- Der kan dribbles rundt om koen med eller mod uret, og med forskellig fod.
- Børnene skal ramme mindst 5 forskellige køer.

### Andemor og ællingerne (10 min)

**Organisering og materialer:** Et afmærket område og en bold til alle.

**Beskrivelse:** Når ællingerne er kommet ud af æggene, så følger de deres mor og gør alt det, hun også gør. På den måde lærer de, hvordan man lever og gør, når man er and. Og man lærer at sige RAP – RAP. Det er en klassisk omgang "kongens/dronningens efterfølger", hvor den forreste i rækken bestemmer og de andre kopierer. Kan laves med eller uden bold.

Både børn og voksne hjælper med at finde på bevægelser, der skal efterbeses, efter behov og fri fantasi.

#### Variation:

- **Med bold:** Dribble forlæns, baglæns, efter hinanden, kaste-gribe til sig selv, til den anden, ned på ryg og bold mellem ben og aflever bold op over hovedet osv.
- **Uden bold:** hoppe, kravle, krybe, alle løbformer, twiste, dreje rundt, kolbøtter, rulle, stå på et ben, stå planken osv.

*Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.*



### Fang små frække grisebasser (10 min)

**Organisering og materialer:** Et afmærket område (fx 15x15 meter). Børnene skal stå på en linje og have en bold hver.

**Beskrivelse:** Bondekonen og bondemanden skal fodre griseungerne, så børnene skal hjælpe med at holde vagt, så de ikke stikker af ud gennem lågen. Børnene står på en linje og kaster eller sparke bolden så langt de kan. Bagefter skal de løbe/kravle/hoppe mm. ud til bolden og stoppe den med hånden/foden/hovedet, næse, mave mm. Når legen er forevist og sat i gang, hjælpes der efter behov.

#### Variation:

- Børnene står med spredte ben og de voksne eller et andet barn står bag ved og triller bolden mellem benene (gerne med en griselyd til følge). Barnet skal nu fange den lille frække grisebasse, som prøver at stikke af. Der kan byttes roller.
- Når griseungen er fanget, sparkes der på mål så den kommer hjem.
- **Uden bold:** Børnene er grisebasser og prøver at stikke af ud gennem lågerne (ben eller to kegler)

### Alle mine kyllinger kom hjem (10 min)

**Organisering og materialer:** Et afmærket område (fx 15x20 meter) med en linje i hver ende. 1 er ræv, 1 er hønemor, resten er kyllinger. Kyllingerne står i den ene ende af banen, hønemor i den anden og ræven ude i hjørnet tættest på kyllingerne.

**Beskrivelse:** Legen starter med følgende dialog:

Hønemor: "Alle mine kyllinger, kom hjem!"

Kyllingerne: "Det tør vi ikke!"

Hønemor: "Hvorfor ikke?"

Kyllingerne: "Fordi ræven kommer og æder os!"

Hønemor: "Kom alligevel, og duk jer og gem jer undervejs og skynd jer alt det I kan!"

Herefter løber kyllingerne hjem til mor, mens ræven prøver at fange dem. De, der bliver fanget, er ræve i næste runde. Der gentages, indtil alle på nær 1 er fanget. Hønemor og kan evt. gøre det lidt svært for ræven at fange kyllingerne ved at forstyrre den. Når legen er forevist og sat i gang, hjælpes børne efter behov – nogen oplever måske gå-mod og er bange for at blive taget af ræven.

#### Variation:

- Det kan gå på tur hvem der er hønemor
- Legen udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne)

*Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.*



### Afrunding (10 min)

Du samler børnene i en rundkreds. Fortæl hvad du tager med fra besøget (for eksempel deres evne til at samarbejde, god energi eller andet). Fortæl også at du til dagligt er en del af fodboldklubben, og at du håber at se nogle af børnene i klubben.

Du stiller et eller flere spørgsmål, dels for at skabe refleksion hos børnene, og dels for at blive klogere på, hvad denne gruppe børn bedst kunne lide. Det kan du bruge ved dit næste besøg i børnehaven, eller hvis børnene kommer til træning i klubben. Du kan for eksempel spørge om:

- Nævn en ting, der har været sjovt i dag
- Hvor skal vi rejse hen næste gang?

Hør om der er nogen, der har spørgsmål. Herefter:

- Du går en runde og giver high five og siger tak for i dag til alle
- Du deler en invitation ud med information om træning i klubben

### Pirater og skattejagt

#### Velkommen (10 min)

Du går en runde og siger hej til alle børnene, hvor du også hører, hvad de hedder. Herefter samler du børnene i en rundkreds. Du siger tak, fordi du må komme og fortæller lidt om dig selv, for eksempel navn, alder og din tilknytning til fodbold. Herefter introducerer du universet, nøglefigurer og kodeord. Dette gør du f.eks. ved at spørge om nogle af børnene har prøvet at være på en skattejagt før og om de ved hvad en sørøver eller pirat er. Kodeordet kan f.eks. være "Splitte-mine-bramsejl", som betyder at børnene skal stoppe op og lytte.

#### Pirat-fange (10 min)

**Organisering og materialer:** Et afmærket område (fx 15x15 meter) og en bold til alle. Evt. en vest til fangerne.

**Beskrivelse:** Vi skal blande os med piraterne for at få fingrene i skattekortet. Men de må ikke fange os, så det er vigtigt, I hjælper hinanden. Når piraterne er ved at fange jer, kan I give hinanden en krammer – så tror de ikke længere, de skal fange jer. Der udvælges et par pirater, som skal forsøge at fange resten. Der er "helle", når man krammer. For at børnene ikke krammer hele tiden ophøre et kram, når de hører kampråbet "store søpapegøje".

**Variation:**

- Går på skift med at være fanger
- Fangerne kan have en bold for at gøre det sværere at fange
- Alle andre end fangerne skal have en bold for at gøre det nemmere for fangerne.
- I stedet for at kramme, er der helle når man har en bold. Så skal børnene forsøge at sparke eller kaste bolde til hinanden. Brug færre bolde end der er børn

*Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.*





### Svimmel-stafet (10 min)

**Organisering og materialer:** Et antal stafet-baner, så der maks. Står 3 børn i kø. Brug fx kegler, hulahopringe, stiger mm. til banerne. Bolde til alle børn.

**Beskrivelse:** Pirater er vilde med at sejle i høje bølger, og når bølgerne bliver for store, bliver de lidt rundtossede. Vi skal træne vores balancsevne i at tåle de høje bølger, lad os se om vi kan finde ud af det. Dette er en stafetleg, hvor der er en flaske/kegle f.eks. som en palme for enden, som man skal holde en finger på og snurre 2 - 4 gange rundt om, inden man løber tilbage. Det kan være kokosnødder/bolde man skal ned at dribble med hjem til skibet. Opfordrer gerne børnene til at heppe på hinanden på en måde, så der skabes en god stemning.

#### Variation:

- Der hentes en kokosnød (bold), der dribles hjem på skibet
- Der dribles med en bold ved fødderne ned rundt om keglen

### Piratskibet (10 min)

**Organisering og materialer:** Der lægges forskellige ting på jorden. Man kan balancere på banestregene med og uden bold, hula-hop ringe er krudttønder, der dribles rundt om uden at røre, mål er skibets last som skal fyldes med guldklumper ved at score mål osv. Kun fantasien sætter grænser for banen du opstiller og opdiger sammen med børnene. Børnene skal have en bold hver.

**Beskrivelse:** Hvis man skal klare sig som pirat, skal man have en god balance, så man ikke falder, når man skal gå og kravle rundt på skibet og i masterne i stormvejr med høje bølger. Børnene skal balancere, gå på line, springe og dribble fra et sted til et andet osv. Hvis man træder ved siden af, risikerer man at falde i vandet, og så må man godt skrike/hvine/hyle (lidt), inden man fortsætter. Måske bliver det nat/ mørkt (så skal man klare det med lukkede øjne). Det kan være der skal gives lidt gå-på-mod i form af en hånd.

#### Variation:

- Lad børnene bruge fantasien til at gennemføre turen i stormvejr.
- Opfordrer børnene til selv at løse banen eller komme med idéer til hvordan banen kan gennemføres. Lad dem vise deres variationsforslag.

### Sure sild, træben, søsyge og blod (10 min)

**Organisering og materialer:** Et afmærket område (fx 15x20 meter) med en linje i hver ende. Alle børn skal have en bold hver – enten i hænderne eller ved fødderne.

**Beskrivelse:** Vi er kommet frem til skatteøen, og nu skal vi nå helt frem til skatten uden at blive set af piraternes vagtmester. Han står med ryggen til og synger en vise: "Sure sild, træben, søsyge og blod!", før han vender sig om og kigger ud på stranden, hvor vi kommer fra. Men han kan kun se os, hvis vi bevæger os. Så når han er færdig med visen, gælder det om at stå HELT stille, indtil han vender sig om og igen begynder at synge. Når han har ryggen til, skal vi løbe så hurtigt, vi kan hen mod vagtmesteren – men huske at stoppe i tide. Hvis man bliver opdaget, skal man tilbage og begynde forfra.

*Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.*



#### Variation:

- Når det er lykket at komme forbi vagtmesteren, kan og skal skatten bringes med hjem på skibet. Det kan være bolde som guldklumper der dribles hjem og som vagtmesteren forsøger at stjæle.
- Vagtmesteren byttes efter en runde – lær børnene på skift at være vagtmester.
- Skatten kan kun hentes når alle er forbi vagtmesteren
- Hvor hurtig kan skatten hentes – tag tid på to omgange og se om de kan forbedre sig.

#### Afrunding (10 min)

Du samler børnene i en rundkreds. Fortæl hvad du tager med fra besøget (for eksempel deres evne til at samarbejde, god energi eller andet). Fortæl også at du til dagligt er en del af fodboldklubben, og at du håber at se nogle af børnene i klubben.

Du stiller et eller flere spørgsmål, dels for at skabe refleksion hos børnene, og dels for at blive klogere på, hvad denne gruppe børn bedst kunne lide. Det kan du bruge ved dit næste besøg i børnehaven, eller hvis børnene kommer til træning i klubben. Du kan for eksempel spørge om:

- Nævn en ting, der har været sjovt i dag
- Hvor skal vi rejse hen næste gang?

Hør om der er nogen, der har spørgsmål. Herefter:

- Du går en runde og giver high five og siger tak for i dag til alle
- Du deler en invitation ud med information om træning i klubben

#### Alternative forslag til Børnehave besøg

Hvis du har tid til overs, eller hvis du ved første børnehave besøg erfarer, at en eller flere af legene ikke fungerer, er du velkommen til at justere programmet. Du kan finde inspiration til flere universer og lege i [DBU's øvelsesbank](#).

*Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.*