

Øvelser – Børnehave (FULD VERSION)

Disse lege er udviklet til børnehavebørn. Alle øvelser kan bruges uden fodboldbaggrund og har fokus på tryghed, bevægelse og relationer.

Navne-bold

Formål: Tryghed og relationer

Sådan gør du:

1. Stå i rundkreds.
2. Sig et barns navn og rul bolden.
3. Barnet ruller videre.

Let: Fast rækkefølge.

Svær: Frit valg.

Stop–Gå–Hop

Formål: Lytning og kropskontrol

Sådan gør du:

1. Børnene bevæger sig frit.
2. Voksen siger stop, gå eller hop.

Let: Langsomt tempo.

Svær: Hurtige skift.

Bold-dyrene

Formål: Fantasi og bevægelse

Sådan gør du:

1. Bevæg jer som forskellige dyr med bold.

Let: Ét dyr ad gangen.

Svær: Skift dyr hurtigt.

Rul til en ven

Formål: Samarbejde

Sådan gør du:

1. To og to ruller bolden til hinanden.

Let: Kort afstand.

Svær: Længere afstand.