

FINTER

BOLD & BEVÆGELSE

40 lege til børnehave, SFO og skole

Motorik - fællesskab - bevægelsesglæde - inklusion - læring

Den store printvenlige aktivitetsbog

Et praksisværktøj til pædagoger, lærere, SFO-medarbejdere, medhjælpere og andre voksne, der vil skabe mere bevægelse med bold - uden krav om fodbolderfaring.

Grundidé: Bolden er et redskab til leg, relationer og bevægelse. Ingen behøver være "god til fodbold" for at være med.

Gratis materiale fra FINTER.dk

Webside: <https://finter.dk/bold-bevaegelse-master/>

Version: oktober 2026

Sådan bruger du materialet

Du kan vælge en enkelt leg på 30 sekunder eller bygge et helt forløb. Start enkelt. Forklar kort. Vis gerne med kroppen. Lad børnene prøve hurtigt, og justér undervejs.

1. Alle med

Undgå udskillelse. Hvis et barn mister en hale, misser et mål eller laver en fejl, fortsætter barnet straks.

2. Leg før teknik

Bevægelsesglæde og deltagelse kommer før korrekt udførelse.

3. Få regler

Start med 1-2 regler. Tilføj først mere, når gruppen har forstået legen.

4. Mange bolde

Flere bolde betyder ofte mere aktivitet og mindre ventetid.

5. Valg og niveau

Lav gerne to sværhedsgrader samtidigt, så børn kan vælge en passende udfordring.

6. Relationer

Brug makkerskift, navne og fælles mål til at styrke fællesskabet.

Sikkerhed

Brug god afstand mellem aktiviteter, bløde bolde til små børn og tydelige grænser. Undgå øvelser med lukkede øjne i områder med bevægelse. Tilpas altid efter gulv, underlag, plads og gruppens behov.

Hurtigvælger - find en leg på 20 sekunder

Behov	Vælg fx
3-6 år / fantasi	Dyretransport, Skattekekugler, Musikbold, Kegeljunglen
Samarbejde	Boldbroen, Boldstafet uden vinder, Boldmissionen, Fælles rekord
Ro og koncentration	Rullevenner, Makker-spejl, Præcisionszonen, Boldcurling
Høj aktivitet	Portjagt, Haleleg med bold, Stjerneløb, Kryds banen
Trivsel og relationer	Find en ven, Navnepas, Tre afleveringer og ny makker, Følelsesbolden
Læring i skolen	Tal og bold, Bogstavjagt, Historiebolden, Bevægelsesbingo

Aldersmærkerne er vejledende

En god leg kan ofte bruges bredt. Gør området mindre, reglerne enklere og tempoet roligere for yngre børn. Til ældre børn kan du tilføje valg, samarbejdskrav og problemløsning.

1. Boldjægeren

ALDER	DELTAGERE	TID
3-6	6-20	5-8 min
FOKUS	UDSTYR	
Løb, reaktion, orientering	1 bold pr. 2-3 børn	

Sådan gør I: Alle bevæger sig frit. Den voksne triller bolde gennem området. Børnene prøver at nå en bold, stoppe den og sende den videre.

Variation: Brug kun fødder; stop med hænder; skift mellem langsom og hurtig fart.

Voksentip: Ros børn, der hjælper andre ind i legen.

2. Farvebanen

ALDER	DELTAGERE	TID
3-6	4-20	6-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Farver, motorik, reaktion	4 farvede kegler + bolde	

Sådan gør I: Placer farver i hvert hjørne. Børnene bevæger sig med en bold. Den voksne siger en farve, og alle finder roligt frem til den.

Variation: Sig to farver i rækkefølge; brug former eller tal i stedet.

Voksentip: Ingen bliver slået ud. Alle kommer videre med det samme.

3. Dyretransport

ALDER	DELTAGERE	TID
3-6	4-18	6-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Fantasi, kropskontrol	Bolde	

Sådan gør I: Bolden er et "dyr", som skal hjælpes hjem. Børnene transporterer den på forskellige måder: rulle, skubbe, dribble eller bære.

Variation: Vælg nye dyr og bevægelsesformer sammen med børnene.

Voksentip: Fortællingen er vigtigere end teknikken.

4. Følg bolden

ALDER	DELTAGERE	TID
3-6	2-20	5-8 min
FOKUS	UDSTYR	
Koordination, imitation	1 bold pr. barn	

Sådan gør I: Den voksne viser en enkel bevægelse med bolden, og børnene efterligner: rul, stop, drej, gå rundt om bolden, byt fod.

Variation: Lad børnene på skift være "viser".

Voksentip: Hold instruktionerne korte og gentag ofte.

5. Boldbroen

ALDER	DELTAGERE	TID
3-6	4-16	7-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Samarbejde, præcision	Bolde + 6-10 kegler	

Sådan gør I: To børn laver en "bro" med benene. De andre ruller bolden gennem broen og bytter efter nogle forsøg.

Variation: Flere broer på række; større/mindre afstand.

Voksentip: Undgå konkurrence om antal.

6. Musikbold

ALDER	DELTAGERE	TID
3-6	4-20	6-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Rytme, stop/start	Bolde + musik valgfrit	

Sådan gør I: Børnene bevæger sig med bolden. Når musikken stopper, fryser alle og lægger en hånd eller fod på bolden.

Variation: Uden musik: brug klap eller fløjt. Tilføj sjove stoppositioner.

Voksentip: Giv tid til at lykkes med stoppet.

7. Rullevenner

ALDER	DELTAGERE	TID
3-6	2-20	5-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Samarbejde, timing	1 bold pr. par	

Sådan gør I: Par står 2-4 meter fra hinanden og ruller bolden frem og tilbage. Efter hvert rul flyttes en lille smule.

Variation: Rul gennem en port; brug to bolde; sig modtagerens navn.

Voksentip: Kort afstand giver tidlig succes.

8. Skattekugler

ALDER	DELTAGERE	TID
3-6	6-24	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Indsamling, orientering	Mange bolde + 2-4 zoner	

Sådan gør I: Bolde er skatte spredt i området. Børnene henter én skat ad gangen til fælles depot. Når alt er samlet, spredes skatten igen.

Variation: Forskellige transportformer; fælles farvemål.

Voksentip: Gør det til et fælles projekt - ikke hold mod hold.

9. Keglejunglen

ALDER	DELTAGERE	TID
3-6	4-18	7-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Balance, retningsskift	Kegler + bolde	

Sådan gør I: Lav en jungle af kegler. Børnene fører eller ruller bolden igennem uden krav om bestemt rute.

Variation: Tilføj broer, porte og "søer", der skal undgås.

Voksentip: Stor afstand mellem kegler til de yngste.

10. Find en ven

ALDER	DELTAGERE	TID
3-6	6-20	6-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Relationer, kommunikation	1 bold pr. barn	

Sådan gør I: Børnene bevæger sig frit. På signal finder de en ven og sender bolden frem og tilbage 3 gange, hvorefter de finder en ny.

Variation: Find en med samme farve; sig navn før aflevering.

Voksentip: Hjælp børn, der ofte står uden partner.

11. Portjagt

ALDER	DELTAGERE	TID
5-9	4-20	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Dribling, scanning	Mange små kegleporte	

Sådan gør I: Lav 10-15 porte. Børnene bevæger sig med bold og prøver så mange forskellige porte som muligt.

Variation: Kun højre/venstre fod; par med én bold; farvekoder.

Voksentip: Ingen behøver tælle - fokus kan være opdagelse.

12. Pas og flyt

ALDER	DELTAGERE	TID
5-9	3-24	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Aflevering, bevægelse	1 bold pr. 3-4 børn	

Sådan gør I: Efter en aflevering flytter spilleren sig til en ny ledig position. Brug et lille område med god plads.

Variation: Aflever gennem port; maksimalt to berøringer for øvede.

Voksentip: Vis princippet visuelt før start.

13. Robot og fjernbetjening

ALDER	DELTAGERE	TID
5-9	4-20	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Kommunikation, retning	Bolde + kegler	

Sådan gør I: I par er én robot med bold. Partneren guider med simple ord: frem, stop, drej, langsom. Byt roller.

Variation: Brug håndsignaler eller farvekort i stedet for ord.

Voksentip: Ingen bind for øjnene - barnet skal kunne orientere sig sikkert.

14. Ø-hop

ALDER	DELTAGERE	TID
5-9	4-20	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Balance, boldkontrol	Hulahopringe/kegleøer + bolde	

Sådan gør I: Lav "øer" i området. Børnene bevæger sig med bold mellem øerne og skal stoppe bolden på en ø på signal.

Variation: To børn på samme ø; forskellige stop teknikker.

Voksentip: Lav nok øer til, at ingen bliver elimineret.

15. Boldstafet uden vinder

ALDER	DELTAGERE	TID
5-9	6-24	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Motorik, samarbejde	Bolde + kegler	

Sådan gør I: Små grupper løser samme bane. Målet er, at hele gruppen gennemfører sammen - ikke hurtigst.

Variation: Rul, dribl, bak, byt bold med makker.

Voksentip: Start næste barn, når det giver mening - ikke som hård konkurrence.

16. Haleleg med bold

ALDER	DELTAGERE	TID
5-9	6-20	8-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Orientering, smidighed	Veste/haler + bolde	

Sådan gør I: Alle har en hale i bukselinningen og bevæger sig med bold. Man må tage en hale, men barnet fortsætter straks videre.

Variation: Uden bold først; fredszoner; makkerbeskyttelse.

Voksentip: Ingen bliver ude af legen.

17. Navnepas

ALDER	DELTAGERE	TID
5-9	6-20	6-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Fællesskab, aflevering	1-3 bolde	

Sådan gør I: Stå i cirkel eller bevæg jer frit. Sig navnet på den, du sender bolden til. Modtageren finder en ny.

Variation: Flere bolde; favoritmad/farve i stedet for navn.

Voksentip: God som relationsleg i nye grupper.

18. Tunnelkæden

ALDER	DELTAGERE	TID
5-9	6-20	6-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Samarbejde, kropsbevidsthed	1-2 bolde	

Sådan gør I: Gruppen står med afstand og laver tunneller med benene. Bolden rulles gennem så mange tunneller som muligt.

Variation: Flyt bageste barn frem efter passage; lav kurvet kæde.

Voksentip: Brug bløde bolde til de yngste.

19. Kaptajnen bestemmer

ALDER	DELTAGERE	TID
5-9	4-24	6-10 min
FOKUS	UDSTYR	
Lytning, kreativitet	Bolde	

Sådan gør I: En kaptajn vælger en bevægelse med bolden. Alle prøver. Skift kaptajn ofte, så mange får indflydelse.

Variation: To børn laver sammen næste udfordring.

Voksentip: Vælg også stille børn som kaptajn med støtte.

20. Boldpost

ALDER	DELTAGERE	TID
5-9	4-20	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Præcision, samarbejde	Kasser/mål + bolde	

Sådan gør I: Lav forskellige "postkasser". Børnene afleverer eller ruller bolden i en postkasse og vælger derefter en ny.

Variation: Forskellige afstande; par sender til samme postkasse.

Voksentip: Flere sværhedsgrader samtidig.

21. Tre på stribe - bevægelse

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	6-18	10-15 min
FOKUS	UDSTYR	
Tænkning, samarbejde	9 felter + veste/bolde	

Sådan gør I: To grupper skiftes til at placere en markør i et 3x3-felt efter en kort bevægelsesopgave. Målet er tre på stribe.

Variation: Brug bolde som markører; samarbejd om strategi.

Voksentip: Hold kørerne korte - flere baner ved store grupper.

22. Pasningslabyrinten

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	4-20	10-15 min
FOKUS	UDSTYR	
Scanning, pasning	Kegler + bolde	

Sådan gør I: Kegler danner korridorer. I par bevæger børnene sig gennem labyrinten og afleverer til hinanden uden fast rute.

Variation: Få point for nye ruter; brug svag fod for øvede.

Voksentip: Giv plads og undgå for mange regler.

23. 4-hjørner samarbejde

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	8-24	10-15 min
FOKUS	UDSTYR	
Orientering, fælles problemløsning	4 hjørnezoner + bolde	

Sådan gør I: Gruppen skal få bolden forbi alle fire hjørner i valgfri rækkefølge. Alle skal involveres.

Variation: To bolde; bestemt rækkefølge; tidsmål mod eget tidligere forsøg.

Voksentip: Sammenlign gruppen med sig selv - ikke med andre.

24. Skift plads

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	6-20	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Reaktion, kommunikation	Keglecirkler + 1-2 bolde	

Sådan gør I: Børn står ved hver sin kegle. På signal skal to eller flere bytte plads, mens bolden fortsat holdes i gang.

Variation: Den med bolden bestemmer skift; farvesignaler.

Voksentip: Start langsomt og øg kompleksiteten.

25. Bevægelsesbingo

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	4-24	12-20 min
FOKUS	UDSTYR	
Variation, motivation	Bingokort + bolde	

Sådan gør I: Lav et 3x3-kort med opgaver: 5 afleveringer, dribl gennem 3 porte, balance 5 sek., hjælp en makker osv.

Variation: Par-bingo; fælles klassekort.

Voksentip: Undgå krav, som kun de dygtigste kan løse.

26. Boldmissionen

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	4-20	10-15 min
FOKUS	UDSTYR	
Problemløsning, samarbejde	Bolde + kegler	

Sådan gør I: Gruppen får en mission: "Få 3 bolde fra A til B, uden at nogen holder samme bold mere end 3 sekunder." De finder selv en løsning.

Variation: Ændr antal bolde, zoner eller transportregel.

Voksentip: Spørg bagefter: Hvad virkede? Hvem hjalp gruppen?

27. Stjerneløb med bold

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	4-24	12-18 min
FOKUS	UDSTYR	
Tempo, orientering	Midterzone + 5 poster	

Sådan gør I: Fra midten besøges forskellige poster med små opgaver. Børn kan selv vælge rækkefølge og sværhedsgrad.

Variation: Arbejd i par; fælles score baseret på gennemførte poster.

Voksentip: Undgå lange løbeafstande, hvis målet er leg.

28. Præcisionszonen

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	4-20	10-15 min
FOKUS	UDSTYR	
Aflevering, dosering	Kegler, ringe, bolde	

Sådan gør I: Lav målzoner med forskellig størrelse og afstand. Børnene vælger selv udfordring og sender bolden mod zonen.

Variation: Rul, spark eller kast afhængigt af gruppen.

Voksentip: Beløn forsøg og valg af passende udfordring.

29. Makker-spejl

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	2-24	7-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Koordination, observation	1 bold pr. par	

Sådan gør I: To børn står overfor hinanden. Den ene laver rolige bevægelser med bold, den anden spejler. Byt efter 30-60 sekunder.

Variation: Bevæg sidelæns; brug fod/hand; lav egen sekvens.

Voksentip: Fokus på kontrol, ikke hastighed.

30. Fang zonen sammen

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	8-24	10-15 min
FOKUS	UDSTYR	
Taktik, bevægelse, fællesskab	4 zoner + 1-2 bolde	

Sådan gør I: Gruppen scorer fælles ved at få en bold kontrolleret ind i alle zoner. Ingen modstander er nødvendig.

Variation: Tilføj passive "vagter" for øvede; maksimalt 5 sek. med bold.

Voksentip: God bro mellem leg og småspil.

31. Tre afleveringer og ny makker

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	6-24	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Social fleksibilitet, pasning	Bolde	

Sådan gør I: Find en makker, lav tre afleveringer, giv high-five og find straks en ny. Fortsæt flydende.

Variation: Skift afleveringsform; stil et kort spørgsmål til makkeren.

Voksentip: Sørg for, at alle møder mange forskellige.

32. Fælles rekord

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	6-24	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Samarbejde, mestring	1-3 bolde	

Sådan gør I: Gruppen vælger en fælles udfordring, fx sammenhængende afleveringer. Forsøg at forbedre gruppens egen rekord.

Variation: Med bevægelse; to bolde; krav om at alle rører bolden.

Voksentip: Rekorden er gruppens, ikke den enkeltes.

33. Boldcurling

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	4-20	10-15 min
FOKUS	UDSTYR	
Kraftdosering, præcision	Bolde + målcirkel	

Sådan gør I: Rul eller spark bolden mod en målcirkel. Flere kan sende bolde og derefter sammen vurdere afstande.

Variation: Par mod egen score; forskellige bolde.

Voksentip: Brug samarbejdsvariant frem for eliminering.

34. Kryds banen

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	6-24	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Scanning, timing	Bolde + afmærket felt	

Sådan gør I: Børn skal krydse et område med bold, mens andre krydser på tværs. Ingen må tackle; opgaven er at finde plads og undgå sammenstød.

Variation: Skift retning; to og to; forskellige tempi.

Voksentip: Sæt sikkerhed og overblik før fart.

35. Zonepas

ALDER	DELTAGERE	TID
10-12	6-20	12-18 min
FOKUS	UDSTYR	
Pasning, timing, bevægelse	4-6 zoner + bolde	

Sådan gør I: Små grupper skal få bolden fra zone til zone. En aflevering tæller, når en ny spiller modtager i næste zone.

Variation: Fri rækkefølge; maksimalt 3 berøringer; to bolde.

Voksentip: Tilpas banens størrelse til gruppens niveau.

36. Tal og bold

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	6-24	8-15 min
FOKUS	UDSTYR	
Matematik, reaktion	Nummerkort + bolde	

Sådan gør I: Den voksne viser et regnestykke eller tal. Børnene finder den tilsvarende nummerzone med bolden.

Variation: Ordklasser, engelsk eller geografi kan erstatte tal.

Voksentip: Brug små hold, så alle er aktive.

37. Bogstavjagt

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	6-24	10-15 min
FOKUS	UDSTYR	
Sprog, bevægelse	Bogstavkort + bolde	

Sådan gør I: Bogstaver ligger i området. Børnene bevæger sig med bold og samler bogstaver til et fælles ord.

Variation: Stav navn, temaord eller engelske gloser.

Voksentip: Lad børn med læseudfordringer arbejde med makker.

38. Historiebolden

ALDER	DELTAGERE	TID
5-12	4-24	8-15 min
FOKUS	UDSTYR	
Fantasi, sprog, motorik	1 bold pr. 2-4 børn	

Sådan gør I: En historie bygges én sætning ad gangen. Når et barn modtager bolden, tilføjer barnet en sætning og sender videre.

Variation: Lav bevægelser til historien; brug et bestemt tema.

Voksentip: Ingen "forkerte" bidrag - hjælp historien videre.

39. Følelsesbolden

ALDER	DELTAGERE	TID
5-12	4-20	8-12 min
FOKUS	UDSTYR	
Trivsel, kropssprog	1-2 bløde bolde	

Sådan gør I: Et barn vælger en følelse og viser den med bevægelse, mens bolden føres eller bæres. Gruppen gætter eller spejler.

Variation: Brug billedkort med følelser; tal om energi i kroppen.

Voksentip: Hold det let og frivilligt - ingen skal dele private ting.

40. Byg jeres egen leg

ALDER	DELTAGERE	TID
7-12	4-24	15-25 min
FOKUS	UDSTYR	
Kreativitet, medbestemmelse	Valgfrit udstyr	

Sådan gør I: Små grupper får 1 bold, 4 kegler og 10 minutter til at opfinde en leg med tre enkle regler. Derefter prøver grupperne hinandens lege.

Variation: Krav: alle skal kunne være med; ingen må ryge ud.

Voksentip: Den voksne hjælper med sikkerhed og enkelhed - ikke med facit.

5 færdige aktivitetsforløb

Børnehave - 25 min

Musikbold 5 min -> Dyretransport 7 min -> Skattekugler 8 min -> Rullevenner 5 min.

SFO - 35 min

Find en ven 6 min -> Portjagt 10 min -> Boldmissionen 12 min -> Fælles rekord 7 min.

Indskoling - aktiv pause 15 min

Farvebanen 5 min -> Tre afleveringer og ny makker 5 min -> Præcisionszonen 5 min.

Skole - læring + bevægelse 30 min

Tal og bold 10 min -> Bogstavjagt 10 min -> Historiebolden 10 min.

Trivsel - 30 min

Navnepas 6 min -> Makker-spejl 7 min -> Følelsesbolden 8 min -> Byg jeres egen leg 9 min.

Når en leg ikke virker

For svært? Gør banen mindre, sænk tempoet, fjern en regel eller brug større/blødere bold.

For let? Tilføj et valg, en ekstra bold, en ny retning eller et samarbejdskrav.

For meget ventetid? Lav flere små baner eller giv flere bolde.

Nogen står udenfor? Brug makkerrotation, fælles mål og roller, der ikke kræver høj boldfærdighed.

Mini-evaluering til den voksne

Efter aktiviteten kan du bruge fire hurtige spørgsmål:

- ☐ Var de fleste børn i bevægelse det meste af tiden?
- ☐ Kunne alle være med uden at skulle kunne fodbold i forvejen?
- ☐ Var der få nok regler til, at børnene kunne komme hurtigt i gang?
- ☐ Skabte legen smil, kontakt eller samarbejde mellem børnene?

Refleksion med børnene

Hvad var sjovest? Hvad gjorde I godt sammen? Hvad kunne vi ændre næste gang? Hvilken ny regel vil I selv opfinde?

Mere fra FINTER

Find flere gratis aktiviteter, generatorer og materialer til skole, SFO, børnehave og fodbold på <https://finter.dk/>

Tema: <https://finter.dk/category/33-temaer/skole-sfo-og-boernehave/>

FINTER - leg, bevægelse og fællesskab før præstation.