



STORE KLUBDAG DREJEBOG



DBU JYLLAND

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Beskrivelse
2. To do-liste
3. Eksempel på tidsplan på dagen
4. Organisering af aktiviteter
5. Materiel og personel

BILAG 1 TIL 16 // ØVELSESBESKRIVELSER

4-6 år

- Øvelse 1 Halefanger
- Øvelse 2 Samle bolde
- Øvelse 3 Ståtrold
- Øvelse 4 Alle mine kyllinger

7-9 år

- Øvelse 1 Kaosdriblinger
- Øvelse 2 Hajfanger
- Øvelse 3 Sørøver
- Øvelse 4 Kamp
- Øvelse 5 Afslutning på 2. berøring
- Øvelse 6 1v1 med afslutning

10-12 år

- Øvelse 1 Driblinger i sildeben
- Øvelse 2 Opvarmningsfirkant
- Øvelse 3 Pasninger - superliga
- Øvelse 4 Kant 3v1
- Øvelse 5 1v1 ved højre stolpe
- Øvelse 6 Kamp



1. BESKRIVELSE

Denne drejebog er tænkt som en hjælp til jeres planlægning og gennemførelse af jeres Store Klubdag. Det er IKKE en skoleløsning men inspiration til, hvordan det kan gøres. Så I skal endelig rette, bytte eller ændre de emner, hvor I har en idé, der passer jer bedre.

I kan printe øvelseskortene og placere dem ved de enkelte stationer, så den ansvarlige stationsleder kan bruge dem som sin forberedelse/instruktion.

Byt gerne nogle øvelser ud, hvis I har nogle øvelser, I synes er sjovere eller bare gerne vil have med.

Setuppet er lavet efter deltagelse af 20x4-6-årige, 30x7-9-årige og 30x10-12-årige - altså 80 deltagere ialt.

Bliver I flere eller færre deltagere, må I selv lave en beregning på forbrug af materialer/rekvisitter og ligeledes planlægge, hvordan I kan håndtere antallet på stationerne - om der skal opstilles flere stationer eller lign.

Brugen af øvelserne - lavet efter:

- 4-6 år: 2 hold à 10 deltagere på hvert hold
- 7-9 år: 3 hold à 10 deltagere på hvert hold
- 10-12 år: 3 hold à 10 deltagere på hvert hold

To do-listen er tænkt som en liste, I selv kan tilføje eller slette emner i.

Tidsplanen er også tænkt som en rettesnor, I kan lade jer inspirere af.

Husk at tage billeder, lave historier til informationsplatformene I bruger, for det er en fantastisk reklame for jer og jeres klub og viser den betydning, I har for jeres område.



DAGEN FØR

Emne	Udfører	Deadline	Gjort	Bemærkninger
Kontrol materiel				
Pynte klubhus				

PÅ DAGEN

Emne	Udfører	Deadline	Gjort	Bemærkninger
Instruktion af hjælpere "køreplan"				
Uploade billeder og historier på FB, Instagram				
Brygge kaffe til forældrene				
Se i øvrigt tidsplanen				



EFTER DAGEN

Emne	Udfører	Deadline	Gjort	Bemærkninger
Sende artikel og billeder til blad				
Sidste oprydning				
Afleverer evt. lånt materiel				



3. TIDSPLAN PÅ DAGEN

Tid	Varighed	Hændelse	Handling/praktisk
		Hjælpere møder	
	30 min	Klargøring	Oprette stationer, instruktion af stationsledere
		Klubhus åbner	
		Stationer klar	Meddelelse til "koordinator"
	10 min	Ankomst	Deltagerne møder op og samles ved deres eget hold / afdeling i klubben
		Indskrivning	Trænerne/holdansvarlige laver deltagerlister
	5 min	Velkomst	
	5 min	Gruppeinddeling	Opdeling årgangsvist, afdelingsvist eller blandet men dog jævnaldrende ift. øvelserne. Opdeling laves måske på forhånd, hvis det vides, hvor mange der ca. kommer. Ca. 10 børn i hver gruppe. En holdfører pr. gruppe.
	5 min	Alle rykker ud	Grupperne rykker ud til stationerne (evt. tager stationsledere dem med derud)
	10 min	Opvarmning	Alle grupper laver øvelsen "Lille lb"
	45 min	1. halvleg	
		4-6 år/turnus	Bilag 1/Øvelse 1/20 min Bilag 2/Øvelse 2/20 min
		7-9 år/turnus	Bilag 5/Øvelse 1/15 min Bilag 6/Øvelse 2/15 min Bilag 7/Øvelse 3/15 min
		10-12 år/turnus	Bilag 11/Øvelse 1/15 min Bilag 12/Øvelse 2/15 min Bilag 13/Øvelse 3/15 min
	15 min	Pause	Drikke, frugt, ?
	45 min	2. halvleg	
		4-6 år/turnus	Bilag 3/Øvelse 3/20 min Bilag 4/Øvelse 4/20 min
		7-9 år/turnus	Bilag 8/Øvelse 4/15 min Bilag 9/Øvelse 5/15 min Bilag 10/Øvelse 6/15 min
		10-12 år/turnus	Bilag 14/Øvelse 4/15 min Bilag 15/Øvelse 5/15 min Bilag 16/Øvelse 6/15 min
			Drikkepause/fri leg/fælles spisning



4. ORGANISERING AF AKTIVITETERNE

	4-6 år	7-9 år	10-12 år
	Opvarmning: Historien om Lille Ib og de tre små bjørne		
1. halvleg	<ol style="list-style-type: none">1. Fange haler2. Samlebolde	<ol style="list-style-type: none">1. Kaosdriblinger2. Hajfanger3. Sørøver	<ol style="list-style-type: none">1. Driblinger i sildeben2. Opvarmningsfirkant3. Pasninger superliga
2. halvleg	<ol style="list-style-type: none">3. Ståtrold4. Alle mine kyllinger	<ol style="list-style-type: none">4. Kamp5. Afslutning på 2. berøring6. 1v1 med afslutning	<ol style="list-style-type: none">4. Kant 3v15. 1v1 ved højre stolpe6. Kamp



AKTIVITETERNE

Fælles øvelse i alle deltagergrupper

HISTORIEN OM LILLE IB OG DE TRE SMÅ BJØRNE

Deltagere: Fra 6 og opefter + 1 til at læse historien op.

Materialer: 6 toppe pr. gruppe.

Organisation: De 6 toppe stilles i en cirkel med en diameter på ca. 6 m.
Deltagerne deles op i grupper med 4 personroller i hver gruppe:

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. De tre små bjørne | 3 deltagere |
| 2. Lille Ib | 1 deltager |
| 3. Mor | 1 deltager |
| 4. Far | 1 deltager |

Der kan fint være flere, der har samme personrolle - f.eks. to Lille Ib'er og seks små bjørne.

Hver af de tre små bjørne, Lille Ib, mor og far står ved hver sin kegle/top - oplæseren står i midten af cirklen.

Hvis der er flere af samme personroller, står de bare flere ved samme kegle.

Regler: Når en personrolles navn nævnes, løber denne/disse rundt om hele cirklen af toppe og stiller sig igen ved egen top/kegle.

Oplæsning skal ske med passende pauser, således at "dem der er i aktivitet" i det mindste er næsten på plads.



Fællesøvelse:

HISTORIEN OM LILLE IB OG DE TRE SMÅ BJØRNE

Lille Ib skal med mor og far i zoologisk have.

Lille Ib går i børnehave, og der hørte han en kammerat fortælle om de tre små bjørne, han havde set i zoologisk have. Han syntes, det lød meget spændende.

Da Lille Ib om eftermiddagen blev hentet af sin far, fortalte han om de tre små bjørne og spurgte, om ikke også han måtte komme i Zoo for at se de tre små bjørne.

Faren sagde, at det skulle de tale med mor om.

De snakkede længe frem og tilbage og blev til sidst enige med Lille Ib om, at de om søndagen ville tage i Zoo for at se de tre små bjørne.

Lille Ib kunne næsten ikke vente til det blev søndag, så han gik og plagede sin mor og far, om det da ikke snart blev søndag, så de kunne besøge de tre små bjørne.

Endelig blev det søndag, og Lille Ib var meget glad.

Moren og faren smurte en dejlig madpakke til Lille Ib og til dem selv. Endelig var de færdige og klar til at køre. Lille Ib steg hurtigt ind i bilen og råbte til sin far og mor: "Klar til at køre. Skynd jer, mor og far, så vi kan komme hurtigt afsted!"

Og nu var mor og far klar til at køre.

Da de kom til Zoologisk Have, havde Lille Ib slet ikke tid til at se på andre dyr, men ville kun hen til de tre små bjørne. Moren og faren gik så med Lille Ib hen til bjørneburet, hvor de tre små bjørne var. Og hvor var de dog søde og dejlige, de tre små bjørne.

Nu havde Lille Ib endelig set de tre små bjørne sammen med sin far og mor - og kunne fortælle i børnehaven, at han også havde været i zoo for at se de tre små bjørne.

Vi håber, at Lille Ib, far, mor og de tre små bjørne får en rigtig god dag!



ORGANISERING AF AKTIVITETERNE FOR 4-6 ÅR

Fælles øvelse:	Lille lb
Station 1:	Øvelse 1/Fange haler
Station 2:	Øvelse 2/Samle bolde
Station 3:	Øvelse 3/Ståtrold
Station 4:	Øvelse 4/Alle mine kyllinger

Organisering:

Deltagere:	Logistik baseret på 20 deltagere (2 hold) 10-40 deltagere. 10 deltagere på hvert hold - 1 hold pr. station
Antal hjælpere:	2 stationsledere/1 stationsleder pr. station 1 holdfører pr. hold Forældre
Turnus:	Til 1. halvleg opstilles station 1 og 2. Til 2. halvleg opstilles station 3 og 4. Ved flere deltagere end 20 (2 hold) opstilles ekstra stationer 3 hold = 3 stationer, 4 hold = 4 stationer (2 af hver) etc. pr. turnus Et hold ved hver station Efter 20 min bytter holdene station Hvis der er tid i overskud i 2. halvleg evt. 3:3 Evt. en kort drikkepause imellem skift
Plads:	1/2- 1/1 fodboldbane
Rekvisitter:	2 fløjter (1 pr. station) 20 veste (1 pr. deltager) 1 bold pr. deltager 2 sæt toppe til at markere banerne 8 kegler til mål 3:3



ORGANISERING AF AKTIVITETERNE FOR 7-9 ÅR

Fælles øvelse:	Lille lb
Station 1:	Øvelse 1/Kaosdriblinger
Station 2:	Øvelse 2/Hajfanger
Station 3:	Øvelse 3/Sørøver
Station 4:	Øvelse 4/Kamp
Station 5:	Øvelse 5/Afslutning på 2. berøring
Station 6:	Øvelse 6/1v1 med afslutning

Organisering:

Deltagere:	Logistik baseret på 30 deltagere (3 hold) 10 - 60 deltagere 10 deltagere på hvert hold
Antal hjælpere:	3 stationsledere/1 stationsleder pr. station 1 holdfører pr. hold
Turnus:	Til 1. halvleg opstilles station 1, 2 og 3. Til 2. halvleg opstilles station 4, 5 og 6. Ved flere deltagere end 30 (3 hold) opstilles ekstra stationer 4 hold = 4 stationer, 5 hold = 5 stationer pr. turnus etc. Et hold ved hver station Efter 15 min bytter holdene stationer
Plads:	Ca. 1/1 fodboldbane
Rekvisitter:	3 fløjter 15 veste (halvdelen af deltagerne) 5 stk. pr. station 2 sæt toppe (UFO) til markering af baner 30 bolde 5 mål, gerne 5-mandsmål Hvis for få mål, kan kegler bruges til station med kamp (8 store kegler)



ORGANISERING AF AKTIVITETERNE FOR 10-12 ÅR

Fælles øvelse: Lille lb

Station 1: Øvelse 1/Driblinger i sildeben

Station 2: Øvelse 2/Opvarmningsfirkant

Station 3: Øvelse 3/Pasninger - Superliga

Station 4: Øvelse 4/Kant 3v1

Station 5: Øvelse 5/1v1 - ved højrestolpe

Station 6: Øvelse 6/Kamp

Organisering:

Deltagere: Logistik baseret på 30 deltagere (3 hold)

10 - 60 deltagere

10 deltagere på hvert hold

Antal hjælpere: 3 stationsledere/1 stationsleder pr. station

1 holdfører pr. hold

Turnus:

Til 1. halvleg opstilles station 1, 2 og 3.

Til 2. halvleg opstilles station 4, 5 og 6.

Ved flere deltagere end 30 (3 hold) opstilles ekstra stationer

4 hold = 4 stationer, 5 hold = 5 stationer pr. turnus etc.

Et hold ved hver station

Efter 15 min bytter holdene stationer

Plads:

Ca. 1/1 fodboldbane

Rekvisitter:

3 fløjter

15 veste (halvdelen af deltagerne) 5 stk. pr. station

2 sæt toppe (UFO) til markering af baner

30 bolde

5 mål, gerne 8-mandsmål

Hvis for få 8-mandsmål kan kegler bruges til station med kamp (8 store kegler)



5. MATERIEL- OG PERSONELLISTE

Materielpakken indeholder:

- Historien om Lille Ib og de tre små bjørne (i drejebogen)

Separat:

- Øvelser for 4-6 år, 2 sæt
- Øvelser for 7-9 år, 2 sæt
- Øvelser for 10-12 år, 2 sæt
- Derudover digitale markedsføringsmaterialer: Plakat til selv-print og flyer til nye spillere

Klubbens egne rekvisitter:

F.eks. 80 deltagere, baseret på:

20x4-6-årige (2 hold), 30x7-9 årige (3 hold) og 30x10-12 årige (3 hold):

- 80 Bolde
- 6 sæt toppe (UFO), 2 sæt pr. deltagergruppe
- 50 veste i respektive størrelser
- 16 Kegler
- 8 fløjter (1 pr. station)
- 3-, 5- og 8-mandsmål

Hjælpere/ledere:

- 1 ansvarlig på dagen
- 4-6 årige
 - 2 Stationsledere
 - 2 Holdførere (og hjælper på den station holdet er ved)
 - Nogle forældre
- 7-9 årige
 - 3 Stationsledere
 - 3 Holdførere (og hjælper på den station holdet er ved)
- 10-12 årige
 - 3 Stationsledere
 - 3 Holdførere (og hjælper på den station holdet er ved)
- Klubhusbemanding
- Reporter
 - Billeder
 - Facebook, Instagram
 - Artikel/kontakt til avis
 - Hjemmeside

