

“FIFA 11 for Health”

Færøerne

Undervisningsmanual 2016-2017



Forord

Danmark, Færøerne og Grønland er de første europæiske lande, der gennemfører et projekt med FIFAs globale sundhedsinitiativ "FIFA 11 for Health". Dette er en unik mulighed for at lære 10-12-årige børn, hvordan man lever et sundt liv, samtidig med at de kommer i bedre fysisk form, forbedre deres generelle sundhedstilstand og sociale trivsel gennem fodboldtræning.

"FIFA 11 for Health" er baseret på en simpel, men stærk idé – når fodbold taler, lytter alle. Derfor er det et ideelt forum at give børnene sundhedsviden, uanset køn, etnicitet og sociale forhold. Programmet blev startet i Afrika og er nu kommet til Europa. Nogle af sundhedsbudskaberne er blevet ændret, mens fodbolden stadig er omdrejningspunktet", siger FIFA's Chief Medical Officer og leder af FIFA's forskningsenhed Professor Jiri Dvorak.

FIFA's medicinske enhed introducerede konceptet i Sydafrika op til VM i 2010, og det er siden blevet udbredt til 20 lande primært i Afrika og Sydamerika. Sundhedsbudskaberne og øvelserne er nu blevet tilpasset en vestlig kontekst, og efter en succesfuld pilotfase i skoleåret 2015/16 tilbydes det i skoleåret 2016/2017 til alle skoler i Danmark og på Færøerne. Dette sker i et samarbejde mellem FIFA, DBU, Københavns Universitet, Færøernes Universitet og Det Færøske Fodboldforbund.

"De seneste 10 års forskning har vist at der er markante og bredspektrede sundhedseffekter af fodbold, uanset alder, køn, erfaringsniveau og træningstilstand. "FIFA 11 for Health" giver børn en bedre fysisk form og større sundhedsviden gennem fodboldtræning. Det er intens og effektiv træning som samtidig er en sjov og effektiv måde at formidle sundhedsbudskaber på", siger Professor Peter Krstrup fra Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet.

I Dansk Boldspil-Union har man god erfaring med at uddanne trænere og differentiere træning så alle får glæde af det. Samtidig har forskningen vist, at fodbold er sundt, og derfor har man ønsket at bidrage til en aktiv skole.

"En bold er måske verdens bedste legetøj, der samtidig gør den til et fremragende læringsredskab. Fodbold er først og fremmest fællesskab, der styrker den enkelte samtidig med, at der er fokus på at holdet skal fungere. Og så er det først og fremmest sjovt. Det bliver en leg at bevæge sig og tilegne sig viden. Vi ser det som vores ansvar at sikre at fodbolden gør størst muligt gavn i samfundet, også i skolen – og måske særligt for dem, der normalt ikke er så trygge ved legen med bolden," siger DBU's formand Jesper Møller.

Indholdsfortegnelse

Forord	2
Introduktion	<u>56</u>
"Football for Health" og "FIFA 11 for Health" programmet.....	<u>56</u>
Hvad er en god "FIFA 11 for Health" træner?.....	<u>67</u>
Ordforklaringer i "FIFA 11 for Health" programmet	<u>78</u>
"FIFA 11 for Health" checkliste	<u>89</u>
De 11 sundhedsbudskaber	<u>104</u>
Struktur for en "FIFA 11 for Health" session	<u>114</u>
"Spil fodbold"	<u>114</u>
Spil fair	<u>124</u>
Opvarmning (FIFA 11+).....	<u>134</u>
Uge 1	<u>164</u>
"Spil fodbold": Opvarmning.....	<u>184</u>
"Spil fair": Spil fodbold.....	<u>202</u>
Opvarmning: Informationsark	<u>222</u>
Uge 2	<u>232</u>
"Spil fodbold": Afleveringer	<u>252</u>
"Spil fair": Respekter hinanden	<u>272</u>
Respekter hinanden: Informationsark	<u>303</u>
Uge 3	<u>323</u>
"Spil fodbold": Målmandsspil	<u>343</u>
"Spil fair": Vær aktiv	<u>373</u>
Vær aktiv: Informationsark.....	<u>394</u>
Uge 4	<u>414</u>
"Spil fodbold": Dribbling	<u>434</u>
"Spil fair": Undgå alkohol, tobak og stoffer	<u>454</u>
Undgå rygning, alkohol og stoffer: Informationsark	<u>484</u>
Uge 5	<u>495</u>
"Spil fodbold": Boldkontrol.....	<u>525</u>
"Spil fair": Værn om din vægt	<u>545</u>
Værn om din vægt: Informationsark.....	<u>575</u>
Uge 6	<u>596</u>
"Spil fodbold": Forsvarspil.....	<u>616</u>
"Spil fair": Vask dine hænder.....	<u>636</u>
Vask dine hænder: Informationsark.....	<u>666</u>
Uge 7	<u>686</u>

”Spil fodbold”: Tæmninger	<u>7074</u>
”Spil fair”: Drik vand.....	<u>7273</u>
Drik vand: Informationsark	<u>7475</u>
Uge 8	76
”Spil fodbold”: Fitness træning	<u>7879</u>
”Spil fair”: Spis varieret.....	<u>8081</u>
Spis varieret: Informationsark	<u>8384</u>
Uge 9	<u>8687</u>
”Spil fodbold”: Overlap	<u>8890</u>
”Spil fair”: Kom i form.....	<u>9092</u>
Kom i form: Informationsark.....	<u>9395</u>
Uge 10	<u>9698</u>
”Spil fodbold”: Afslutninger.....	<u>98100</u>
”Spil fair”: Tænk positivt	<u>100102</u>
Tænk positivt: Informationsark	<u>103105</u>
Uge 11	<u>106108</u>
Spil fodbold: Samarbejde.....	<u>107109</u>
”Spil fair”: Fairplay	<u>109111</u>
”FIFA 11 for Health” testning	<u>113115</u>
Litteraturliste	<u>121123</u>

Introduktion

“Football for Health” og “FIFA 11 for Health” programmet

Fodbold og sundhed passer ind i Fédération Internationale de Football Associations (FIFA) filosofi, idet fodbold er en sundhedsfremmende aktivitet for deltagere i alle aldre. “FIFA 11 for Health” programmet består af fodboldbaserede sessioner med fokus på at være fysisk aktiv samtidig med at uddanne børn i sundhed i aldersgruppen 10 – 12 årige. Ved deltagelse i FIFA 11 for Health kan man forvente, at børnene får en større viden om sundhed, en større social trivsel og en bedre fysisk sundhedstilstand.

FIFA er ansvarlig for organiseringen af fodbold på verdensplan, og er mest kendt for organiseringen af mænd og kvinders verdensmesterskab (FIFA World Cups). FIFAs Medical Assessment and Research Centre (F-MARC) blev etableret i 1994 og er en uafhængig forskningsorganisation i FIFA, der forsøger at samle internationale eksperter i fodbold, medicin, sundhed og andre relaterede temaer. F-MARC’s mission er at bevare sundheden for mandlige og kvindelige fodboldspillere i alle aldre, uanset etnicitet, sociale forhold og niveau. Samtidig er tanken at fremme fodbold som en sundhedsforstærkende fritidsaktivitet (www.fifa.com).

“FIFA 11 for Health” er et 11 ugers program, bestående af 90 min træning og et sundhedsbudskab per uge. Ugen er delt i to halvlege af 2x45 minutters fodboldtræning med sundhedsundervisning inkorporeret. Den første halvleg kaldes “Spil fodbold” og fokuserer primært på en specifik fodbold teknik/øvelse. Den anden halvleg kaldes “Spil fair” og fokuserer på at spille fodbold samtidig med at børnene lærer om specifikke sundhedstemaer. Der skal være minimum en dag imellem en “Spil fodbold” og en “Spil fair” session. Det første “FIFA 11 for Health” program blev lanceret i 2009 og 2010 i Sydafrika, Mauritius og Zimbabwe. Her viste programmet at have en rigtig god og positiv effekt på børnenes sundhed. Konceptet er nu blevet justeret så det passer til danske skolebørn og herfra skal det udbredes til hele den vestlige verden.

Hvad er en god "FIFA 11 for Health" underviser?

For at eleverne får mest muligt ud af forløbet anbefaler vi, at man er:

1. **Forberedt:** Læs vejledningen før hver session og forstå målsætningerne for sessionen. Så ved du, hvad der skal opnås med øvelsen, og du er forberedt på dagens program og tema.
2. **Engageret:** Brug din stemme og dit kropssprog til at vise, at du er engageret. Det smitter, at udvise glæde, og det skaber et godt miljø for læring.
3. **Opmærksom:** Stil spørgsmål og give børnene mulighed for at svare på spørgsmål og lytte til hvad der bliver sagt. Vis interesse for alle børnene.
4. **Neutral:** Undgå at afgive personlige synspunkter og værdier til børnene. Giv børnene mulighed for at dele sine meninger med hinanden.
5. **Set:** Skab øjenkontakt med børnene, når du taler med dem.
6. **Hørt:** Udtryk dig klart og præcist, og stil dig så alle kan høre dig. Tænk på elefanten, den har store øre og lille mund; tal 10 % af tiden, stil spørgsmål og få eleverne til at svare og LYT til, hvad de svarer.
7. **Ærlig:** Giv eleverne et ærligt svar; hvis du ikke kender svaret, så sig det til dem, og fortæl dem, at du finder det til dem eller hjælp dem med selv at finde det.
8. **Lige:** Vær opmærksom på børnenes evner; giv dem ikke for komplekse forklaringer. Alle skal ikke behandles ens, men alle skal behandles lige.
9. **Følsom:** "FIFA 11 for Health" programmet er designet til alle børn uanset køn, kultur og evner.
10. **Positiv:** Vær positiv og nysgerrig. Begejstring og anerkendelse er selvforstærkende og fastholder børnenes interesse.
11. **Rollemodel:** Gå forrest med et godt eksempel, vis at det er okay at fejle, og sørg for at aftaler holdes. Træn det du siger du træner.

Ordforklaringer i "FIFA 11 for Health" programmet

"FIFA 11 for Health" kan indeholde ord der nye for eleverne eller dig.

Klap

Klap er en fælles jubel med klap, gestikulationer og råb. Under hver "Spil fair" session bliver der introduceret et nyt klap, der relateres til ugens sundhedsbudskab. Klap kan også bruges af underviseren når en elev eller hele gruppen gør noget godt. Bruges til at rose et individ eller en hel gruppe.

'Rose-partnere' og 'rose-cirkel'

Ros bruges løbende til at anerkende elevernes præstationer – ofte med fokus på processen fremfor slutresultat. Ros hjælper eleven med at identificere sine styrker og opbygger selvtilliden. Konceptet 'Rose-partnere' dækker to elever, der arbejder sammen i en uge. I slutningen af hver "FIFA 11 for Health"-uge skal 'rose-partnerne' gå sammen og rose hinandens præstation. Brug ros til at anerkende positiv opførsel på, besvarelse af spørgsmål, markerer afslutningen på en øvelse. Ros kan bruges både overfor en gruppe eller enkelte elever.

Fokuser på følgende, når du roser:

- Vær specifik. Fortæl præcis hvad han/hun gjorde godt og hvordan det fik dig til at føle.
- Skab øjenkontakt med den du roser.
- Men det du siger.

Eksempel: Du havde god tålmodighed i dag. Du kunne ikke skyde rigtig til bolden de første par gange, men du blev ved med at prøve, og det var godt at se, da du begyndte at ramme bolden bedre.

I forløbet er der lagt mulighed for at rose i slutningen af hver uge under 'Rose-cirkel'.

"FIFA 11 for Health" checkliste

Brug checklisten nedenfor til at forberede dig på hver "FIFA 11 for Health" uge.

Før sessionen starter

Hjemme

- Gennemlæs aktiviteterne for den kommende uge. Vær især opmærksom på materialerne og reglerne for øvelserne samt sundhedsbudskaberne.
- Læs informationsarket omhandlende sundhedsbudskabet.

Lige inden sessionen.

- Hvis det er muligt så mød op tidligere og forbered øvelserne – opstilling af kegler, hente bolde, veste og aktivitetskort.
- Husk at størrelsen på banerne er guidelines, og det er fleksibelt i forhold til den plads, I har til rådighed.

Under sessionen

Introduktion

- Vær tydelig med navne på aktiviteterne.

Under aktiviteten – følg hvert trin der er beskrevet i manualen

- Vis-forklar-vis
 - Vis hvordan øvelsen laves.
 - Giv instruktioner: Forklar hvordan øvelsen udføres.
 - Spørg om der er nogen, der har spørgsmål.
 - Vis igen – eller få elever til at vise den.
- Spil
 - Hvis det er nødvendigt, så gentag instruktionerne.
 - Ros eleverne og giv dem råd undervejs.
- Stil spørgsmål der kobler fodboldaktiviteten til elevernes hverdag og sundhedsbudskabet, så de forstår budskabet tydeligt.
- Fortæl dem de sundhedsbudskaber, der er i manualen og sørg for at sikre dig, at de har forstået budskabet.

- Styr "rose-cirklen" og tilføj gerne dine egne kommentarer for at understøtte elevernes kommentarer til hinanden.

Efter sessionen

Reflekter over sessionens styrker og svagheder og forsøg gerne at forbedre det til næste gang.

De 11 sundhedsbudskaber

Uge	Session 1 "Spil fodbold" - Fodboldfærdighed	Session 2 "Spil Fair" - Sundhedsbudskab
1	Opvarmning	Spil fodbold
2	Afleveringer	Respekter hinanden
3	Målmandsspil	Vær aktiv
4	Driblinger	Undgå alkohol, tobak og stoffer
5	Boldkontrol	Værn om din vægt
6	Forsvarsspil	Vask dine hænder
7	Tæmninger	Drik vand
8	Fitness træning	Spis varieret
9	Overlap	Kom i form
10	Afslutninger	Tænk positivt
11	Samarbejde	Fairplay

Struktur for en "FIFA 11 for Health" session

Nedenstående struktur beskriver det normale forløb for sessionerne.

"Spil fodbold"

- **"Spil fodbold" gennemgang** **3 min**
Eleverne stilles spørgsmål, der gennemgås kort sidste uges "Spil fodbold" session.
- **Tildeling af rose-partnere** **2 min**
Inddel eleverne i par. Parrene kan ændres fra session til session, til hver uge eller når det ønskes. Det er dig som underviser der bestemmer, hvem der skal være rose-partnere.
- **Opvarmning** **10 min**
Her udfører eleverne opvarmning (FIFA 11+) for at blive klar til "Spil fodbold" sessionen.
- **Fodboldøvelse** **15 min**
Her lærer eleverne de forskellige fodboldfærdigheder hver uge. Det forbedrer elevernes evne i den specifikke fodboldfærdighed. Du demonstrerer fodboldfærdigheden, og eleverne tillærer sig færdigheden. I mange tilfælde bruges færdigheden som et klart symbol på sundhedsbudskabet, der er temaet i den efterfølgende 'Spil fair' session. F.eks. er en aflevering en invitation til leg/inddragelse (uge 2) og en dribling er en måde at undgå en fristelse på (uge 4). Beskriv koblingen for eleverne.
- **Små-spil** **10 min**
Her spiller eleverne 3 mod 3 eller 4 mod 4 på små baner med keglemål; kan også bruge 3-5- og 8-mandsmål, hvis I har det. Sørg så vidt muligt for at rose-partnere er på samme bane, og at holdene er nogenlunde jævnbyrdige. Skulle der være et hold der er markant bedre end modstanderholdet indfør da regler eller byt om på nogle holdene eller eleverne, eller brug jokere. Som udgangspunkt skal alle eleverne være aktive i spillet, det er derfor en god ide at der ikke er nogen målmand på holdene.
- **"Spil fodbold" opgave** **3 min**
Her får eleverne en fodboldbaseret opgave, som de skal arbejde med i fritiden eller i frikvartererne for at øge muligheden for at udvikle ugens fodboldfærdighed yderligere.

- **Pausefløjt** **2-3 min**

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Spil fair

- **Spil fair gennemgang** **4 min**

Eleverne fortæller om deres oplevelser med at gennemføre sidste uges "Spil fair" opgave.

- **Sundhedsbudskabet og Klap** **3 min**

Sessions sundhedsbudskab introduceres, og eleverne får fakta omkring sundhedsbudskabet. De lærer ugens Klap (motto).

- **Opvarmning og aktivitet** **20 min**

Først laves en kort opvarmning, der er relateret til sessions indhold. Derefter introduceres eleverne til et fodboldbaseret spil, som både øger elevernes viden omkring sundhed, samtidig med at de er fysisk aktive.

- **Diskussion** **10 min**

Stil eleverne spørgsmål som får dem til at reflektere over aktiviteten og sundhedsbudskabet. Brug gerne egne eller elevernes oplevelser, så det bliver virkelighedsnært og de får en bedre forståelse af budskabet.

- **Opsummering af sundhedsbudskaberne** **3 min**

Lav en tydelig opsummering af hvad eleverne har lært med ugens budskab.

- **Spil fair opgave** **2 min**

Eleverne får en opgave, som de skal arbejde med i fritiden, så de kan få yderligere viden omkring ugens sundhedsbudskab.

- **Afrunding og afslutning** **4 min**

Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Opvarmning (FIFA 11+)

Opvarmningsdelen i "Spil fodbold" sessionen indeholder seks øvelser fra F-MARC's skadesforebyggelsesprogram FIFA 11+. Opvarmningsøvelserne introducerer eleverne til, hvordan man forbereder sig korrekt til den forestående fysiske aktivitet. Den første "Spil fodbold"-session introducerer eleverne til opvarmning og bruges i de efterfølgende "Spil fodbold" sessioner. Korrekt opvarmning forebygger skader og øger præstationsevnen. Som underviser, viser du eleverne, hvordan hver enkelt øvelse udføres korrekt, med fokus på korrekt kropsholdning under øvelserne samt knæ-over-tå position og blød landing.

1. Løb – cirkler rundt om hinanden (Running – circling partners)

- Sæt 2x5-10 kegler op på række med 5 m imellem hver og med ca. 10 m imellem de to rækker.
 - Der løbes i par. Parrene løber almindelig op til den første kegle.
 - Siddestep imod din partner, når I mødes på midten, laver I sidestep i en cirkel rundt om hinanden. Kig hele tiden i den samme retning. Derefter sidesteppes tilbage til den første kegle.
 - Når der sidesteppes, bøjes hofter og knæ let og vægten holdes på fodballerne (imellem tærne og buen under foden). Knæene må ikke bue indad.
 - Der løbes videre op til den næste kegle og øvelsen gentages.
- Når parret har været ved alle keglerne løbes tilbage til start keglen.
- Gentag øvelsen en gang til.



2. Løb – forlæns og baglæns løb (Running – Quick forwards and backwards)

- Der løbes forlæns, løb 2 kegler frem, baglæns løb 1 kegle tilbage, løb 2 kegler frem og baglæns løb 1 kegle tilbage osv.
- Når der løbes, bøj hofter og knæ let, og hold vægten på fodballen (imellem tæerne og buen under foden). Knæene må ikke bue indad.

3. Planke (Front bench – Static)

- Læg dig på maven.
- Støt overkroppen med underarmene og håndfladerne, sikre dig, at albuerne er under skuldrene.
- Løft overkroppen, bækken og ben, indtil kroppen er i en lige linje fra hoved til fødder.
- Hold nakke og hoved i forlængelse af kroppen og kig ned.
- Se efter at eleverne ikke stikker nysen for højt op, svajer for meget i ryggen eller hænger i skuldrene.
- Hold denne position i 20 sek., sænk ben, bækken og overkrop og hvil dig på jorden.
- Gentag øvelsen en gang til.
- Det kan være at begyndere skal starte med at holde positionen i blot 5 sek. og så langsomt øge tiden for at komme op på de 20 sek. i de efterfølgende sessioner.



4. Balance på et ben (Balance – single leg)

- Stå på et ben med knæ og hofte let bøjet. Hold hofte, knæ og fod på en lige linje.
- Hold denne position i 30 sek. og gentag det med det andet ben bagefter.
- Gentag øvelsen en gang til.
- Som en variation kan der holdes en fodbold.



5. Vertikale hop (Jumps – vertical)

- Stå med fødderne i hoftebredde, og med hænderne hvilende på hofterne.
- Bøj langsom i hofte, knæ og ankler, indtil de er bøjet til 90 grader. Læn overkroppen fremover, hold denne position i 1 sek. hop derefter så højt som muligt, og stræk kroppen.
- Gentag dette i 30 sek. Husk at sæt af på begge fødder og lande på fodballen af begge fødder.
- Gentag øvelsen en gang til.



6. Løb (Running)

- Løb ca. halvvejs over banen med ca. 75% af din maksimale hastighed, og jog resten af vejen over banen. Jog tilbage til start.
- Under øvelsen holdes ryggen oprejst, hofte, knæ og fod holdes på en lige linje og lad ikke dine knæ bue indad.
- Gentag øvelsen en gang til.



Du kan se øvelserne online på: <http://f-marc.com/11plus/exercises/>

Øvelserne som bruges i "FIFA 11 for Health"-opvarmningerne har følgende numre:

4 (running – circling partners)

6 (Running – Quick forwards and backwards),

7.1 (The Bench – Static),

10.1 (Single – Leg Stance),

12.1 (Jumping - Vertical jumps)

13 (Running – Across the pitch).

Uge 1

”Spil fodbold”: Session 1; Opvarmning

”Spil fair”: Session 2; Spil fodbold

Trinmål

- At give eleverne en forståelse for, hvorfor det er vigtigt at varme op før en fysisk aktivitet.
- At vise, hvordan man kan varme op før en fysisk aktivitet.
- At udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner.
- At vise, at fodbold er en god form for træning.

Materialer

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.
- Fodbolde.
- Kegler.
- Veste.

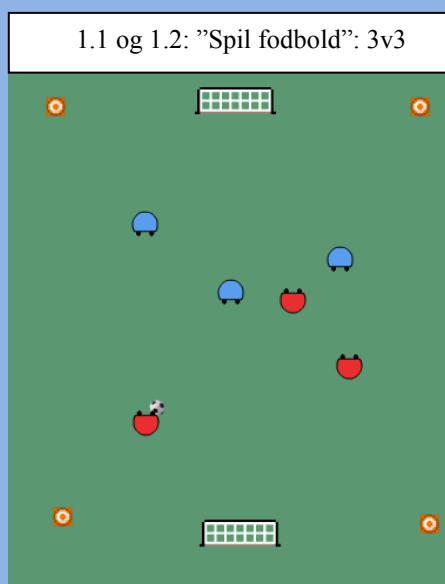
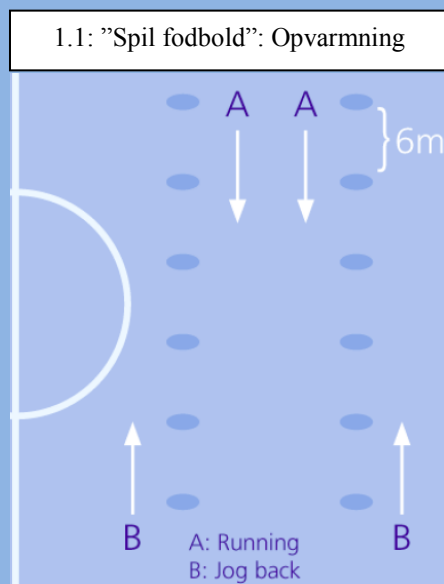
Forberedelse og træner råd

- Dette er den første session, så forberedelse er vigtigt for at sikre, at eleverne får det sjovt og ser frem til den næste session.
- Hvis det er muligt, så sæt øvelsen op før sessionen starter, for at undgå tidsspild.
- Husk at rose eleverne under sessionen.
- I denne session er det vigtigt, at eleverne lærer, hvordan man udfører opvarmningsøvelserne korrekt, da de skal gentage dem i de efterfølgende sessioner. Sikre dig, at du er bekendt med opvarmningsøvelserne før sessionen starter.
- I den første session er det vigtigt, at elevernes interesse bliver vakt. Understreg vigtigheden af fysisk aktivitet for en sund livsstil, og beskriv den overordnede ramme.

Tidstabel

1.1 "Spil fodbold"	Varighed
Introduktion	3 min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Fodboldfærdighed: Opvarmning (FIFA 11+)	25 min
Små-spil 3v3	10 min
"Spil fodbold" opgave	2 min
Pausefløjt	2-3 min

1.2 "Spil fair"	Varighed
Introduktion	4 min
Sundhedsbudskabet og klap "Spil fodbold"	2 min
Fodbold er sundt, 3v3-kampe	20 min
Diskussion	10 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afrunding og afslutning: Rose-cirkel	4 min



Uge 1

"Spil fodbold": Opvarmning

Introduktion

3 min

- Forklar eleverne, at "FIFA 11 for Health" er et 11 ugers program, hvor de både lærer fodboldøvelser og hvordan man lever et sundt liv.
- Hver "FIFA 11 for Health" uge består af to 45-min halvlege (kaldet sessioner), præcis som en fodboldkamp. Den første del kaldes "Spil fodbold" den anden del kaldes "Spil fair". Disse halvlege placeres på forskellige dage, gerne med minimum én hviledag imellem. Det giver de bedste træningseffekter at have intens træning flere gange hver uge.
- I "Spil fodbold" sessionen vil de lære en ny fodboldøvelse, der kan gøre dem til en bedre fodboldspiller. I "Spil fair" sessionen vil de spille forskellige fodboldspil samtidig med, at de får viden om, hvordan man kan leve et sundt liv.

Tildeling af rose-partnere

2 min

- Inddel eleverne i par (dreng-pige foretrækkes)
- Forklar dem, at hver uge starter med at de vil blive inddelt i rose-par. Parrene skal observere hinanden under sessionerne og efterfølgende fortælle deres makker om nogle gode ting som makkeren har gjort under sessionen.

Fodboldfærdighed: Opvarmning

25 min

- Forklar eleverne, at hver "Spil fodbold" session begynder med opvarmning. Opvarmningen består af de 6 øvelser fra "FIFA 11+" (se afsnittet opvarmning FIFA 11+).
- Øvelserne forbereder dem til spillet og reducerer risikoen for at blive skadet.
- Forklar og vis opvarmningsøvelserne i denne session, så eleverne lærer, hvordan man laver øvelserne korrekt. Læs i opvarmningssektionen i manualen for yderligere instruktioner til hver øvelse.
- Det er vigtigt at eleverne lærer, at udføre øvelserne korrekt, da de skal udføre dem i starten af hver fodboldsession.

Små-spil 3v3, alle over midten ved scoring**10 min**

- Lad eleverne spille småspils-kampe, hvor de spiller 3v3 eller 4v4 til to mål med almindelige fodboldregler. Dog med et par undtagelser: Alle skal være over midten når holdet scorer. Hermed undgår man at komme til at spille med "fast" målmand. Tillige bruges indspark i stedet for indkast, når bolden har passeret sidelinjen. Der er fokus på at have høj intensitet for alle deltagere.
- Man kan vælge at justere reglerne yderligere, f.eks. have maksimalt 3 berøringer per spiller, at alle skal røre bolden inden holdet må score, at det angribende hold har én spiller i overtal, m.m.
- Sørg så vidt mulig for at rose-partnerne er på samme bane, og at holdene er fordelt nogenlunde ligeligt, skulle der være uligevægt holdene i mellem, indfør da regler eller byt rundt på nogle af spillerne, så alle får en god oplevelse. Varier gerne imellem blandet drenge og piger samt opdeling så pigerne spiller for sig og drengene for sig. Man kan også inddele holdene ift. niveau.

"Spil fodbold" opgave**2 min**

- Forklar at før hver "Spil fodbold" session, vil de få en "Spil fodbold" hjemmeopgave. Dette er en sjov måde, at øve det de har lært under sessionen, så de kan blive endnu bedre.
- Opgaven for denne session er at øve opvarmningsøvelserne hver dag indtil næste uges "Spil fodbold" session.

Pausefløjt**2-3 min**

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 1

"Spil fair": Spil fodbold

Introduktion

4 min

- Forklar at under den anden del af "FIFA 11 for Health", vil vigtige sundhedsbudskaber blive introduceret. I "Spil fair" sessionen vil der blive forklaret måder, hvorpå man kan forbedre sin sundhed.

Sundhedsbudskabet

2 min

- Forklar at under hver "Spil fair" session, vil der blive præsenteret sundhedsfakta omkring ugens sundhedsbudskab.

Sundhedsfakta til dagens sundhedsbudskab:

- Opvarmning er en gradvis fysisk og psykisk tilpasning af kroppen til den efterfølgende aktivitet. Formålet med opvarmning er, at øge præstationsevnen og nedsætte risikoen for skader.
- Opvarmningsprogrammet "FIFA 11+" nedsætter skadesrisikoen med 40%.
- Fodbold i form af småspil på små baner (fx 3 mod 3 og 4 mod 4) giver mange berøringer til alle spillerne, en høj succesrate og en høj puls på i hvert fald 170 slag per minut. Træning med høj puls mindst 30 min tre gange om ugen er effektivt til at forbedre den fysiske form og til at forebygge risikoen for livsstilssygdomme, såsom hjertesygdomme, sukkersyge, fedme m.m. Det vil give dig mere energi, få dig til at sove bedre og hjælpe dig med at koncentrere dig i skolen. Den intense træning vil gøre dig forpustet et stykke tid efter. Fodbold er en god form for træning.

Klap

- Forklar at "klap" er en sjov måde at fejre begivenheder og hændelser på.
- Demonstrer "klap" for børnene og øv det med dem.
- Klap-klap, klap-klap-klap og råb "Spil fodbold".

Aktivitet**20 min**

- Inddel eleverne i lige gode hold, hvert hold skal bestå af 3-4 spillere. Prøv at fordel drenge og piger ligeligt.
- Stil det antal fodboldbaner op, der passer til antallet af hold ved brug af kegler, brug evt. kegler som mål i hver ende af banen. Du skal opfordre eleverne til at spille fodbold, spille fair og have det sjovt.
- Holdene spiller i 5-10 min, derefter byttes modstander.

Diskussion**10 min**

Stil eleverne spørgsmål til emnet opvarmning og træning, fx:

- *Hvorfor er det vigtigt at varme op?* (for at forberede musklerne til det forestående arbejde og reducere risikoen for skader)
- *Hvordan havde du det efter at I havde spillet?* (forpustet, træt, trætte ben, frisk i hovedet)
- *Hvorfor er det godt at træne?* (det er sundt, sænker blodtrykket, hjælper med at værne om din vægt)

Opsummering af sundhedsbudskaberne**3 min**

- Opvarmning forbereder musklerne til fysisk aktivitet og nedsætter risikoen for skader.
- Fodbold i form af småspil på små baner (fx 3 mod 3 og 4 mod 4) giver mange boldberøringer til alle spillerne og en høj puls, hvor hjertet banker i hvert fald 170 gange hvert minut.
- Træning med høj puls mindst 30 min tre gange om ugen er effektiv træning som forbedrer din form og gør dig sundere.

"Spil fair" opgave**2 min**

- Ved hver "Spil fair" session vil eleverne få en opgave.
- Denne uges opgave er at træne med høj puls (fx småspil med fodbold) og at huske at varme grundigt op før træningen.

Afrunding og afslutning**4 min**

Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Uge 1

Opvarmning: Informationsark

Opvarmning er en gradvis fysisk og psykisk tilpasning af kroppen til den efterfølgende aktivitet. Formålet med opvarmning er, at øge præstationsevnen og nedsætte risikoen for skader. Ved opvarmning sker der følgende:

- Forøgelse af krops- og muskeltemperaturen.
- Bedre afgivelse af ilt fra blodet til musklerne.
- Øger kropstemperaturen og hastigheden af kroppens kemiske processer, såsom enzymaktiviteten.
- Øger nerveledningshastigheden, så signaleringen til musklerne forøges.
- Hurtigere tilpasning af kredsløbet og åndedrættet til det efterfølgende arbejde.
- Forbedring af ledvæskens smøreevne.
- Bedre aktivering af svedkirtlerne.
- Stærkere muskler, hurtigere bevægelser og bedre koordination.

En uopvarmet muskel er ikke lige så eftergivelig og har svært ved at opfange og afbøde de kraftige træk, der forekommer ved pludselige belastninger.

Varighed

Opvarmning skal vare minimum 10 min for at få den største præstationsfremmende virkning. Start opvarmningen i et forholdsvis lavt tempo og øg gradvist intensiteten. Ved opvarmning til boldspil skal spillerne i starten af opvarmningen undgå kropskontakt, hurtige retningsændringer og lange afleveringer og hårde skud. Slut gerne opvarmningen af i højt tempo.

Uge 2

”Spil fodbold”: Session 1; Afleveringer

”Spil fair”: Session 2; Respekter hinanden

Trinmål

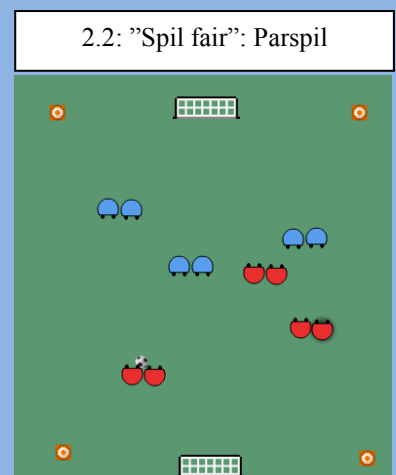
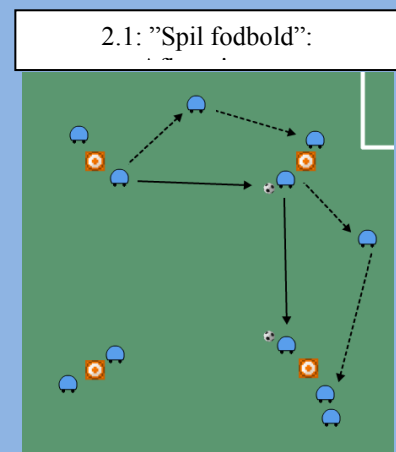
- At lære hvordan man laver gode afleveringer til sine holdkammerater.
- At tale om, hvordan man er en god ven og hvordan man samarbejder.
- At udvise empati og kompetence til at hjælpe andre, som individ og i fællesskab.
- At snakke om hvordan man kan undgå mobning.

Materialer

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.
- Fodbolde.
- Kegler.
- Veste.

Forberedelse og træneråd

- Læs informationsarket før sessionen starter.
- Hvis det er muligt, så opstil banerne før sessionen starter.
- Dette er den første session, hvor eleverne skal lave opvarmningsøvelserne; se om de udfører dem korrekt, hvis ikke, så vis dem øvelserne endnu en gang, og forklar hvordan man udfører dem korrekt.



Tidstabel

2.1 "Spil fodbold"	Varighed
Uge 1, session 1 gennemgang	3 min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed – afleveringer	15 min
Små-spil, 4v4	10 min
"Spil fodbold" opgave	3 min
Pausefløjt	2-3 min

2.2 "Spil fair"	Varighed
Uge 1, session 1 gennemgang	4 min
Sundhedsbudskabet og klap "Respekt"	2 min
Opvarmning og aktivitet, parspil	20 min
Diskussion	10 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afrunding og afslutning: Rose-cirkel	4 min

Uge 2

"Spil fodbold": Afleveringer

"Spil fodbold" gennemgang

3 min

Opgaven i "Spil fodbold" var at øve opvarmningsøvelserne hver dag.

- *Hvor mange gange fik du lavet opvarmningsøvelserne?*
- *Hvem lavede du med? Lærte du øvelserne til nogen af de andre?*
- *Hvornår er det et godt tidspunkt at varme op på? (Før du skal spille fodbold).*

Tildeling af rose-partnere

2 min

Hvem er sammen? Sammensæt parrene.

Opvarmning

10 min

- Gennemfør opvarmningen bestående af de seks øvelser fra "FIFA 11+".

Fodboldfærdighed - afleveringer

15 min

- Lav kvadrater med fire kegler, hvor siderne er ca. 10 m lange. Der skal være et kvadrat til en gruppe på ca. 6 elever.
- Vis eleverne hvordan man laver et indersidespark.
 - Støttebenet: tæerne peger derhen hvor du vil sparke bolden.
 - Sparkefoden: foden er drejet 90° ift. støttebenet. Før benet bagud og sving kraftigt frem og ram bolden midt på (i centrum/ækvator) med indersiden af foden.
 - Forklar at pasninger er en samarbejdsaktion, hvor man inviterer andre med i legen.
- Inddel eleverne i grupper med maksimalt 6 i hver. Sørg for at rose-partnerne er i samme gruppe.
- Instruer eleverne i hver gruppe i at stå på linje bag de 4 kegler. Den første i køen skal stå foran keglen.
- Hver spiller afleverer bolden til venstre til spilleren foran keglen.
- Efter man har afleveret bolden, løber man bag køen ved den kegle man har afleveret til.
- Spilleren der modtager bolden skal tage en eller to berøringer for at få kontrol over bolden og aflevere den derefter til spilleren ved keglen til venstre osv.
- Forklar eleverne, at det er okay, at de givesig tid til at lave en god aflevering.

Variation:

- Gentag øvelsen hvor spillerne anvender deres mindre gode fod til at aflevere bolden.
- Kør den anden vej rundt.
- Spilleren skal have rørt bolden to gange og aflevere på den tredje berøring.

Små-spil

10 min

- Lad eleverne spille 4v4 (eller 3v3) til to mål. Banen skal være ca. 25x35 m. Sørg så vidt mulig for at rose-partnerne er på samme bane og at intensiteten er høj. Husk at der ikke må være målmænd på nogle af banerne.
- Fokuspunkt: Vis og forklar, hvordan man kommunikerer på en fodboldbane: Man kan give high-five, klappe på skulderen, vise tommelfingeren, få øjenkontakt, give et anerkendende nik. Man kan rose med få ord. Og man kan sige "hej", "nu", "her", for at hjælpe medspillere med information om, hvornår det er godt at spille bolden, og hvornår medspilleren står klar til en aflevering.
- Regler: For at score skal man have mindst 5 afleveringer indenfor holdet, man kan evt. spille med at alle på holdet skal røre bolden inden der kan scores. Der må ikke være nogen målmand. For at score skal alle være over midten.

"Spil fodbold" opgave

2 min

- Denne uges opgave er, at eleverne skal gå sammen med din bror, søster eller ven derhjemme, og se hvor mange afleveringer de kan lave til hinanden uden at miste kontrollen over bolden. Hvis de øver alene, så kan de spille bolden op ad en mur.

Pausefløjt

2-3 min

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 2

"Spil fair": Respekter hinanden

"Spil fair" gennemgang

4 min

Opgaven i "Spil fair" sessionen var at træne mindst 30 min om dagen.

- *Hvor mange dage fik du trænet og hvad trænede du?*
- *Følte du dig træt efter træningen? Hvorfor?*
- *Hvad syntes dine venner og familie om, at du trænede hver dag?*

Sundhedsbudskabet

2 min

- Fodbold er for alle, og alle skal have lov til at være med.
- Husk at hjælpe hinanden. Hvis nogen oplever at en bliver drillet eller er ked af det, så er det okay at gribe ind og hjælpe til, man kan evt. finde voksen der kan hjælpe.
- Hvis man ikke syntes det er rart det der sker, er det okay at sige stop og finde nogle andre at lege med.

Klap

- I "Spil fodbold" lærte vi hvordan man kan spille sammen ved at spille bolden til vores holdkammerater. I "Spil fair" skal vi lære, hvordan man samarbejder.
- Klap-klap klap-klap-klap og råb "Respekt".

Opvarmning og aktivitet

20 min

- I spil fodbold lærte vi, hvordan vi kan aflevere bolden til hinanden, i "Spil fair" skal vi lære hvordan vi kan arbejde sammen som holdkammerater.
- Som opvarmning dribler parrene med hinanden i hænderne. Hvert par har én bold og de to spillere skiftes til at ramme bolden. Driblinger på tværs af banen og tilbage, først langsomt, dernæst hurtigere.
- Inddel eleverne i hold med 6-8 elever på hvert hold. Hvert hold skal danne tre eller fire par, der holder hinanden i hænderne to og to (helst dreng-pige).
- Til aktiviteten stilles en bane op på ca. 20x30 m, og der bruges kegler til at opstille mål med ca. 3 meters bredde i hver ende af banen. Man kan også bruge almindelige 5- eller 8-mands fodboldmål.
- Reglerne er som følger:

- De to spillere, der danner par, skal holde hinanden i hænderne hele tiden.
- Eleverne på samme hold spiller bolden rundt til hinanden og forsøger at score i modstanderens mål.
- Der spilles uden målmænd, og man må ikke have kropskontakt med de andre spillere.
- I den første del af spillet må eleverne ikke snakke sammen. Spil i 5-10 minutter. Derefter må de godt snakke igen, så de finder ud af hvor vigtig kommunikation er i 5-10 minutter.
- Når der er én spiller, eller et par til overs, kan man vælge at spille med én i overtal med det angribende hold (uden at denne ekstra spiller må score). Man kan også være fem på hvert hold, og i givet fald er der to par og én enkeltspiller på hvert hold. Her må enkeltspillerne ikke score mål.

Diskussion

10 min

Stil eleverne spørgsmål om respekt og samarbejde. Det kan fx være:

- *Hvad er en god ven?* (en der hjælper, er omsorgsfuld, er god at være sammen med).
- *Hvorfor er det vigtigt at vi snakker med hinanden/lytter til hinanden?* (for at undgå misforståelser, for at foretage smartere valg, for at få venner etc. vi ønsker alle at blive behandlet på samme måde, vi ønsker alle at blive respekteret og få vores meninger hørt).
- *Hvad kan man gøre, hvis der er en der bliver ked af det eller drillet?* (man kan trøste, spørge hvad der er galt, hente en voksen etc.)
- *Hvad er mobning?* (Mobning er gruppens systematiske forfølgelse eller udelukkelse af en enkelt person på et sted, hvor denne person er tvunget til at være)
- *Hvorfor skal vi spille bolden til hinanden?* (Ved at aflevere bolden til hinanden gør vi hinanden gode)

Kort opsummering af sundhedsbudskabet

3 min

- Vi skal alle respektere hinanden.
- Når du snakker med nogen, så husk at lytte såvel som at snakke.
- Husk at hjælp hinanden, vis omsorg.

"Spil fair" opgaven

2 min

- Snak med én fra klassen, parallelklassen eller én som du ikke har snakket med før. Prøv at lytte til, hvad personen har at sige.

Afrunding og afslutning**4 min**

Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Uge 2

Respekter hinanden: Informationsark

Skolen udgør en afgørende ramme for børn og unges sociale og psykologiske udvikling og spiller en afgørende rolle for børn og unges mentale sundhed. Det er derfor vigtigt at skabe et skolemiljø, som er inkluderende, anerkendende og tryghedsskabende. Klassen skal samles om at gå i skole sammen og ikke noget med at bestemme, om der er en person der er ude eller inde. Trivslen og fællesskabet skal fungere i klassen, da social trivsel er en af de vigtigste forudsætninger for et godt skoleliv og en mobbefri kultur. Derudover har social trivsel betydning for elevernes selvværd, samhørighedsfølelse og livskvalitet, sidst men ikke mindst giver det et positivt grundlag for positive læringsprocesser. Omvendt kan mobning ødelægge børns livsglæde, selvværd og sundhed samt påvirke selvforståelsen, moralen og den sociale identitet.

Mobning

Mobning er når en person eller en gruppe af personer bevidst gentagne gange udfører negative handlinger mod en tredje person. Det er ikke mobning, hvis man er uenig og skændes. Mange 11-15 årige børn mobbes jævnligt. Alle skal have lov til at være med, vi er ikke alle sammen ens, alle er gode til noget og alle udvikler færdigheder ved forskellig alder. Eleverne skal huske at respektere hinanden, som de er og have omsorg for hinanden. Hvis eleverne oplever, at der er en der bliver drillet/mobbet, må de godt forsøge at gribe ind, eller finde en der kan hjælpe. Eleverne skal tage ansvar og være i stand til at snakke med hinanden og diskutere hver deres mening. Hvis der skulle opstå konflikter, så husk at snak med hinanden og få talt om problemet. Mobning kan være mange ting, og det kan være direkte eller indirekte. Det kan være verbale og fysiske angreb men også angreb, gennem fx sociale medier eller udelukkelse fra nogle grupper. Man kan drille for sjov, hvor ALLE har det sjovt sammen og griner sammen, dette er ikke mobning, men man kan også drille for alvor, hvor man gør nogle kede af det.

Hvad kan man gøre, hvis man bliver mobbet eller er vidne til en der bliver mobbet?

Hvis du føler, du bliver mobbet kan du:

- Fortælle det til nogen, som du føler, vil tage det seriøst, en ven, en forælder, en underviser etc.

Hvis du er vred og ikke ved hvad du skal gøre, kan du:

- Lade som om du ikke hører det.
- Gå din vej.
- Se om du kan finde nogle andre du kan lege med.

Hvis du oplever andre bliver mobbet kan du:

- Bryde ind og sige noget det støtter den person der mobbes, du skal endelig ikke stå og se stillestående på.
- Lade være med at deltage i drilleriet.
- Hjælp ham/hende der bliver mobbet ved at gå ud for at finde én der kan hjælpe (forælder, voksen etc.)

Fakta boks

- 6% af alle 11-15 årige børn mobbes jævnligt
- 18% af eleverne i 4.-10. klasse angiver, at de selv inden for de sidste 2 måneder er blevet mobbet af en eller flere af deres klassekammerater.
- Over 50% af alle eleverne oplever, at der findes mobning i deres klasse.
- 41% af dem, der oplever, at mobning finder sted, svarer, at de en eller flere gange har haft lyst til at gribe ind over for mobningen, men at de ikke har gjort det.

Nøgleord: At være en god kammerat, vise respekt, samarbejde, turde/mod, hjælpe hinanden, omsorg.

Forslag til yderligere læsning:

- <http://www.redbarnet.dk/fri-for-mobberi.aspx?ID=140>
- <http://www.friformobberi.dk>
- <http://net-mobning.dk/skoletjenesten>
- <http://www.amf.org.au/>

Uge 3

”Spil fodbold”: Session 1; Målmandsspil

”Spil fair”: Session 2; Vær aktiv

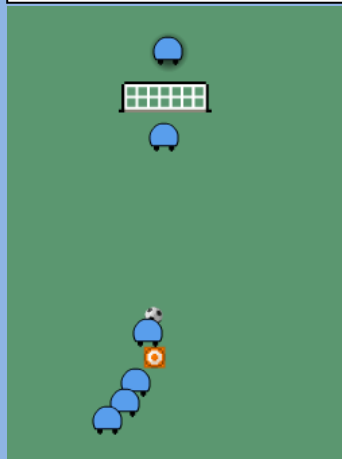
Trinmål

- At lære målmandsteknik.
- At lære om at være aktiv.
- At kende til måling af hvile- og arbejds Puls.

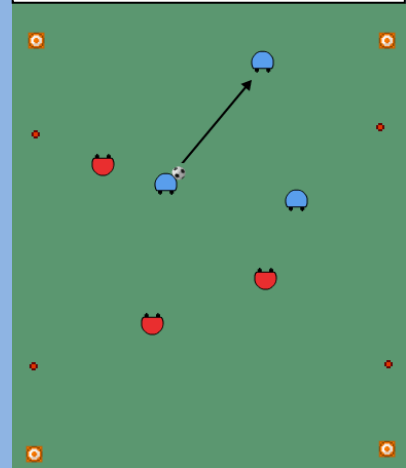
Materialer

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.
- Fodbolde.
- Kegler.
- Veste.

3.1: ”Spil fodbold”:
Målmandsspil



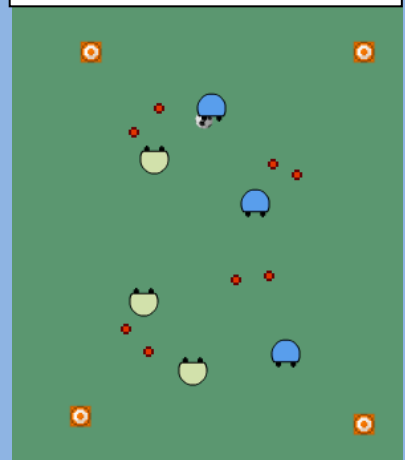
3.1: ”Spil fodbold”: Kaste-kaste-
gribe, Endezone-spil



Forberedelse og træneråd

- Læs informationsarket før sessionen starter.
- Hvis det er muligt, så opstil banerne før sessionen starter.

3.2: ”Spil fair”: Let’s move.
Mangemål.



Tidstabel

3.1 "Spil fodbold"	Varighed
Uge 2, session 1 gennemgang	3 min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed – målmandsspil	15 min
Små-spil, kaste-kaste-gribe-spil	10 min
"Spil fodbold" opgave	2 min
Pausefløjt	2-3 min

3.2 "Spil fair"	Varighed
Uge 2, session 2 gennemgang	4 min
Sundhedsbudskabet og klap "Vær Aktiv"	2 min
Opvarmning og aktivitet, Let's Move - Mangemål	20 min
Diskussion	10 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afslutning og afrunding: Rose-cirkel	4 min

Uge 3

"Spil fodbold": Målmandsspil

"Spil fodbold" gennemgang

3 min

Opgaven i "Spil fodbold" var at øve afleveringer.

- *Hvad var det højeste antal afleveringer I kom op på uden at miste kontrol over bolden?*
- *Hvem trænede du sammen med?*
- *Var det nemmest at træne med en kammerat eller op ad en mur?*

Tildeling af rose-partnere

2 min

Hvem er sammen?

Opvarmning

10 min

- Gennemfør opvarmningen bestående af de 6 øvelser fra "FIFA 11+"

Fodboldfærdighed - målmandsteknik

15 min

- I denne session skal du lære at være målmand.
- Vis eleverne en god målmandsteknik:
 - Ved lave bolde: Stå med begge fødder på jorden, læn dig let forover med bøjede knæ, hold albuerne på indersiden af benene. Saml bolden op med armene og hold bolden ind til maven.
 - Ved bolde i bryst eller hovedhøjde: stå på fødderne læn dig lidt forover med bøjede knæ, hold hænderne foran brystet med håndfladerne pegende udad, tommelfingrene mod hinanden og fingrene op ad, hænderne skal danne et W. Når du griber bolden skal tommelfingrene være bag bolden, og efterfølgende skal bolden trækkes ind til brystet.
 - Ved bolde i luften: Stå på fødderne, læn dig lidt forover med knæene bøjet, gå sidelæns hen mod boldens bane, sæt af med benet tættest på bolden og kast dig lidt fremad og væk fra målet. Grib bolden med begge hænder hvis du kan, ellers kan du skubbe bolden væk fra målet med udstrakt hånd. Når du lander, skal det være på siden (siden af kroppen og skulderen).
- Når du står på mål, skal du bevare koncentrationen og altid flytte dig, så du har kroppen bag bolden.

- Stå i jeres rosepar, og brug evt. opvarmningsbanens kegler, så hver spiller står 2 m foran egen kegle.
- Start med at trille bolden langs jorden, derefter skal bolde kastes til brysthøjde, overhovedet og til sidst ud til siderne.
- Der kan kastes fra forskellige vinkler.
- Indfør at begge spiller løber rundt om egne kegler mellem hvert kast. For at få mere intensitet i øvelsen.

Gå videre til Målmandsspillet:

- Den første spiller kaster på mål, husk det skal være bolde, målmanden skal kunne redde. Efter skuddet samler målmanden eller spilleren bag målet bolden op og triller den tilbage til keglen. Personen bag målet stiller sig i køen til kast/skud, målmanden bliver nu spilleren bag målet og eleven der lige har sparket, bliver den nye målmand.
- Start med kast, hvis spillerne er gode til at kaste, kan de evt. forsøge at sparke, men vær opmærksom på at mange ikke har så god kontrol over skud med fødderne.
- Opstil baner, der svarer til seks spillere på hver bane. Brug af to kegler som mål og en kegle cirka 15 meter væk fra målet. Inddel eleverne i grupper af cirka seks per gruppe (ikke mere end seks elever i hver gruppe). Formålet er at træne målmandsspillet, IKKE at score mål.
- En spiller agerer målmand og forsøger at redde bolden ved brug af målmandsteknikken, en anden spiller står bag målet for at samle bolde, hvis bolden ryger forbi mål. Alle de andre spillere står på en linje bag keglen 15 m væk ventende på deres tur til at kaste på mål.
- Gentag øvelsen så alle har prøvet at være målmand og kastet/skudt på mål mindst 2 gange.

Små-spil – kastespil med endezoner

10 min

- Lad eleverne spille 3v3 eller 4v4. I stedet for mål er der endezoner. Sørg så vidt muligt for at rose-partnerne er på samme bane.
- Regler: Eleverne kaster bolden til hinanden med hænderne. Hvis de har bolden i hænderne må de ikke løbe med den, de må højst gå 2-3 skridt med bolden. Eleverne må ikke røre hinanden (ingen fysisk kontakt). Opfordr dem til at anvende den tillærte målmandsteknik. For at score skal man kaste bolden til en spiller, der står i endezonen og griber bolden. Det forsvarende hold må IKKE være i endezonen. For at bolden ikke bliver kast direkte ind i endezonen hver gang, så skal holdet have mindst 3 afleveringer, før de må score.

"Spil fodbold" opgave**2 min**

- Øv dig i dit målmændsspil sammen med en kammerat. I skal stå cirka tre-fem meter fra hinanden. Den ene kaster bolden forskelligt - langs jorden, i bryst højde og til siderne, mens den anden agerer målmænd.

Pausefløjt**2-3 min**

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 3

"Spil fair": Vær aktiv

"Spil fair" gennemgang

4 min

Opgaven efter "Spil fair" sessionen var at snakke med en du ikke har snakket med før.

- *Hvordan var det at snakke med én du ikke kendte så godt?*
- *Var du god til at lytte til hvad personen sagde?*
- *Hvad snakkede I om?*

Sundhedsbudskabet

2 min

- Børn mellem 5-17 år skal være aktive i minimum 60 min hver dag.
- Man kan være aktiv på mange måder, det kan være ved at gå/cykle/løbe etc. til skole. Eller ved at lege med vennerne om aften fremfor at se TV.
- Når man er fysisk aktiv, mindsker det risikoen for livsstilssygdomme, forbedrer koncentrationsevnen, og øger selvtilliden.

Klap

- I "Spil fodbold" lærte vi, hvordan man kan agere som målmand. I "Spil fair" skal vi ligeledes lære, hvordan man kan være aktiv.
- Klap-klap, klap-klap-klap og råb "Vær aktiv!" (den sidste del med hænderne oppe over hovedet).

Opvarmning og aktivitet

20 min

Forklar eleverne, at det gælder om at være aktiv mindst 60 min om dagen, når man er i deres alder.

- Som opvarmning er rose-parrene sammen og løber frem og tilbage cirka fire gange, mens de to spillere kaster bolden til hinanden. Først har de siden til hinanden, dernæst løber den ene forlæns og den anden baglæns og vice versa.
- Sæt det antal rektangulære baner op med kegler, der passer til antallet af hold, når der spilles 3v3 eller 4v4. Stil mål op inde på banen, der svarer til antallet af spiller på et hold, samt et ekstra: fire mål ved 3v3 og fem mål ved 4v4 (se figur 3.2).
- Inddel eleverne i hold, hvor der spilles 3v3 eller 4v4 på hver af de opstillede baner.
- Der scores ved, at man spiller igennem keglemålene til en medspiller som modtager bolden. Der kan scores fra begge sider.

- Variationer:
- Man må ikke stå stille, og alle skal hele tiden være i bevægelse.
- Begrænset antal berøringer eks. tre berøringer per person.
- Man må ikke score på det samme mål to gange i træk, så når man har scoret på et kegle mål, skal man finde et nyt mål at score på. Der er ikke spilstop efter scoring, spillet er hele tiden i gang.

Diskussion

10 min

Spørg eleverne omkring at være aktiv. Det kan eksempelvis være:

- *Hvad vil det sige at være aktiv?* (at man bevæger sig, det kan både være at gå ture, gå på trapper, står på rulleskøjter, cykle etc.).
- *Hvad kan man gøre for at være aktiv?* (tage cyklen, løbehjulet eller gå i skole, frem for at blive kørt eller tage bussen, vær udenfor i frikvarteret og løbe rundt, fremfor at sidde indendørs).
- *Hvor mange minutter skal du være aktiv om dagen?* (60 min, men behøver ikke være 60 min i træk).

Kort opsummering af sundhedsbudskabet

3 min

- Vær aktiv i minimum 60 min om dagen. Det behøver ikke være i træk, men minimum 10 min i træk.
- Man kan være aktiv på mange måder, det kan være ved at gå/cykle/løbe/rulle etc. til skole. Eller ved at lege med vennerne om aften fremfor at se TV.
- Når man er fysisk aktiv, mindsker det risikoen for livsstilssygdomme, forbedrer koncentrationsevnen samt øger selvtilliden.

"Spil fair" opgave

2 min

I den kommende uge skal du gå/cykle/løbe/løbe på løbehjul på vej til skole, og/eller være aktiv i frikvarteret.

Afrunding og afslutning

4 min

- Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Uge 3

Vær aktiv: Informationsark

Fysisk aktivitet kan finde sted i forbindelse med organiserede og bevidste aktiviteter, som fx til den ugentlige fodboldtræning eller ved træning i et fitnesscenter. Ligeledes kan fysisk aktivitet finde sted på mere ustruktureret vis, eksempelvis ved leg og ved aktiv transport til og fra skole. I løbet af 1900-tallet blev det mindre og mindre nødvendigt for mennesket at bruge musklerne til at producere fysisk arbejde på arbejdspladsen samt transport til og fra skole og arbejde. I 1900-tallet gik børn til og fra skole, og løb rundt i frikvartererne, og var ude og lege om aften. I dag lever vi med en helt anden livsstil, mange bliver kørt til og fra skole af deres forældre, og om aften vælger mange at sidde foran TV'et eller computeren frem for at lege med vennerne. I dag bruger hver fjerde elev i 5. klasse mindst fire timer dagligt foran TV'et, computeren, tablets eller ved mobiltelefonen. I takt med at vi er blevet mindre og mindre aktive, er overvægt blevet et større og større problem for befolkningen. Hvert 5. danske barn er overvægtig. Grunden til, at det er vigtigt at være fysisk aktiv, er at det er med til at forebygge for tidlig død samt en lang række sygdomme – blandt andet hjertekarsygdomme, type-2 sukkersyge (diabetes), forhøjet blodtryk, det metaboliske syndrom, tyktarmskræft og astma – alt sammen hyppigt forekommende i den danske befolkning.

Hvad kan man gøre for at blive mere fysisk aktiv?

Eleverne kan gøre mange ting for at blive mere fysisk aktiv. Man kan være aktiv til og fra skole ved at gå, cykle, løbe på rulleskøjter, skateboard, løbehjul etc. I stedet for at sidde der hjemme om aften og se TV, kan man tage ud og spille basketball, fodbold, rundbold med vennerne. Det er mange gode grunde til, hvorfor man skal være mere fysisk aktiv; det er sundt, man lærer, hvordan det er at være ude i trafikken, og hvordan man skal begå sig socialt med andre, og man får nye venner. Anbefalingerne til børn mellem 5-17 år er, at de skal være aktive i mindst 60 minutter om dagen ved mindst moderat intensitet, hvilket vil sige, at man bliver lettere forpustet, så man kun kan føre korte samtaler. Man behøver ikke være aktiv i 60 min i træk, det kan inddeles i minimum 10 min intervaller. For voksne gælder det, at de skal være aktive i minimum 30 min om dagen.

Hvorfor skal man være aktiv?

Det er godt at være fysisk aktiv, da det bidrager til et sundt liv, mens du er ung, som du kan tage med ind i voksenlivet. Desuden er fysisk aktivitet med til at mindske risikoen for livsstilssygdomme

(overvægt, sukkersyge etc.). Du får bedre koordinationsevne, balanceevne samtidig med, at dine muskler og knogler bliver stærkere. Desuden er det sjovt, øger selvtilliden, din koncentrationsevne, du vil blive mindre syg og forbedre din mulighed for at lære.

Nøgleord: 60 min om dagen, vær aktiv på vej til skole fx ved at cykle, løbe eller gå.

Fakta boks

- Hvert femte danske barn er overvægtig.
- Børn mellem 5-17 år skal være aktive i minimum 60 minutter om dagen. Det behøver ikke være sammenhængende, men hver aktivitet skal vare i minimum 10 minutter.
- Tre gange om ugen skal man være aktiv med høj intensitet af minimum 30 min varighed.
- At være fysisk aktiv er godt for helbredet, det mindsker risikoen for livstilssygdomme, forbedrer koncentrationsevnen og øger selvtilliden.

Forslag til yderligere læsning:

- <http://getmoving.dk/>
- <http://www.enletterebarndom.dk/>
- http://getmoving.dk/wp-content/uploads/2014/02/INSPIRATIONSKATALOG_GM15_10_22jan_web.pdf
- <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/fysisk-aktivitet/anbefalinger/boern-og-unge.aspx>

Uge 4

”Spil fodbold”: Session 1; Driblinger

”Spil fair”: Session 2; Undgå alkohol, tobak og stoffer

Trinmål

- Lær hvordan man dribler og laver finter.
- Lær hvordan man undgår alkohol, tobak og stoffer.

Materialer

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.
- Fodbolde.
- Kegler.
- Veste.
- Aktivitetskort med ordene: Tobak, e-cigaretter, alkohol og stoffer.

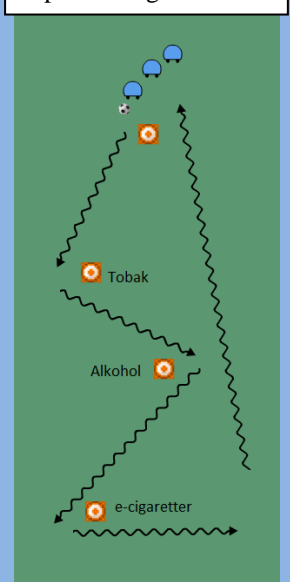
Forberedelse og træner råd

- Læs informationsarket før sessionen starter.
- Hvis det er muligt, så opstil banerne før sessionen starter.

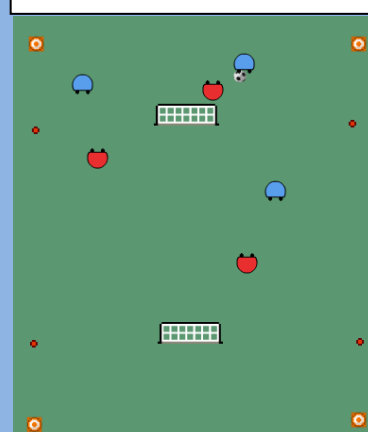
4.1: “Spil fodbold”:
Driblinger



4.2: “Spil fair”:
Opvarmning



4.2: “Spil fair”: Aktivitet:
Omvendtmål



Tidstabel

4.1 "Spil fodbold"	Varighed
Uge 3, session 1 gennemgang	3 min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed – Driblinger	15 min
Små-spil, 3v3, tunnel på medspillere for at score	10 min
"Spil fodbold" opgave	2 min
Pausefløjt	2-3 min

4.2 "Spil fair"	Varighed
Uge 3, session 2 gennemgang	4 min
Sundhedsbudskabet og klap "Nej til røg!"	2 min
Opvarmning dribløvelse	10 min
Aktivitet, Omvendtmål	10 min
Diskussion	10 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afslutning og afrunding: Rose-cirkel	4 min

Uge 4

"Spil fodbold": Dribling

"Spil fodbold" gennemgang

3 min

Opgaven i "Spil fodbold" var at øve målmandsteknik sammen med en kammerat

- *Hvor mange gange fik du øvet?*
- *Hvem øvede du med?*
- *Hvad var sværest at gribe: bolde langs jorden eller i luften?*

Tildeling af rose-partnere

2 min

- Hvem er sammen?

Opvarmning

10 min

- Gennemfør opvarmningen bestående af de seks øvelser fra "FIFA 11+"

Fodboldfærdighed - driblinger

15 min

- Sæt driblebaner op ved brug af tre kegler (se figur 4.1). Med cirka 15 meter mellem hver kegle.
 - Eleverne skal øve sig i at dribble og ikke lave konkurrencer om, hvem der er hurtigst.
 - Inddel eleverne i grupper med 4-6 i hver gruppe.
 - Lær eleverne en finte én ad gangen, og lad dem øve finten før I går videre til næste øvelse.
1. Eleverne dribler almindeligt over og giver bolden til personen ved keglen overfor.

2. Skudfinten

Idet du dribler imod keglen, placerer du støttefoden ved siden af bolden, og lader som om du skal sparke. I stedet for at skyde, flytter du hurtigt bolden til højre eller venstre side med indersiden eller ydersiden af foden. Lav et temposkift væk fra keglen og spil bolden til spilleren, der står ved keglen overfor.

3. Husmandsfinten

Idet du dribler imod den midterste kegle, placerer du støttefoden (venstre) på siden, men lidt foran bolden. Mens bolden stadig triller svinges dit højre ben over den venstre side af bolden og ud foran bolden. Placer højre foden på højre siden af bolden og tag bolden med ydersiden

af venstre foden. Lav et temposkift væk fra keglen og spil bolden til spilleren der står ved keglen overfor.

4. Tunnel:

En spiller fra hver gruppe stiller sig ved midterkeglen med spredte ben i skulder-bredde.

Der dribles nu imod den spiller, der står med spredte ben, og bolden bliver sparket imellem benene på spilleren. Man løber om på den anden side og ruller bolden tilbage til spilleren med spredte ben, som overtager bolden og dribler videre i spilretningen og afleverer bolden ved køen. Spilleren der lige har lavet en tunnel stiller sig nu med spredte ben.

5. Man kan lave regelændring, så tunnelen sender spilleren med spredte afsted med det samme, og spilleren, der laver tunnelen, stiller sig med spredte ben med det samme. Få eleverne til at finde på deres egne finter.

Små-spil

10 min

- Lad eleverne spille 3v3 eller 4v4 til to mål. Sørg så vidt mulig for at rose-partnerne er på samme bane. Fokusér på at intensiteten er høj. Der må ikke være nogen målmand.

Regler:

- For at score skal man først have lavet en tunnel på en af sine medspillere.
- Man kan også indføre reglen, at man kun må dribble bolden over midterlinjen, når man skal fra egen til modstanders banehalvdel, og man må altså ikke aflevere bolden over midterlinjen.

"Spil fodbold" opgave

2 min

- Du skal øve dig i at dribble og lave finter. Find et sted i nærheden af hvor du bor, hvor du kan stille nogle forhindringer op, som du kan dribble forbi. Du kan øve dig i at gøre det så hurtigt som muligt, og øve dig i at dribble med både højre og venstre fod.

Pausefløjt

2-3 min

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 4

"Spil fair": Undgå alkohol, tobak og stoffer

"Spil fair" gennemgang

4 min

Opgaven efter "Spil fair" sessionen var, at du skulle gå, cykle, løbe etc. til skole og/eller være aktiv i frikvartererne.

- *Hvordan lykkedes du med det?*
- *Hvordan kom du til og fra skole?*

Sundhedsbudskabet

2 min

- Alkohol, rygning og stoffer er sundhedsskadeligt, idet det øger risikoen for en for tidlig død samt øger risikoen for at blive syg.
- Man kan blive afhængig af at ryge cigaretter, og det øger risikoen for at udvikle flere former for kræft, blandt andet lungekræft.
- Rygning mindsker konditionen helt akut, fordi kulilte binder de røde blodlegemer. Rygning af 1-2 cigaretter nedsætter akut iltoptagelsen med 5%.
- Når man har drukket alkohol er balancen, reaktionstiden og også fodboldpræstationen påvirket.
- Det anbefales ikke at ryge e-cigaretter, da det endnu ikke vides hvilke konsekvenser det har.

Klap

- I "Spil fodbold" lærte vi hvordan man kan dribble udenom forsvarsspillerne. I "Spil fair" skal vi lære, hvordan vi undgår tobak og alkohol.
- Klap-klap-klap "Nej til røg!". Klap-klap-klap. "Nej til røg!"

Opvarmning

10 min

- Opstil baner ved brug af fire kegler, keglerne skal være på en række.
- Inddel eleverne i grupper af 4-6 spillere, der må ikke være mere end seks elever i hver gruppe, fire er det mest optimale.
- Reglerne for spillet:

Dette er en leg, hvor du skal øve dig i at undgå stoffer/kemikalier der er dårligt for dit helbred (keglerne på banen er cigaretter, e-cigaretter og alkohol).

1. Lad eleverne dribble rundt om keglerne og blive kendte med øvelsen. Hvis bolden rammer en kegle skal hele holdet ramme en kegle, skal hele holdet ud for at befri deres ven, inden spilleren må dribble videre.
 2. Lav en konkurrence, hvor spillerne skal dribble rundt om de 4 kegler og tilbage igen, før de afleverer den til den næste på holdet. Spilleren går derefter om bag i køen og sætter sig ned. Spiller nummer to gentager det spiller nummer et lige har gjort. Når holdet er færdigt laver alle sprællemænd, indtil alle hold er færdige med øvelsen.
- Variation: Hvis en spiller fra holdet rammer en kegle, så skal alle på holdet lave tre englehøp.

Aktivitet

10 min

Der spilles på omvendte mål (målene skal vende mod baglinjen, med plads til at man kan spille bagom målene) med 4v4 på hver bane. Banen inddeles i tre zoner, en mål zone i hver ende og en midterzone. Eleverne skal have minimum 3 berøringer i midterzonen. Husk der ikke må være nogen målmand. For at score skal alle spillere være i målzonen.

Variation: På banen placeres kegler i midterzonen som symboliserer alkohol, tobak, e-cigaretter og stoffer hvis bolden rammer en af disse overgår bolden til modstander holdet.

Diskussion

10 min

Spørg eleverne omkring rygning, alkohol og stoffer. Det kan fx være:

- *Hvad ved I om rygning og alkohol?*
- *Hvordan kan du modstå presset mod alkohol og rygning?* (Find nogle venner der bekymrer sig om dig og dit helbred frem for nogle, der kun vil se seje ud, bliv involveret i positive aktiviteter, såsom forskellige former for sport fx at spille fodbold)
- *Hvilke konsekvenser kan der være ved rygning og at drikke alkohol?* (informationsarket)

Kort opsummering af sundhedsbudskabet

3 min

- Alkohol, rygning og stoffer er sundhedsskadeligt, idet det øger risikoen for en for tidlig død, samt øger risikoen for at blive syg.

- Man kan blive afhængig af at ryge cigaretter, og tobaksrøg kan give KOL (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom) og flere former for kræft, bl.a. lungekræft.
- Hvis nogle tager stoffer, ryger cigaretter eller drikker alkohol, er det ikke nødvendigvis kun skadeligt for dem selv, men kan også være skadeligt for deres omgivelser.

"Spil fair" opgave

2 min

- Forklar overfor nogle af dine familiemedlemmer, hvor skadeligt det kan være at ryge, tage stoffer eller drikke for meget alkohol.

Afrunding og afslutning

4 min

- Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Uge 4

Undgå rygning, alkohol og stoffer: Informationsark

Børn og unges adfærd kan have stor indflydelse på deres helbred og trivsel både i barndommen og ungdommen, men også i voksenlivet. Det er påvist, at den sundhedsadfærd, der er grundlagt i barndom og ungdom, med stor sandsynlighed videreføres ind i voksenlivet. Derfor er det vigtigt at have fokus på børn og unges sundhedsadfærd. Det er lettere at påvirke sundhedsadfærden end eksempelvis at ændre de sociale forhold eller behandlingen af kroniske sygdomme. Sundhedsadfærd er defineret som; "de handlinger" man udfører for sig selv eller andre og som på længere sigt fører til sundhed (fx forældre børster tænder på deres børn, venner overtaler hinanden til at ryge etc.).

Afhængighed til kemikalier

Medikamenter er gode til at hjælpe folk, når de er syge. Antibiotika og vaccinationer har revolutioneret behandlingen af infektioner, desuden kan medicin bl.a. sænke blodtrykket og behandle for sukkersyge (diabetes). Men der findes også en masse stoffer/kemikalier, som nogle tager, fordi de tror det vil gøre deres liv bedre. Stoffer/kemikalier eller substanser der ændrer måden, vores krop arbejder på. Når du tilfører dem kroppen (ofte ved at sluge, inhalere eller indsprøjtning), vil de finde deres vej ind i blodet og derfra blive transporteret til forskellige dele af kroppen fx hjernen. I hjernen kan stofferne intensivere eller dulme følelser, forandre din fornemmelse for agtpågivenhed og nogle gange mindske fysisk smerte. Effekten kan variere afhængig af hvilket stof, der er indtaget, hvor meget der er indtaget, og hvor ofte det bliver indtaget. Selvom substraterne til at begynde med kan få dig til at føle det godt, så kan de skade din krop og hjerne enormt.

Tobak

Rygning mindsker konditionen helt akut, fordi kulilte binder de røde blodlegemer. Rygning af 1-2 cigaretter nedsætter akut iltoptagelsen med 5%. Rygning kan på længere sigt nedsætte lungefunktionen og give KOL. Jo tidligere man begynder at ryge, jo større er sandsynligheden for, at man ender som storryger. Det er nikotinen i tobakken, der gør, at man bliver afhængig. Især unge bliver i løbet af ganske kort tid afhængig af nikotinen, hvilket gør det vanskeligt at stoppe. Jo tidligere man begynder med at ryge, jo sværere er det at stoppe igen. I Europa er rygning stadig en af de væsentligste årsager til for tidlig død og rygning medfører tillige til en forøget risiko for at blive syg – ofte med en stærkt forringet livskvalitet til følge. Tobaksrøg indeholder en masse kræftfremkaldende stoffer, der kan forårsage diverse former for kræft, bl.a. lungekræft. Der er meget dårlig overlevelseschancer ved lungekræft.

Årsagerne til, at unge begynder at ryge, er mange. Undersøgelser har vist, at en af de væsentligste årsager til at børn og unge begynder at ryge, bl.a. er fordi familiemedlemmer eller deres kammerater ryger. Man kan se, at børn og unge, hvis forældre, søskende og/eller ven/veninde er rygere, har langt større risiko for selv at begynde at ryge, sammenlignet med andre unge, som lever i omgivelser, hvor der ikke ryges. I gennem de sidste 20 år, er der sket et fald i antallet af rygere blandt unge, dette skyldes bl.a. de lovmæssige indgreb: der må ikke ryges offentligt, der må ikke reklameres for tobak, og det er først muligt at købe cigaretter fra 18 år.

E-Cigaretter

E-cigaretter (elektroniske cigaretter) er et relativt nyt produkt, så de sundhedsskadelige effekter kendes ikke. Det vides heller ikke, om brug af e-cigaretter blandt børn og unge kan være starten på et forbrug af almindelige cigaretter. Sundhedsstyrelsen anbefaler at man ikke bruger E-cigaretter. Af unge der har prøvet at ryge E-cigaretter stiger antallet markant med stigende alder.

Alkohol

De unges høje alkoholforbrug kan have en række negative konsekvenser både på kort og lang sigt. Unge, der drikker meget, er i øget risiko for at blive involveret i trafikulykker, slagsmål, have ubeskyttet samleje og blive alkoholforgiftet. Samtidig peger flere undersøgelser på, at unge, der drikker meget og starter tidligt, har en højere risiko for at få alkoholrelaterede problemer senere i livet. Derfor er forebyggelse af alkoholforbrug blandt unge vigtigt for folkesundheden. Danmark har den højeste andel i Europa af 15-årige, der har været fuld to eller flere gange. Der er mange forskellige faktorer, der har betydning for unges alkoholforbrug. Forældrenes eget alkoholforbrug og deres normer omkring de unges alkoholforbrug har vist sig at have stor betydning for, hvor meget de unge drikker, og hvor tidligt de begynder at drikke. Alkohol er det mest udbredte stof i verden og er et middel der ændrer opfattelsen og følelserne. Alkohol agerer først som en stimulans, og derefter får det personer til at føle sig afslappede og trætte. Høje doser af alkohol påvirker ens evne til at bedømme hændelser og koordination. Indtagelse af store mængder af alkohol på kort tid kan medføre en alkoholforgiftning.

Uge 5:

”Spil fodbold”: Session 1; Boldkontrol

”Spil fair”: Session 2; Værn om din vægt

Trinmål

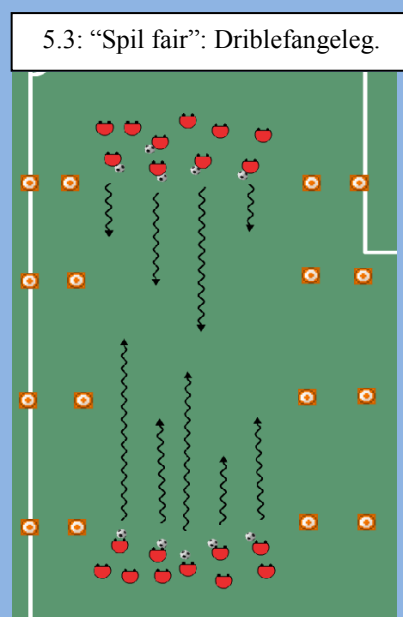
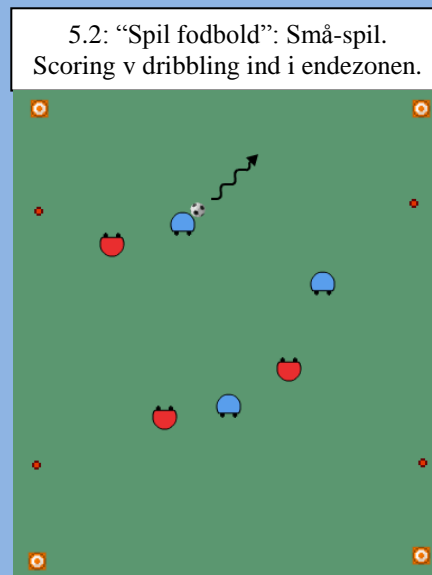
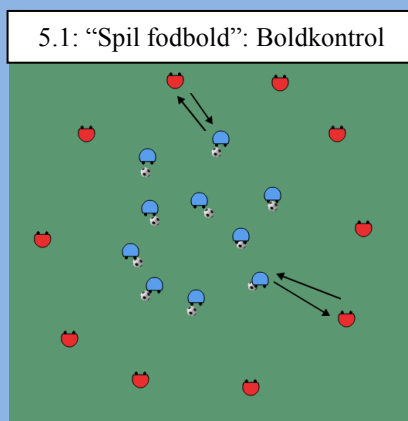
- At lære hvordan man kan få kontrol over bolden.
- At lære at værne om din vægt.
- At analysere og vurdere interesser bag kampagner, reklamer og anden mediepåvirkning inden for sundhedsområdet.

Materialer

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.
- Fodbolde.
- Kegler.
- Veste.

Forberedelse og træner råd

- Læs informationsarket før sessionen starter.
- Hvis det er muligt, så opstil banerne før sessionen starter.



Tidstabel

5.1 "Spil fodbold"	Varighed
Uge 4, session 1 gennemgang	3 min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Opvarming	10 min
Fodboldfærdighed – boldkontrol	15 min
Små-spil, 4v4 med scoring i endezoner	10 min
"Spil fodbold" opgave	2 min
Pausefløjt	2-3 min

5.2 "Spil fair"	Varighed
Uge 4, session 2 gennemgang	4 min
Sundhedsbudskabet og klap "Energi – Balance"	2 min
Opvarmning og aktivitet, Driblebane m. fangere	20 min
Diskussion	10 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afrunding og afslutning: Rose-cirkel	4 min

Uge 5

"Spil fodbold": Boldkontrol

"Spil fodbold" gennemgang

3 min

Opgaven i "Spil fodbold" var at øve driblinger.

- *Hvor nemt var det at dribble rundt om forhindringerne?*
- *Kunne du dribble med begge fødder?*
- *Hvilke ting brugte du som forhindringer?*

Tildeling af rose-partnere

2 min

- Hvem er sammen?

Opvarmning

10 min

Gennemfør opvarmningen bestående af de 6 øvelser fra "FIFA 11+".

Fodboldfærdighed - boldkontrol

15 min

- På et fodboldhold er det vigtigt at have flere spillere på midtbanen, der kan kontrollere bolden og kampen, ved at fordele boldene inden for holdet. I denne session er der fokus på boldkontrol. For at blive god til at kontrollere bolden og kampen, skal man hele tiden være opmærksom på, hvad der sker omkring én, og være opmærksom på hvor ens holdkammerater befinder sig, så man kan tage gode beslutninger.
- Cirkeløvelse:
Inddel eleverne i grupper med 15-20 elever i hver gruppe. Halvdelen af eleverne danner en cirkel med en diameter på cirka 20 meter. Mens den anden halvdel står inde i midten af cirklen med én bold hver (se figur 5.1).
- Spillerne i midten spiller bolden til en af dem ude på siden, der stopper bolden med en berøring og spiller bolden tilbage til ham/hende, som bolden blev afleveret fra. Ham/hende der modtager bolden inden i midten, dribler derefter rundt indtil han/hun finder en ny, som bolden kan spilles til.
- Eleverne dribler rundt mellem hinanden i 1-2 min, herefter byttes der.
- Hvert hold skal lave hver øvelse to gange.
- Variationer:

- Når læreren fløjter eller klapper skal alle spillere i midten træde på deres egen bold og finde en ny, hvorefter de straks spiller videre.
- Bolden spilles tilbage første gang af spilleren ude på siden.
- Spilleren på siden, som modtager bolden, har to berøringer inden den spilles tilbage på tredje berøringen. Berøringerne kan fx være med indersiden derefter ydersiden med højre benet, inden den spilles tilbage.
- De, der står ude på siden, har bolden og kan spille den ind til en der løber rundt i midten. Bolden kan kastes til lår, bryst, hoved etc. Spillerne inde i cirklen skal få kontrol over bolden, inden den spilles tilbage igen.

Små-spil, scoring ved at dribble ind i endezonen

10 min

Der spilles 4v4 med endezoner (f.eks. 20 m bred x 30 m lang bane, med 2x3 m endezoner i banens fulde bredde). Der scores ved, at bolden dribles ind i endezonen og stoppes med foden. Det er kun holdet, der har bolden, der må have en spiller i endezonerne (så ingen forsvarsspillere). Herefter igangsættes bolden på ny ved at man spiller bolden til en medspiller udenfor zonen. Når bolden har været over midterlinjen, må holdet frit vælge hvilken ende de vil score i (se figur 5.2).

Variationer:

Hvis det ene hold begynder at føre stort eller har bolden meget mere end det andet hold, så kan du som underviser ændre reglen til, at når bolden er driblet ind i endezonen, så skal spilleren, der har scoret, spille bolden tilbage til modstanderholdet, som så skal forsøge at score i den modsatte ende.

En anden variation: Der må ikke scores i den samme ende to gange i træk.

"Spil fodbold" opgave

3 min

Øv dig i boldkontrol hver dag. Der må kun bruges en berøring før bolden bliver spillet tilbage, hvor den kom fra eller til en ny spiller. Efterhånden, som du bliver bedre, kan boldkontrollen være med mere og mere bevægelse, så både den der skal opnå kontrol over bolden, og den der bliver spillet, er i bevægelse.

Pausefløjt

2-3 min

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 5

"Spil fair": Værn om din vægt

"Spil fair" gennemgang

4 min

Opgaven efter "Spil fair" sessionen var at forklare nogle af dine familiemedlemmer, hvor skadeligt det kan være at ryge, tage stoffer eller drikke for meget alkohol.

- *Hvem fortalte du det til?*
- *Hvad fortalte du dem?* (fx tobaksrøg indeholder en masse stoffer, der kan medføre flere typer af kræft bl.a. lungekræft).

Sundhedsbudskabet

2 min

- Det er vigtigt at være i energibalance, hvilket vil sige, at dit energiindtag (det du indtager igennem mad og drikke hver dag) er lige så stort som dit energiforbrug (dit fysiske aktivitetsniveau i løbet af dagen).
- Mange af de kropsidealer vi ser til dagligt er ikke naturlige. Det er derfor ikke altid realistisk at se sådan ud; lær derimod at tænke positivt om din krop.

Klap

- I "Spil fodbold" lærte vi hvordan man kan kontrollere bolden. I "Spil fair" skal vi lære, hvor vigtigt det er at spise sundt, da det er med til at holde vores vægtbalance, inden for et bredt normalområde, og hvilken betydning det kan have at være i overskud og underskud af energi.
- Klap, klap, klap, "Energi" (man ryster begge hænder), klap, klap, klap, "Balance!" (man imiterer en flyver der finder balancen). Hvorefter eleverne løber rundt og giver hinanden high-five.

Opvarmning og aktivitet

20 min

Forklar eleverne, hvad det vil sige at være i energibalance, samt energioverskud og energiunderskud. Fortæl dem, at det gælder om at spise 4-6 måltider om dagen samtidig med, at man skal spise sundt og varieret, så kroppen får den energi, den har brug for, så man kan vokse og har overskud til at være fysisk aktiv. Husk at slukke tørsten i vand og spise frugt og grønt hver dag.

Dette er en dribbleleg, hvor det gælder om at blive inde centralt på banen (symbol på energibalance) og ikke ud i grøfterne (symbol på energiunderskud og energioverskud).

- Opstil en aflang bane (rektangel) ved hjælp af fire kegler (se figur 5.3). Det store midterområde symboliserer energibalance og det brede normalområde for kropsvægt. I hver side af banen laves grøfter afmærket med toppe, hvor den ene grøft symboliserer energioverskud og den anden energiunderskud. Man kan også vælge at lade grøfterne symbolisere henholdsvis overvægt og undervægt.
- Eleverne inddeles i to grupper med cirka 10 elever i hver ende af banen.
 1. Opvarmningen: Dem, der har en bold, starter med at dribble. Det gælder om at komme over til den anden ende uden at komme ud i grøfterne eller at ramme de andre, der dribler. Når de er kommet over til den anden ende, giver de bolden til én, der ikke har en bold, som så dribler modsat. Når man har afleveret bolden, får man en kort pause, indtil man får en ny bold.
 2. Efter et stykke tid skal der vælges cirka fire fangere, som placeres i det brede midterområde. Fangerne, som titlerne: Grevinde Chips, Grev Chokolade, Grevinde Ingen-Morgenmad og Grev Faste, bliver udstyret med to farver veste, med én farve, der markerer energioverskud (Chips og Chokolade) og en anden farve for energiunderskud (Ingen-Morgenmad og Faste). De andre spillere skal gøre præcis det samme som før; dribble på langs gennem det brede midterområde. Nu gælder det for dem at undgå både fangere og grøfter (energioverskud og energiunderskud). For Grevinde Chips og Grev Chokolade skal erobre bolden og sparke den ud i energioverskud, mens det for Grevinde Ingen-Morgenmad og Grev Faste gælder om at sparke bolden ud i energiunderskud. Når ens bold er blevet sparket ud i en af grøfterne, skal man skynde sig at hente og bringe den tilbage i det brede midterområde. Husk at skifte fangere.

Variationer: Der kan sættes flere fangere ind (Grev Vatarm og Grevinde Softice), eller fangerne skal røre spilleren, der kommer løbende. Hvis det skal gøres sværere, så skal de have boldbesiddelse, før de sparker den derud. Man kan vælge at skifte fangere, når bolden sparkes ud i grøfterne, og lade de der taber bolden blive fangere.

Diskussion

10 min

Spørg eleverne omkring at værne om sin vægt. Det kan eksempelvis være:

- *Hvilken betydning har det, hvis du ikke har spist morgenmad?* (Sværere ved at koncentrere mig, intet overskud).
- *Hvis du er i energiunderskud, hvad kan det så betyde for dig på sigt?* (Kroppen får mindre energi til fx at bygge muskler af).

Kort opsummering af sundhedsbudskabet**3 min**

- Det gælder om at være i energibalance, hvilket betyder, at mængden af ens fysiske aktivitet svarer til det, der er indtaget.
- Tænk positivt omkring din krop og dit helbred.
- Vægten skal helst være indenfor et BREDT normalområde, hvor man ikke kommer til at veje alt for lidt eller alt for meget.

"Spil fair" opgave**2 min**

- Lær dine søskende og venner, hvad det vil sige at være i energioverskud eller energiunderskud. Brug evt. matematik timerne til at beregne dit daglige energiforbrug ud.

Afrunding og afslutning**4 min**

- Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Uge 5

Vær om din vægt: Informationsark

Det er vigtigt, at man holder sin vægt indenfor det brede normalområde, og at man er i energibalance, så man har overskud i hverdagen til at lære noget og til at være fysisk aktiv. Man skal prøve at undgå at spise for meget i forhold til sit aktivitetsniveau, så man undgår energioverskud og overvægt – og tillige undgå at spise for lidt, så man undgår energiunderskud, undervægt og svækkelse af sin sundhed.

Kropsopfattelse

Børn og unge bliver i stigende grad konfronteret med kropsidealer, der ikke er naturlige. I puberteten sker der en udvikling af kroppen og omgivelsernes idealer influerer de unges opfattelse af deres egen krop, og det er særligt i denne periode de unge bliver kritiske over for deres krop. Nogle – overvejende piger – søger en tyndere krop, mens andre – overvejende drenge – ønsker en mere muskuløs krop. Undersøgelser har vist, at mange normalvægtige unge vurderer, at de skal tabe sig, hvilket er særligt udbredt blandt piger. Denne uoverensstemmelse mellem pigernes faktiske vægt og deres opfattelse af deres krop er bekymrende. Dette kan være et udtryk for en følelse af utilstrækkelighed og deraf mistrivsel. Især blandt de 15 årige piger har tendensen de sidste år været at flere ser sig selv som tykke. Omvendt når der kigges på dem der føler sig for tynde, så er der mange drenge der ser sig selv som for tynd. Generelt er det bekymrende at mange piger er kritiske overfor deres krop og ser sig selv værende for tykke. Ligeledes er det foruroligende, at andelen af drenge, der ser sig selv som for tynde er steget i 2014. Det gælder om at få eleverne til at føle sig trygge i deres krop og få en positiv kropsopfattelse.

Vægtbalancen

Ved at spise varieret, forbedres muligheden for at få de næringsstoffer, kroppen skal bruge for at holde sig sund og rask. Samtidigt er det vigtigt, at der hverken spises for lidt eller for meget, det gælder om at kroppen er i en energibalance, hvor energiforbrug (det man forbruger igennem fysisk aktivitet), og energiindtaget (det man får igennem mad og drikke) er lige stort. Hvis man undgår at spise mere, end ens krop har brug for, bliver det nemmere at holde en sund vægt samtidig med, at det øger chancen for et liv uden livsstilssygdomme. Omvendt, hvis der spises mindre end det kroppen har brug for, vil kroppen blive svækket; man har intet overskud til at være fysisk aktiv, man føler sig træt og uoplagt. Hvis du spiser 10 gram chokolade (svarer til et tern) skal du bevæge dig i fire minutter for at forbrænde det, hvis du derimod spiser et stykke agurk på 10 gram, skal du kun bevæge dig i få sekunder. Dette skyldes en meget stor forskel i energien imellem de to madvarer. Der er nemlig 50 gange mere energi i chokolade end i en agurk.

Både nationalt og globalt er der stor fokus på overvægt, og det er også blevet en af nutidens store udfordringer for folkesundheden. Blandt børn og unge er der i de sidste årtier sket en foruroligende vækst i andelen, af dem der lider af overvægt. De seneste år er der dog sket en opbremsning i stigningen blandt børn og unge. Overvægt og svær overvægt har allerede i barndommen og ungdommen alvorlige konsekvenser. En række risikofaktorer for hjertekar-sygdom, som fx tendenser til åreforkalkning og forekomst af type-2-sukkersyge, kan allerede observeres ved overvægt tidligt i livet. Ligeledes plages overvægtige børn og unge i særlig grad af mobning, mistrivsel og lav livskvalitet. Overvægt i barndom og ungdom følger ofte barnet ind i voksenlivet, hvor det kan medføre en række alvorlige helbreds- og psykosociale konsekvenser. Vægtstatus vurderes ofte ud fra Body Mass Index (BMI), som beregnes ved vægten i kg divideret med kvadratet på højden i meter (kg/m^2). Blandt voksne defineres overvægt ved et BMI over 25, mens et BMI over 30 betegner svær overvægt/fedme. Da BMI naturligt ændrer sig gennem børne- og ungdomsårene, kan de samme skæringspunkter ikke umiddelbart overføres til børn og unge.

Skolebørnsundersøgelsen 2014 har vist, at blandt de 11-årige er forekomsten af overvægt henholdsvis 7% hos pigerne og 9% hos drengene, dette er et signifikant fald ift. undersøgelsen i 2010, hvor andelen var hhv. 9 og 12%. Det skal dog nævnes, at eleverne selv indrapporterede deres højde og vægt, så der kan være usikkerheder ved målingerne. På trods af at overvægt har været et af nutidens store udfordringer for folkesundheden, så skal man være opmærksom på, at der også er mange, der er undervægtige. Børn der er omkring 11 år begynder at nærme sig puberteten og er ved at definere deres egen identitet, derved ændres deres kropopfattelse, og de bliver mere kritiske overfor deres krop. Derfor er det vigtigt, hvordan emner omkring vægt formidles for denne gruppe. Det er vigtigt at få dem til at tænke positivt omkring sig selv, og hvad det vil sige at have en sund krop.

Nøgleord: Energibalance, positiv kropsofattelse, spis varieret.

Forslag til yderligere læsning:

- <http://altomkost.dk/servicemenu/nyheder/nyhed/nyhed/nyt-undervisningsmateriale-om-kostraadene/>
- <http://altomkost.dk/servicemenu/publikationer/publikation/pub/vis/publication/saa-meget-energi-bruger-du-dagligt-12-aarig/>
- Skolebørnsundersøgelsen 2014 <http://www.hbsc.dk/downcount/HBSC-Rapport-2014.pdf>

Uge 6

”Spil fodbold”: Session 1; Forsvarsspil

”Spil fair”: Session 2; Vask dine hænder

Trinmål

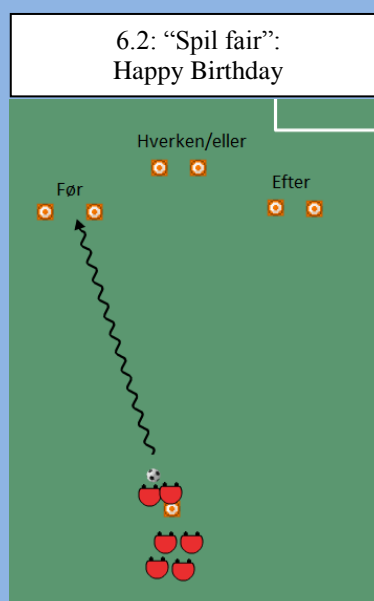
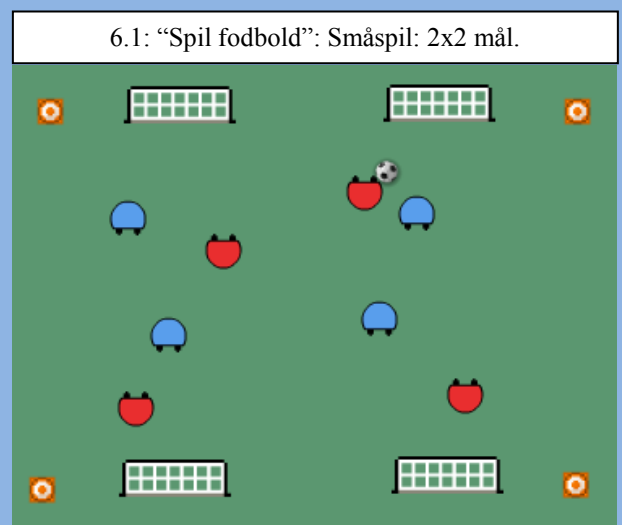
- At lære, hvordan man forsvare.
- At lære, hvordan og hvornår man skal vaske sine hænder, og hvordan man vasker sine hænder rigtigt for at beskytte sig selv imod infektioner såsom diarré.

Materials

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.
- Fodbolde.
- Kegler.
- Veste.
- Aktivitetskort: Start, før, hverken/eller, efter.

Forberedelse og træneråd

- Læs informationsarket før sessionen starter.
- Hvis det er muligt, så opstil banerne før sessionen starter.



Tidstabel

6.1 "Spil fodbold"	Varighed
Uge 5, session 1 gennemgang	3 min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed – forsvarsspil, 1v1	15 min
Små-spil, 3v3 eller 4v4 2x2 mål	10 min
"Spil fodbold" opgave	2 min
Pausefløjt	2-3 min

6.2" Spil fair"	Varighed
Uge 5, session 2 gennemgang	4 min
Sundhedsbudskabet og klap "Vask hænder"	2 min
Opvarmning og aktivitet 1, Happy Birthday	10 min
Aktivitet 2, Undgå bakterier, fangeleg	10 min
Diskussion	10 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afslutning og afrunding - Rose-cirkel	4 min

Uge 6

"Spil fodbold": Forsvarspil

"Spil fodbold" gennemgang

3 min

Opgaven i "Spil fodbold" var at blive god til at kontrollere bolden.

- *Hvem fik du trænet boldkontrol med?*
- *Lykkedes det dig at få bolden under kontrol på første berøring?*
- *Lykkedes det at få bolden under kontrol, når du var i bevægelse og når modtageren var i bevægelse?*

Tildeling af rose-partnere

2 min

- Hvem er sammen?

Opvarmning

10 min

- Gennemfør opvarmningen bestående af de 6 øvelser fra "FIFA 11+".

Fodboldfærdighed - forsvarsspil

15 min

- Sæt det antal baner op, der svarer til halvdelen af det antal elever, der vil deltage i undervisningen. En bane er to kegler der er overfor hinanden med en afstand på 10-15 m. Der skal gerne være lidt plads imellem hver bane. I kan med fordel bruge keglerne fra FIFA 11+ opvarmningsbanen.
- Vis eleverne, hvordan man forsvare:
Spilleren skal være klar, kigge op så han/hun kan se angriberen, være så tæt på angrebsspilleren som muligt og altid være imellem angriberen og keglen. Det gælder om at skærme bagerierne af, at blokere dem og at holde bagerierne på afstand og undgå, at der bliver "huller i forsvaret, hvor bagerierne kan komme igennem".
- Reglerne for spillet:
- Eleverne skal spille 1:1 mod hinanden. Den ene elev skal forsvare i 20 sekunder, mens den anden skal forsøge at ramme keglen med bolden. Begge elever står ved deres egen kegle, angriberen står med bolden. Når spillet fløjtes i gang, skal angriberen løbe ned og forsøge at score ved at ramme keglen, mens forsvareren skal løbe op og møde angriberen. Man må ikke stå vagt ved sin kegle og forsvare, men skal frem at møde den der angriber (cirka en arms afstand til angriberen).
- Den angribende spiller har 20 sek. til at ramme keglen.

- Efter de 20 sek. råbes stop og alle spillere stopper, hvis forsvarsspilleren er tæt nok på sin angriber så han/hun kan røre angriberen får han/hun et point.
- Spillerne bytter roller næste gang.
- Spilleren med flest point i slutningen vinder.
- Det må spilles frit, i f.eks. 1 min, hvor de to 1v1 spillere begge må score. Det får intensiteten til at stige.

Små-spil, 2x2 mål

10 min

- Lad eleverne spille 3v3 eller 4v4 til to mål. Sørg så vidt mulig for at rose-partnerne er på samme bane. Fokusér på at intensiteten er høj under spillet. Der må ikke være nogen målmand og alle spillerne skal være over midten før de må score.

"Spil fodbold" opgave

2 min

Gå sammen med din ven, forælder eller søskende og spil forsvar og angriber. Hvis det går rigtigt godt som angriber, kan du prøve at spille mod to forsvarsspillere og forsøge at dække bolden.

Pausefløjt

2-3 min

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 6

"Spil fair": Vask dine hænder

"Spil fair" gennemgang

4 min

"Spil fair" opgaven var at lære mindst én om, hvad det vil sige at være i energioverskud eller energiunderskud.

- *Hvem forklarede du det til?*
- *Hvad lærte du dem?*
- *Fik du beregnet dit daglige energiindtag?*

Sundhedsbudskabet

2 min

- Når du vasker hænder grundigt, hjælper det dig til at undgå at få diarré og andre sygdomme. For at fjerne alle bakterier, skal du vaske dine hænder med sæbe i 15 sekunder eller så lang tid det tager at synge første vers af "Happy Birthday".
- Vask dine hænder efter toiletbesøg, efter du har hostet og nyst, før madlavning og spisning.
- Det er ikke altid muligt at se bakterierne på hænderne, derfor skal vi ikke kun vaske hænderne, når vi kan se, at de er beskidte.
- Tør ikke dine hænder i tøjet.

Klap

- I "Spil fodbold" lærte vi, hvordan man kan dribble udenom forsvarsspillerne. I "Spil fair" skal vi lære, hvordan og hvornår vi skal vaske vores hænder.
- Klap-klap, klap-klap-klap og råb "Vask hænder". Alle lader som om de vasker hænder og tørrer dem i luften, mens de siger: "Vask, Tør, Jubiii..."

Opvarmning og aktivitet 1

10 min

- Spillerne går sammen i par med én bold per par. Den ene spiller dribler foran og styrer ved at bestemme fart og retning mens medspilleren følger efter. Efter cirka 30 sekunder bytter de to.
- Forklar eleverne hvordan de vasker deres hænder:
Brug vand og sæbe. Vask alle dele af hånden, forside, bagside, fingre og negle i mindst 15 sekunder (den tid det tager at synge "Happy Birthday" sangen). Tør hænderne i et rent håndklæde eller i engangspapir, hvis det ikke er til rådighed så vift dem i luften, indtil de tørrer.

- Man skal vaske sine hænder. **EFTER** man har været på toilettet, hoster, nyser, man skal vaske sine hænder, **FØR** man laver mad eller spiser. Det anbefales, at man nyser eller hoster i albuebøjningen, så man ikke får virusser og bakterier på hænderne.
- Kort opvarmning: Løb i roseparrene på tværs af banen. I skal selv bestemme øvelser og løbe i takt.
- Stå derefter overfor hinanden med 3 meters mellemrum. Den ene er konge og den anden efterligner og viser et spejlbillede af kongen. Hver gang man løber sidelæns og vender, skal der vaskes hænder.
- Forklaring af spillet:
- Opstil 2-4 baner som vist på figuren aktivitet 1. Sæt aktivitetskortene på de 4 kegler (**start, før, efter** eller **hverken/eller**).
- Inddel børnene i det antal baner der er. Alle børnene skal være ved startkeglen.
- Underviseren skal så råbe handlinger i tilfældig rækkefølge, gå på toilettet, lave mad, spise, nyse, hoste, spille fodbold, løbe, shoppe, rense et sår, se TV etc. Alle børnene løber samtidig ud til den rigtige post, og hvis man står "Før" eller "Efter" skal alle vaske hænder mens de synger første vers af Happy Birthday, som tager 15 sekunder. Herefter løber alle tilbage til start og får en ny opgave.
- Variation: Eleverne kan løbe i par, de kan dribble med en bold, alle kan løbe samtidig etc.

Aktivitet 2, fangeleg

10 min

- Undgå bakterierne: Er en fangeleg. Der opstilles en bane på 20x30 m eller hvad der er plads til og hvor mange elever der er. Fangerne har veste på og er "bakterier". Når man fanges er det lige som ståtrold, hvor man stiller sig med spredte ben og venter på en af de andre elever der ikke er fangere kravler imellem benene og befrier en. Husk at skift fangere undervejs.

Diskussion

10 min

Spørg eleverne omkring at vaske hænder. Det kan fx være:

- *Hvorfor skal vi vaske hænder?*
- *Hvornår skal vi vaske hænder?* (Før aftensmaden og spisning, efter toiletbesøg, hoste og nys)
- *Hvorfor skal man ikke tørre hænderne i trøjen?* (For ikke at få bakterier fra tøjet til hænderne)
- *Kan man se bakterierne på sine hænder?* (Nej bakterierne er så små så man ikke kan se det med det blotte øje).

Kort opsummering af sundhedsbudskaberne

3 min

- Ved at vaske hænderne ordentligt kan hjælpe en til at være rask og undgå at få diarré og andre sygdomme. For at fjerne alle bakterier, skal du vaske dine hænder med sæbe i 15 sekunder eller så lang tid det tager at synge første vers af "Happy Birthday".
- Vask dine hænder **efter** toiletbesøg og efter du har hostet og nyst, men **før** madlavning og spisning.
- Tør ikke dine hænder i tøjet.

"Spil fair" opgave

2 min

- Lær dine søskende og venner hvordan man vasker hænderne ordentligt og vis dem hvordan man tørre dem ordentligt bagefter.

Afrunding og afslutning

4 min

Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Uge 6

Vask dine hænder: Informationsark

Det er vigtigt at vaske sine hænder, og vi skal generelt blive bedre til det, da vi kan reducere spredningen af en lang række sygdomme. Vi skal lære, hvordan vi skal vaske hænder allerede i vuggestuen, men det er vigtigt også at fastholde det i skolen. Hvis hænderne ikke bliver vasket ordentligt, vil der sidde bakterier og virus på dem. Måden virus og bakterier kan smitte på er 1) Fra vores hænder til vores øjne, næse, mund, sår og rifter 2) til andre mennesker via direkte hånd-til-hånd kontakt eller indirekte via ting, vi har rørt ved, 3) Fra hænder til mad under tilberedelse af måltider. Når virus og bakterier angriber kroppen, bliver vi syge. Virus formerer sig i levende celler. De forårsager mere end 70 procent af alle infektioner og kan ikke slås ned med antibiotika. Bakterier formerer sig ved celledeling og trives i fugtige omgivelser ved temperaturer mellem 15 og 40 grader. Nogle virus og bakterier kan overleve i mange timer på hænder og genstande. Men grundig håndhygiejne kan fjerne de fleste virus og bakterier, og man kommer langt med sæbe, vand og engangs-papirhåndklæder.

Således vaskes hænderne ordentligt

Man anbefaler, at hænderne vaskes i minimum 15 sekunder. Det er den tid, det tager at synge første vers i "Happy Birthday".

Man skal i gennem fire trin for at have vasket hænderne ordenligt.

1. Skyl hænderne med varmt vand.
2. Brug flydende sæbe eller skumsæbe og gnub hænderne grundigt. Glem ikke tommelfingre og håndled.
3. Skyl hænderne med rent, varmt vand.
4. Tør hænderne grundigt med et papirhåndklæde

Når vi vasker vores hænder, har mange af os for vane blot at skylle sæben hurtigt væk, ryste det meste af vandet af og lade det blive ved det. Men denne metode giver mulighed for at mange bakterier bliver på hænderne. Sæbe fjerner mange bakterier, men når vi tørrer hænderne, fjernes de sidste bakterier og virusser. Når man tørrer hænderne grundigt med et papirhåndklæde, fjerner man endnu flere bakterier og virus. Bakterier og virus kan overleve i lang tid på et fugtigt håndklæde og sprede sig til den næste bruger, derfor er det bedste at bruge papirhåndklæder.

Hvornår skal vi vaske vores hænder?

- Når hænderne er synligt snavsede.
- Efter toiletbesøg.
- Efter at have været udendørs.
- Før man skal spise og før tilberedning af mad.
- Når man har tørret næse, hostet eller nyset.
- Når man kommer hjem fra skole, arbejde etc.

Nøgleord vask hænderne i 15 sek., skyl-sæbe-skyl-tør, Happy Birthday

Uge 7

”Spil fodbold”: Session 1; Tæmninger

”Spil fair”: Session 2; Drik vand

Trinmål

- At lære, hvordan man tæmmer en fodbold.
- At lære, hvorfor det er vigtigt at drikke vand.

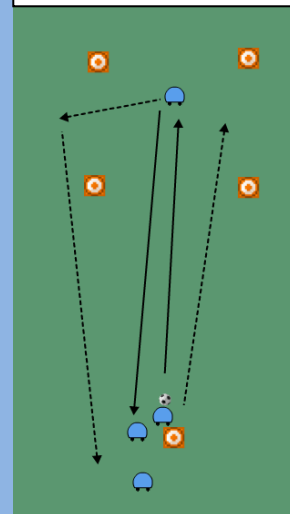
Materialer

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.
- Fodbolde.
- Kegler.
- Veste.

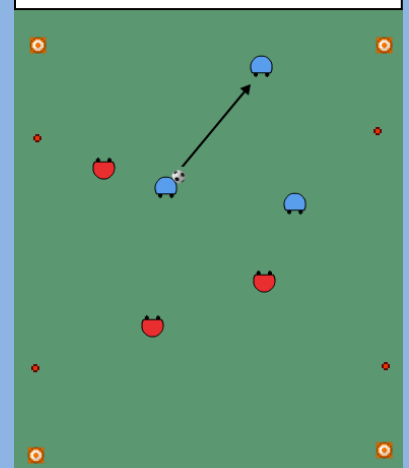
Forberedelse og træneråd

- Læs informationsarket før sessionen starter.
- Hvis det er muligt, så opstil banerne før sessionen starter.

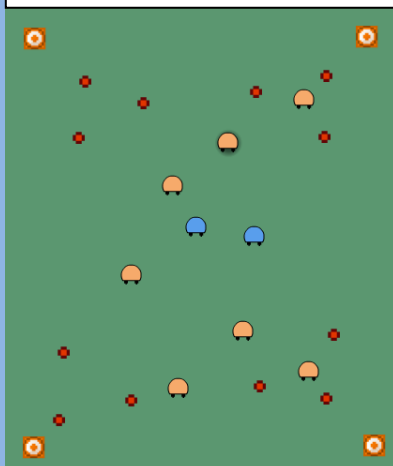
7.1.a: ”Spil fodbold”: Tæmninger



7.1.b : ”Spil fodbold”: Små-spil



7.2: ”Spil fair”: Sodavand og vandpåfyldning



Tidstabel

7.1 "Spil fodbold"	Varighed
Uge 6, session 1 gennemgang	3 min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed – tæmninger	15 min
Små-spil, spil med endezoner	10 min
"Spil fodbold" opgave	2 min
Pausefløjt	2-3 min

7.2 "Spil fair"	Varighed
Uge 6, session 2 gennemgang	4 min
Sundhedsbudskabet og klap "Vand, vand, slurk"	2 min
Opvarmning og aktivitet, fangeleg	20 min
Diskussion	10 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afslutning og afrunding: Rose-cirkel	4 min

Uge 7

"Spil fodbold": Tæmninger

"Spil fodbold" gennemgang

3 min

"Spil fodbold" opgaven var at spille forsvar og angriber.

- *Hvem øvede du det med?*
- *Hvordan kan det være med til at gøre dig til en bedre forsvarsspiller?*
- *Kunne du bedst lide at være forsvarsspiller eller angriber?*

Tildeling af rose-partnere

2 min

- Hvem er sammen?

Opvarmning

10 min

- Gennemfør opvarmningen bestående af de seks øvelser fra "FIFA 11+"

Fodboldfærdighed - tæmninger

15 min

- Opstil baner bestående af én kegle på den ene side af banen og fire kegler i den anden side af banen, så de danner en lille kvadrat. Der skal være cirka fem spillere per bane (se figur 7.1.a).
- Vis eleverne hvordan man tæmmer en bold langs jorden
 1. Bolden kommer trillende imod dig langs jorden, vurder først boldens hastighed og retning.
 2. Løft foden en lille smule fra jorden og drej den 90°, så indersiden peger imod bolden. Giv bolden en blød landing ved først at føre foden i mod bolden, og i det bolden rammer/får kontakt med indersiden af foden trækkes foden lidt tilbage. Undgå at bolden hopper væk fra foden, efter de har fået kontakt.
- Vis eleverne, hvordan man tæmmer en hoppende bold
 1. Som udgangspunkt det samme som når bolden kommer trillende langs jorden, men nu skal du bedømme højden på bolden, når den når foden.
- Inddel eleverne i grupper af cirka fem. En elev står inden i kvadraten, mens alle de andre står bag den enlige kegle.
- Eleven, der står forrest ved den ene kegle, sparker en bold lang jorden til eleven, der er i kvadraten. Eleven skal tæmme bolden og derefter spille bolden tilbage til den næste i køen.

- Eleven der er sparket bolden ind i kvadraten, skal nu modtage en bold inde i kvadraten. Eleven der var inde i kvadraten, løber derefter om bag køen.
- Fortsæt med at lave denne øvelse.
- Variation: Nu skal eleverne tæmme en bold, der kommer hoppende. I kan også prøve at lave lår og brysttæmning.

Små-spil, scoring i endezoner

10 min

Der spilles 4v4 eller 5v5 med endezoner, f.eks. 20 meter bred x 30 meter lang bane, med 2x3 meter endezoner i banens fulde bredde (se figur 7.1.b). Det er kun holdet der har bolden, der må have en spiller i endezonerne (så ingen forsvarsspillere). Der scores ved, at bolden spilles ind til spilleren i endezonen, som stopper bolden med foden. Herefter igangsættes bolden på ny ved, at man spiller bolden til en medspiller udenfor zonen.

Variationer:

- Hvis det ene hold begynder at føre stort eller har bolden meget mere end det andet hold, så kan du som underviser ændre reglen til, at når bolden er spillet ind i endezonen, så skal spilleren, der modtager bolden, efterfølgende spille den tilbage til modstanderholdet, som så skal forsøge at score i den modsatte ende.
- Der må ikke scores i den samme ende to gange i træk.
- Alle spillerne skal røre bolden inden den må spilles ind i endezonen.
- Man skal røre bolden to gange før bolden spilles videre. De bedre spillere må højst røre bolden to gange, inden de spiller den til en medspiller.

"Spil fodbold" opgave

2 min

Gå sammen med en ven, forældre eller en søskende og spil aflever-tæm-aflever til hinanden uden at miste kontrol over bolden. Du kan også øve dig ved at spille bolden op ad en mur. Du kan både øve bolde langs jorden og i luften.

Pausefløjt

2-3 min

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 7

"Spil fair": Drik vand

"Spil fair" gennemgang

4 min

"Spil fair" opgaven var at lære dine søskende eller venner, hvordan man vasker hænderne ordentligt.

- *Hvem lærte du at vaske hænder?*
- *Huskede du at vaske hænder **før** du spiser og laver mad, og **efter** du har været på toilettet, hoster eller nyser?*

Sundhedsbudskabet

2 min

- Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt, vand er godt at drikke, da det slukker tørsten og dækker væskebehovet.
- Vand indeholder mineraler som calcium, jod og magnesium, der er vigtige for kroppen, desuden er der ingen kalorier i vand. Hvis du drikker ½ liter sodavand, svarer det til 25 sukkerknalder, og du skal spille fodbold i 30 min eller sms'e i 13 timer for at forbrænde det.
- Udover vand er det en god idé at drikke ¼-½ liter skummetmælk og andre mælkeprodukter om dagen.

Klap

- I "Spil fodbold" lærte vi at tæmme bolden på forskellige måder. I "Spil fair" skal vi lære, hvorfor det er vigtigt at drikke vand.
- Råb allesammen: "Vand vand, cool cool, slurk slurk".

Opvarmning og aktivitet

20 min

- Opvarmning: Spillerne går sammen i par med én bold per par. Den ene spiller dribler foran (og har styringen/herredømmet ved at bestemme fart og retning) og medspilleren følger efter. Efter cirka 30 sekunder bytter de.
- Aktivitet: Opstil banen op som vist på figur 7.2. Det er et rektangel, hvor der i hvert hjørne er en trekant. Spillerne skal gå 2 og 2 sammen og holde hinanden i hånden, mens der leges fange. Det kunne være rose-partnerne, der gik sammen.
- Forklar spillerne, at det gælder om at undgå sodavand, da sodavand er usundt og ikke slukker tørsten, men pga. deres aktivitetsniveau bliver de tørstige, og de bliver nød til at få noget vand i vandpåfyldningsområderne.

- Sodavand og vandpåfyldning: Fangerne har veste på og er "sodavand" (mindst 3 par). Der er helle i trekanten som er "vandpåfyldning", der må højst være et par i trekanten ad gangen. Når man bliver fanget af en sodavand byttes der.
- Variationer: Trekanten er ikke helle, i stedet er der 3-5 bolde med som parrene enten holder med hænderne eller fødderne, hvis man har en bold har man helle, er det vandpåfyldningen. Man må ikke holde på bolden hele tiden (sæt tid på).

Diskussion

10 min

Spørg eleverne om temaet 'Drik vand'.

- *Hvorfor er det vigtigt at drikke vand?* (hjælper kroppen med at bevare væske behovet, vigtig for at kroppen fungerer optimalt, vand har ikke nogle kalorier).
- *Er der næring i vand?* (der er ingen kalorier, men vand indeholder mineraler som calcium, jod og magnesium).
- *Hvor meget vand skal man drikke i løbet af dagen?* (1-1½ liter afhængig af vægt, hvor meget man sveder, er fysisk aktivitet, og hvor varmt det er).
- *Hvor meget sodavand/soft må man drikke i løbet af en uge?* (maks. ½ liter, en ½ liter sodavand indeholder 25 sukkerknalder, sodavand og soft er som udgangspunkt vand, sukker og tilsætningsstoffer)
- *Hvor meget mælk skal man drikke om dagen?* (¼-½ liter mælkeprodukter, fx skummetmælk)
- *Hvorfor skal man drikke mælk?* (det indeholder mange vitaminer og mineraler, samt calcium som er godt for knoglerne).

Kort opsummering af sundhedsbudskaberne

3 min

- Vand er den bedste måde til at slukke tørsten
- Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt
- Vand indeholder mineraler som jod, calcium og magnesium.

"Spil fair" opgave

2 min

Derhjemme skal du skrive ned hvor meget, og hvad du drikker om dagen i en hel uge (både vand, mælk, sodavand, juice etc.) regn efterfølgende ud hvor mange sukkerknalder, det svarer til.

Afrunding og afslutning

4 min

Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Uge 7

Drik vand: Informationsark

Man skal drikke vand i stedet for saftvand og sodavand. Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand er godt at drikke, da det slukker tørsten og dækker væskebehovet. Flere studier har vist, at der sker et fald i børn kognitive og motoriske evner, hvis de har væskemangel (dehydrering), derfor er det vigtigt, at man husker at drikke. Man kan få hovedpine og blive uoplagt, hvis man har væskemangel. Vand indeholder desuden mineraler som calcium, jod og magnesium. Calcium er vigtig for at få stærkere knogler, magnesium og jod er vigtigt for at mange af kroppens systemer fungerer. Magnesium anvendes i mere end 300 enzymesystemer, herunder vores muskel- og nervesystem, mens jod er vigtig for vores hormonsystem herunder omdannelsen af mad til energi. Skolebørn har som hovedregel behov for 1-1½ liter væske om dagen, det er dog vejledende mængder, da behovet varierer meget og afhænger af barnets vægt, hvor meget det sveder, fysisk aktivitet m.v. Ud af de 1-1½ liter væske anbefales det yderligere, at børn over 1 år skal have ¼ - ½ liter fra skummetmælk og andre mælkeprodukter om dagen.

Mager mælk

Tørsten kan også slukkes i mælk frem for vand, her anbefales fedtfattige mælkeprodukter som kærne-, skummet- eller minimælk. Hvis man spise en sund og varieret kost, bidrager mælkeprodukter med gode næringsstoffer, blandt andet de fleste vitaminer og mineraler som calcium, B2, B12, fosfor og jod. Derudover er mælkeprodukter en vigtig kilde til calcium. Hvis der spises sundt og varieret, kan man nøjes med at drikke ¼ liter mælk om dagen, men ¼- ½ liter mælkeprodukt er optimalt i forhold til at forebygge sygdomme.

Undgå at få for meget sodavand, saftvand og juice

Omkring hver tiende 11-årige dreng drikker dagligt sodavand, og indtaget stiger med stigende alder, så hver femte 15-årig drikker sodavand dagligt. ½ liter sodavand svarer til 25 sukkerknalder. Danske skolebørn drikker 40% mere sodavand end for bare 5 år siden. Sukkerholdige drikkevarer er tomme kalorier med ingen eller meget få vitaminer, derfor skal man drikke vand og mælk fremfor sodavand, saftvand og juice. Desuden øger der risikoen for syreskader på tænderne, emaljen forsvinder, og man har større risiko for at få huller i tænderne. Cirka hver sjette teenager har problemer med syreskader. Hvis et barn på 12 år, der vejer 40 kg, drikker ½ liter sodavand eller saft, kan han/hun vælge at lave en af følgende aktiviteter for at forbrænde det igen:

1. Gå en tur med hunden i 2 timer.

2. Cykle i 45 minutter.
3. Løbe og leger i frikvartererne i 75 minutter.
4. Spille fodbold i 30 minutter.
5. Danse i 45 minutter.
6. Gå op og ned af trapper, tre etager 22 gange – i alt 66 etager.
7. Sidde og sms i 13 timer.

Men det hjælper ikke kun at være aktiv, for kroppen har behov for at få vitaminer og mineraler, så kroppen kan udvikle sig optimalt. Så udover at drikke vand og mager mælk er det vigtigt, at man spiser sig mæt i frugt og grønt, fisk, brød, gryn, kartofler, ris og pasta, kød og æg, mælk og ost. Husk at variere, hvad man spiser.

Nøgleord: Drik minimum 1-1½ liter væske om dagen

Forslag til yderligere læsning:

<http://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/drikkevarer/soede-drikke/plads-til-soede-drikke/>

'Hvad skal dit barn drikke' pjece: <http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2004/Sukkerflyer.pdf>

Sundhedsstyrelsen: <http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/drik-vand/>

http://altomkost.dk/soeg/?tx_solr%5Bq%5D=%22Vand%22&tx_solr%5Bfilter%5D%5B0%5D=category%3A Vand

<http://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/drikkevarer/>

http://altomkost.dk/servicemenu/publikationer/publikation/?tx_fvmpubdb%5BdataSheet%5D=316&cHash=3286e152da6c8a8160148405d173cfb1

Fakta boks

- ½ liter sodavand indeholder 25 sukkerknalder.
- Som tommelfingeregul behøver skolebørn 1-1,5 liter væske dagligt, det afhænger dog af vægt, hvor meget de sveder og deres aktivitetsniveau.

Uge 8

"Spil fodbold": Session 1; Fitness træning

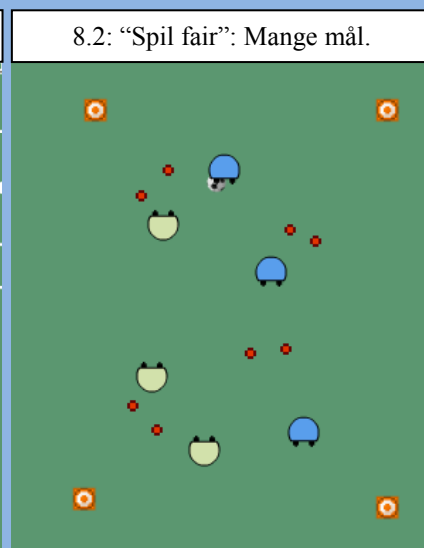
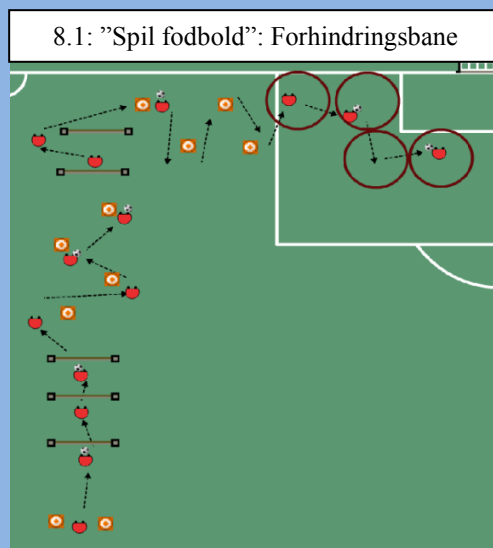
"Spil fair": Session 2; Spis varieret

Trinmål

- At lære, hvordan man kan forbedre sin fitness ved at træne.
- At lære hvordan man kan spise varieret.
- At sammensætte grundlæggende bevægelser.
- At anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag.
- At kende til grundelementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition.

Materialer

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.
- Fodbolde.
- Kegler.
- Veste.
- Hække.
- Hulahop ringe.
- Pinde, stænger o.lign.
- Andre ting der kan bruges til forhindringsbanen.
- Aktivitetskort med ordene for sund mad: "frugt og grønt, kød og fisk, mejeriprodukter, kulhydrater", og usund mad: "friturestegt mad, slik, chips og kager, sodavand".



Forberedelse og træneråd

- Læs informationsarket før sessionen starter.
- Hvis det er muligt, så opstil banerne før sessionen starter.

Tidstabel

8.1: "Spil fodbold"	
Session 7 gennemgang	3 min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed – Fitness træning, forhindringsbane	15 min
Små-spil, 2x2 mål i hver ende	10 min
"Spil fodbold" opgave	3 min
Pausefløjt	2-3 min

8.2: "Spil fair"	Varighed
Session 7 gennemgang	4 min
Sundhedsbudskabet og klap: "Spil frugt og grønt"	2 min
Opvarmning og aktivitet: "Mange Mål"	20 min
Diskussion	10 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afslutning og afrunding: Rose-cirkel	4 min

Uge 8

"Spil fodbold": Fitness træning

"Spil fodbold" gennemgang

3 min

Opgaven i "Spil fodbold" var at øve dig i at tæmme og aflevere bolden.

- *Hvem fik du trænet det med; en ven, alene eller begge dele?*
- *Kunne du bedst lide at træne det selv eller med en ven?*
- *Var det nemt at tæmme bolden med andre kropsdele?*

Tildeling af rose-partnere

2 min

- Hvem er sammen?

Opvarmning

10 min

- Gennemfør opvarmningen bestående af de seks øvelser fra "FIFA 11+"

Fodboldfærdighed – fitness træning

15 min

- Opstil en forhindringsbane ved brug af kegler, hulahopringe, hække etc. Kun fantasien sætter grænser. Forhindringsbanen skal sørge for at eleverne både kommer op i luften og helt ned langs jorden.
- Alternativt kan eleverne inddeles i to grupper, så den ene gruppe starter med forhindringsbane, mens den anden gruppe starter med små-spil. Når halvdelen af tiden er gået, byttes der.
- Forhindringsbane: Er en dribbleleg. Der er opstillet en forhindringsbane, som eleverne skal løbe/drible/kravle/hoppe igennem. Kun fantasien sætter grænser for, hvordan banen skal se ud.
- Husk at vise, hvordan man klarer de forskellige forhindringer.
- Lad eleverne selv byde ind med sjove måder hvorpå, man kan komme igennem banen.
- Variationer: Der løbes med og uden bold. Man skal også gennemføre banen ved at holde hinanden i hånden.

Små-spil

10 min

- Lad eleverne spille 3v3 eller 4v4 på en lille bane (cirka 20x30 meter), med to mål i hver ende. Stil målene på mållinjen helt ude i siderne af banen. Målene skal være cirka to meter brede. Sørg så vidt mulig for at rose-partnerne er på samme bane.

"Spil fodbold" opgave**3 min**

- Træning af benbøjninger/squat. Stå med ryggen op ad en væg. Gå langsomt ned indtil lårene er parallel med gulvet/jorden. Flyt vægten til fodballerne. Rejs dig langsomt op igen. Denne øvelse gentages 5 gange hver aften. Derved styrker du dine benmuskler.
- Efterhånden som du bliver stærkere, kan du gradvist øge antallet til ti squats om dagen.

Pausefløjt**2-3 min**

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 8

"Spil fair": Spis varieret

"Spil fair" gennemgang

4 min

Opgaven efter "Spil fair" sessionen var at notere, hvor meget og hvad du drikker i løbet af dagen.

- *Hvor meget drak du?*
- *Hvad drak du mest af, vand, mælk, juice, sodavand etc.?*

Sundhedsbudskabet

2 min

- Man skal spise en varieret kost, det gør man ved at sørge for, at det man spiser indeholder en masse forskellige naturlige farver. Det er vigtigt at spise varieret for at få de næringsstoffer kroppen har brug for. Når man øser mad op på en tallerken, skal man tænke det som et Y (se informationsark), dette er også med til at sikre en sund og varieret kost.
- Man skal spise 600 g frugt og grønt om dagen og mindst halvdelen skal være grøntsager. Grøntsager og frugt indeholder mange af de mineraler og vitaminer som kroppen skal bruge for at holde sig sund og rask. Grove grøntsager som ærter, broccoli, blomkål og rodfrugter indeholder desuden mange kostfibre, der er gode for maven.
- Spis og drik ikke sodavand, slik, is og kage til hverdag, gør det evt. i weekenden.

Klap

- I "Spil fodbold" lærte vi, hvordan man agerer som målmand. I "Spil fair" skal vi ligeledes lære at spise det "rigtige" mad og undgå de usunde madvarer.
- Mums mums mums, mums mums mums, "Spis frugt og grønt!"

Opvarmning og aktivitet

20 min

Forklar eleverne, at en varieret kost indeholder kulhydrater til energi, kød og fisk med protein og frugt og grønt med vitaminer, essentielle mineraler og fibre, samt mejeriprodukter med kalk (calcium), protein og fedt. Det gælder om at undgå usund mad såsom slik, kager, chips og friturestegt mad.

- Som opvarmning er rose-parrene sammen og løber frem og tilbage cirka fire gange, mens de to spillere kaster bolden til hinanden. Først har de siden til hinanden, dernæst løber den ene forlæns og den anden baglæns og vice versa.

- Sæt 4-6 rektangulære baner op med kegler, med to mål på baglinjen i hver ende af banen. Inde på banen bliver der sat yderligere fire mål op (se figur 8.2). Hver keglemål bliver markeret med et aktivitetskort med forskellige sunde ting (kulhydrater, frugt og grønt, mejeriprodukter og kød og fisk).
- Inddel eleverne i hold, hvor der spilles 4v4 eller 5v5 på hver af de opstillede baner.
 - Spillet går ud på, at der spilles fx 4v4. Der kan først scores efter at bolden er driblet igennem et af keglemålene (kulhydrater, frugt og grønt, mejeriprodukter og kød og fisk), ellers er det almindelige. Dette spilles i 10 min.
 - Efter 10 min spil placeres kegler rundt på banen i en anden farve, disse kegler er markeret med usund mad; friturestegt mad, slik, chips og kager samt sodavand. Som før gælder det om, først at spille eller dribble igennem den sunde mad, før der kan scores. Men hvis bolden rammer/rører en af keglerne med usund mad får modstanderholdet bolden.
- Variationer:
- Begrænset antal berøringer.
- Aflevering gennem keglemål til makker.
- Det gælder også om at få så mange frugter og grøntsager som muligt, så eleverne skal ikke kun tælle mål, men også antallet af kulhydrater, frugt og grønt, mejeriprodukter og kød og fisk.

Diskussion

10 min

Spørg eleverne omkring at spise varieret. Det kan være:

- *Hvorfor er det vigtigt at spise en varieret kost?* (for at sikre sig, at kroppen får alle de vigtige næringsstoffer den behøver for at forblive rask).
- *Hvordan sikrer du, at du spiser en varieret kost?* (Ved at maden på tallerkenen indeholder mange forskellige farver).
- *Skal man være rig for at spise sundt?* (nej, den sunde mad du spiser er oftest billigere end slik og chips).
- *Hvor meget frugt og grønt skal man spise om dagen?* (600 gram i alt, 300 gram af hver).
- *Hvorfor er det vigtigt at spise fuldkorn?* (det er godt for fordøjelsen, holder maven i gang og er med til at forebygge nogle livstilssygdomme).

Kort opsummering af sundhedsbudskaberne**3 min**

- En passende og varieret kost vil oftest indeholde mange farver.
- Hvis fordelingen af maden på tallerkenen giver et Y, så er det med til at sørge for, en sund og varieret kost. Hvis du spiser for meget eller den forkerte type af mad vil du blive overvægtig, hvis du bliver overvægtig, er der risiko for at udvikle livsstilssygdomme.
- Som barn er det ikke altid muligt at bestemme hvad, du spiser, men når du selv kan vælge, så spis frugt og grønt, da de er med til at holde dig sund og rask.
- Spis 600 gram frugt og grønt om dagen, 300 gram af hver.

"Spil fair" opgave**2 min**

- I tiden frem til næste "Spil fair" session skal du tælle, hvor mange forskellige farver, du spiser om dagen. Find ud af, hvad der var det højeste antal farver du nåede frem til på en dag.

Afrunding og afslutning**4 min**

Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Uge 8

Spis varieret: Informationsark

Hvorfor skal du spise en varieret kost?

Du skal spise en varieret kost og den rigtige mængde af mad for at få de næringsstoffer, kroppen har brug for og for at holde dig sund og rask. En varieret kost indeholder kulhydrater (til energi), protein (til muskelvækst og opbygning), fedt (energi og fedtopløselige vitaminer), vitaminer (til essentielle funktioner i kroppen), mineraler (til udvikling og kontrol af essentielle funktioner i kroppen) og fibre (til fordøjelsen). Kroppen anvender fedt og kulhydrat som energi til, at vi kan bevæge os. Hvis det ikke bliver brugt til vores daglige aktiviteter så som at gå, cykle etc. eller ved aktiviteter med høj intensitet (fodboldtræning), vil det blive lagret som fedt. Hvis vi spiser for meget fedt og kulhydrat, så kan det føre til overvægt. Overvægt kan give sundhedsmæssige problemer såsom forhøjet blodtryk, højt kolesterol, sukkersyge, forskellige hjertekarsygdomme samt ledproblemer.

Y-tallerken

Når man øser mad op på tallerkenen, skal man forestille sig, at man ligger et Y ned over sin tallerken, som fordeler fødevarerne således: 2/5 grønsager (mindst to forskellige slags), 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta (fuldkornsprodukter), 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg og ost. Når der skal tænkes i Y-tallerkenen er det nemmest at bruge det til det varme måltid, fordi der her oftest er kød, kartofler og grøntsager. Ved at inndele tallerkenen som et Y, vil det gøre det nemmere, at spise en sund og varieret kost og få en god balance imellem mængden af hver af de tre dele. En tallerken, der indeholder mange farver, vil oftest være et tegn på en varieret kost. Der er forskel på størrelsen af tallerkener, og det gælder om at spise på en medium stor tallerken; så får man en passende mængde mad. I gryderetter, skal der være dobbelt så meget grøntsagsfyld som kød eller fisk.



Spis mindre sukker

Seks ud af ti børn og fire ud af ti voksne spiser for meget sukker. Over 80 % af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Cirka 10 % får vi fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, fx frugtyoghurt. For meget sukker giver mindre plads til sund mad og øger risikoen for

overvægt. Man kan spare på det sukker, man indtager, ved ikke at drikke sodavand og spise slik og kager hver dag. Husk også at sluk tørsten i vand.

Sundhedsstyrelsen har ti overordnede kostråd, der hjælper dig med at spise varieret og holde Y-fordelingen på tallerkenen. Kostrådene er:

- *Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv:* Man skal spise forskellige grøntsager, frugter og fuldkornsprodukter hver dag, derudover skal man variere mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød. Y-tallerkenen er med til at variere kosten. Desuden skal man være fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen og mindst 3x30 minutter om ugen med høj intensitet.
- *Spis frugt og mange grøntsager:* Frugt og grønt indeholder mange af de vitaminer og mineraler, som kroppen behøver. Man skal spise 600 gram om dagen heraf 300 gram frugt og 300 gram grønt.
- *Spis mere fisk:* Fisk indeholder fiskeolier (bl.a. omega-3-fedtsyrer) og vitaminer (bl.a. D-vitaminer), som man ikke kan få fra andre fødevarer. Man skal have 350 gram fisk om ugen, hvoraf 200 g helst skal være fra fed fisk så som laks, makrel, ørred og sild.
- *Vælg fuldkorn:* Man skal spise mindst 75 g fuldkorn om dagen. Fuldkorn er godt for fordøjelsen og holder maven i gang. Fuldkorn er med til at forebygge hjertekarsygdomme, type 2-diabetes (sukkersyge) og forskellige former for kræft. 75 g fuldkorn svarer til fx 2 dl havregryn. Kerner og frø som solsikkekerner, hørfrø og græskarkerner tæller ikke med, da det er fedtholdige kerner.
- *Vælg magert kød og kødpålæg:* Man skal højst spise 500 g kød om ugen, her menes der okse, kalv, lam og svin. Dette svarer til, at man kun skal spise middag med kød 2-3 gange om ugen samt lidt kødpålæg. Kød og kødprodukter skal højst indeholde 10 % fedt. De andre dage kan du spise fjerkræ, fisk, grøntsager eller bælgrugter. Det er vigtigt at spise kød, da det indeholder essentielt fedt, proteiner, mineraler og jern.
- *Spis mindre mættet fedt:* man skal huske at spise fedt, da fedtet i maden bidrager til, at kroppen får de livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Danskerne spiser ca. 1/3-del for meget mættet fedt, og når vi får for meget fedt, kan det øge risikoen for livsstilssygdomme som fx hjertekarsygdomme. Det gælder om at spise umættet fedt, som findes i bl.a. avocado, olivenolie, fisk og nødder.
- *Vælg magre mejeriprodukter:* Drik skummet-, mini- eller kærnemælk og vælg surmælks produkter fx yoghurt med lavt fedt indhold max 0,7%. Det er godt at drikke mælk, da det indeholder mange proteiner, vitaminer og mineraler. Man skal drikke mellem ¼-½ l mælk om dagen.
- *Drik vand:* Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker ens væskebehov (uge 9).

- *Spis mindre sukker:* spar på sukkeret ved ikke at drikke sodavand og spise slik og kager hver dag. For mange søde sager giver mindre plads til sund mad og medfører risiko for at blive overvægtig. Drik max. ½ l. sodavand om ugen.
- *Spis mad med mindre salt:* reducer mængden af salt i madlavningen, da vi får mere salt, end vi behøver, idet meget af den mad vi spiser allerede er tilsat salt. For meget salt i maden kan være medvirkende årsag til forhøjet blodtryk, og hjertekarsygdomme, samt visse former for kræft.

Nøgleord: Spis mad med mange farver, spis mindre sukker.

Forslag til yderligere læsning:

- http://altomkost.dk/servicemenu/publikationer/publikation/pub/streamRelatedFile/publication/lev-sundere-med-kostraadene-undervisningsmateriale-for-5-6-klasse/?tx_fvmpubdb%5BfileReference%5D=7969&cHash=e764082d23e03c2d402e1126bbf26843
- <http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>
- http://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Filer/Downloads/Pdf/Den_kolde_frokost.pdf
- <http://altomkost.dk/servicemenu/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/>

Fakta boks

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- Maden, du spiser, skal gerne indeholde mange farver, det er et tegn på en sund og varieret kost.
- Spis 600 g frugt og grønt om dagen, 300 g af hver.
- Spis mindre sukker, 6 ud af 10 børn spiser for meget sukker. Børn mellem 10-13 år må højst få 55 g sukker. En spiseske med top kun med sukker indeholder 15 g, mens en ½ l sodavand indeholder 50 g sukker.
- Hvis du spiser varieret mindsker det risikoen for livsstilssygdomme såsom hjertekarsygdomme, type 2-diabetes (sukkersyge) og flere former for kræft.

Uge 9

"Spil fodbold": Session 1; Overlap

"Spil fair": Session 2; Kom i form

Trinmål

- At lære hvad et overlap er.
- At lære hvordan man kan komme i form.
- At sammensætte grundlæggende bevægelser.
- At anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag.
- At kende til grundelementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition.
- At kende til måling af hvile- og arbejds pulser.

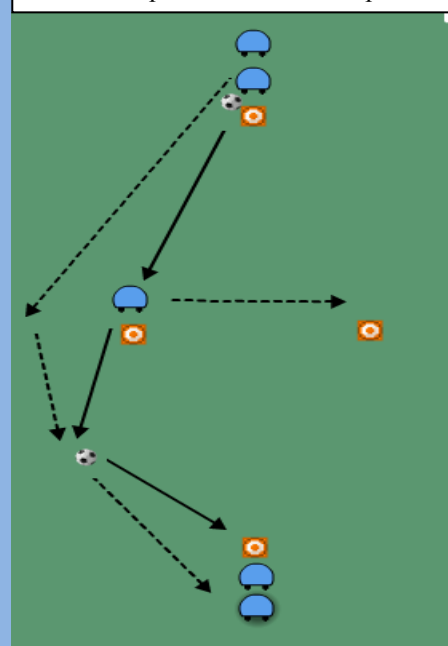
Materialer

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.
- Fodbolde.
- Kegler.
- Veste.

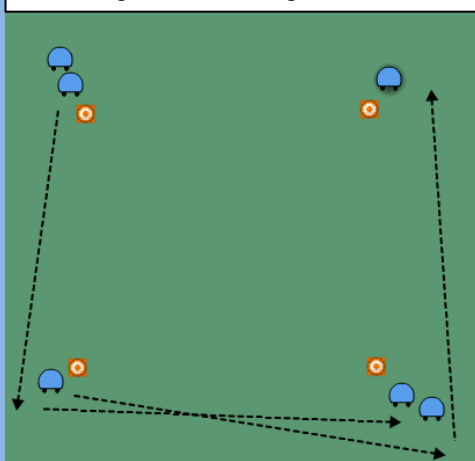
Forberedelse og træner råd

- Læs informationsarket sessionen starter.
- Hvis det er muligt, så opstil banerne før sessionen starter.

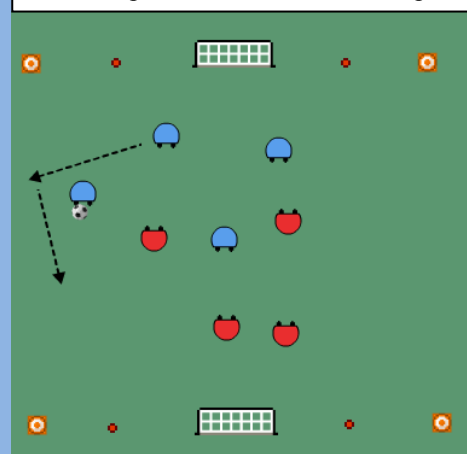
9.1: "Spil fodbold": Overlap.



9.2.a: "Spil fair": Overlap-firkant



9.2.b: "Spil fair": Aktivitet. Grøftespil.



Tidstabel

"Spil fodbold"	Varighed
Uge 8, session 1 gennemgang	3min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed – overlap	15 min
Små-spil	10 min
Spil fodbold opgave	2 min
Pausefløjt	2-3 min

"Spil fair"	Varighed
Uge 8, session 2 gennemgang	4 min
Sundhedsbudskabet og klap "Kom i form"	2 min
Opvarmning og aktivitet, grøftespil	20 min
Diskussion	10 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afslutning og afrunding - Rose-cirkel	4 min

Uge 9

"Spil fodbold": Overlap

"Spil fodbold" gennemgang

3 min

Opgaven i "Spil fodbold" var at øve dig i at lave squat op ad en væg.

- *Kunne du mærke det i benene, da du først startede? Blev du øm bagefter? "*
- *Hvorfor tror du, at du blev øm i benene?*
- *Hvad var det højeste antal squats du lavede i træk?*

Tildeling af rose-partnere

2 min

- Hvem er sammen?

Opvarmning

10 min

- Gennemfør opvarmningen bestående af de 6 øvelser fra "FIFA 11+".

Fodboldfærdighed

15 min

Øvelse 1:

- Vis eleverne, hvad et overlap er.
- Herefter går eleverne sammen 2 og 2, gerne sammen med deres rose-partner. Den ene står foran den anden, den der står forrest har bolden i hænderne. De begynder begge at løbe fremad, eleven der løber bagerst øger farten og siger "hep", i det han/hun har tænkt sig at løbe forbi makkeren. I det der siges "hep", kaster den forreste bolden fremad, så eleven i fart kan gribe bolden foran sig. Når bolden er grebet sættes farten ned, og det er nu eleven, der startede, med bolden, der skal lave temposkift og modtage bolden i et overlap. Dette forsættes hele vejen rundt om banen (se figur 9.1.a).
- Når eleverne har forstået konceptet, laver de den samme øvelse med fødderne.

Øvelse 2:

- Opstil baner bestående af fire kegler, så der er en rombe, hvor der er cirka 20 m mellem ende keglerne. Der skal være ca. 5 elever pr. bane. Sørg så vidt muligt for at rose-partnerne går sammen.

- Der bygges nu videre på øvelse 1. Bolden spilles fra den ene række op til eleven, der står ved keglen i midten. Eleven vender rundt med bolden og venter på at eleven, der spillede bolden, siger ”hej”, i det han eller hun laver et overlap forbi eleven med bolden (se figur 9.1.b).
- Herefter spilles bolden ned i den anden række. Eleven, der står, ved keglen i midten flytter sig over til den anden kegle i midten. Og øvelsen forsætter med samme koncept igen.
- Efter cirka et minut bytter eleven ved keglen i midten med en af de andre.

Små-spil

10 min

- Lad eleverne spille 3v3 eller 4v4 til to mål. Sørg så vidt mulig for at rose-partnerne er på samme bane.
- Regler: Det er ikke tilladt at stå stille, alle eleverne skal hele tiden være i bevægelse. Hvis underviseren ser, at en af eleverne står stille, fløjtes der og hele holdet skal lave 5 sprællemænd.

”Spil fodbold” opgave

2 min

Gå sammen med en ven, forældre eller en søskende og øv dig i overlap, hvor I laver temposkift forbi hinanden. Hvis du er alene, kan du øve dig i, at lave yderside og inderside afleveringer skråt fremad. Du kan også slå afleveringen skråt ind på en mur og løbe bolden op.

Pausefløjt

2-3 min

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 9

”Spil fair”: Kom i form

”Spil fair” gennemgang

4 min

Opgaven efter ”Spil fair” sessionen var at tælle hvor mange forskellige farver, du spiser om dagen.

- *Hvad var det højeste antal, du kom op på?*
- *Var der nogle dag du ikke fik spist mere end 2 forskellige farver?*

Sundhedsbudskabet

2 min

- Træn med høj intensitet minimum tre gange 30 min om ugen, det hjælper til at forebygge en lang række sygdomme såsom hjertekar-sygdomme og sukkersyge.
- Træning med høj intensitet vil sige, at man har en høj puls, så det er vanskeligt at føre en samtale.
- Pulsen er meget individuel, men den højeste puls, du kan nå, er ca. 200 slag/min (maksimalpuls). Når du træner med en høj puls, skal den ligge over 170 slag/min. Hvis du går en tur ligger den omkring 100 slag/min, og når du ligger ned eller hviler, vil den være mellem 50-75 slag/min.

Klap

- I ”Spil fodbold” lærte vi, hvordan man kan lave overlap. I ”Spil fair” skal vi lære, hvordan man kan få pulsen højt op.
- Klap-klap klap-klap-klap og råb ”Kom i form”. Herefter løber i rundt i cirkel og giver hinanden high-five.

Opvarmning og aktivitet

20 min

- Forklar eleverne, at det gælder om at træne med høj intensitet minimum tre gange 30 min om ugen.
- Opvarmning: Lav kvadrater med fire kegler, hvor siderne er cirka ti m lange. Der skal være et kvadrat til en gruppe på cirka seks elever (sørg for at rose-partnerne er i samme gruppe).
- Instruer eleverne i hver gruppe i at stå bag de fire kegler. Den første i køen skal stå foran keglen.
- En elev starter med at løbe, eleven skal løbe forbi den første kegle og stille sig bag køen ved kegle nummer to han/hun kommer til. Når eleven, der startede med at løbe, har passeret den første kegle, begynder eleven ved den kegle at løbe. Ligesom eleven, der startede, skal denne passere den første kegle og først stille sig bag køen ved kegle nummer to, han/hun kommer til (se figur 9.2.a).
- Dette fortsættes hele tiden, så der altid er to elever i gang med at løbe.

- Efter at have løbet i cirka tre minutter, kan der indsættes bold i øvelsen. Eleven vil, når han/hun passerer den første kegle, modtage en bold (i et overlap), som han eller hun skal dribble ned og aflevere til kegle nummer to. Eleven ved kegle nummer to modtager bolden og stiller sig klar til at spille den nye spiller, der kommer i overlap, ligeså snart eleven har afleveret bolden til makkeren der løber forbi begynder han/hun selv at løbe efter.
- Aktivitet: Der laves baner af cirka 30x50 m eller hvad der er til rådighed, i hver ende er et mål og i hver side er der en zone (9.2.b).
- Eleverne inddeles i hold af 4-5 spillere.
- Spillet foregår ved, at der spilles til to mål, men før man må score skal bolden ud i en af zonerne, hvor der skal laves et overlap af en medspiller. Til at starte med må der ikke være nogen forsvarsspillere ude i zonen. Efterhånden må der godt være én forsvarsspiller derude.
- Stop gerne øvelsen nogle gange undervejs og få eleverne til at måle deres puls (se informationsark).
- Variationer: Man starter med at spille med bolden i hænderne. Hvis niveauet er til det, kan de begynde at spille med fødderne også.

Diskussion

10 min

Spørg eleverne omkring at komme i form. Det kan være:

- *Hvor mange gange om ugen, skal man træne med høj puls? (3x30 min).*
- *Hvorfor er det vigtigt at træne med høj puls? (Det har mange helbredsmæssige gevinster på hjerte, kredsløb, muskel- og knoglestyrke, balance samt på hormon- og immunsystemet.*
- *Hvordan ved man, at man træner med høj puls? (det er svært at føre en samtale).*
- *Fik du en høj puls i spillet i dag?*

Kort opsummering af sundhedsbudskabet

3 min

- Træn med høj intensitet minimum 3x30 min om ugen, det hjælper til at forebygge en lang række sygdomme såsom hjertekar-sygdomme og type 2-sukkersyge.
- Træning med høj intensitet vil sige, at man har så høj en puls, at det er vanskeligt at føre en samtale.
- Pulsen er meget individuel, men når du træner med en høj puls skal den ligge over 170 slag/min, hvis du går en tur ligger den omkring 100 slag/min og når du ligger ned eller hviler, vil den være under mellem 50-75 slag/min.

"Spil fair" opgave**2 min**

- Prøv at mål din puls i løbet af dagen, hvor du har lavet forskellige aktiviteter, eksempelvis lige når du vågner om morgenen, efter du er gået/cyklet i skole, når du sidder ned i skolen, når du er aktiv i frikvarteret, under din fysiske aktivitet i fritiden etc.

Afrunding og afslutning**4 min**

- Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Uge 9

Kom i form: Informationsark

Anbefalingerne til børn og unge (5-17 år) er, at de skal være aktive minimum 60 min om dagen, og at de tre gange om ugen skal indgå i fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 min varighed. De 30 min er for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Desuden er det med til at øge bevægeligheden og koordinationen. Det fysiske aktivitetsniveau blandt danske børn og unge er lavt set i forhold til anbefalingerne for fysisk aktivitet. Undersøgelser har vist, at kun hver fjerde af de 11-årige piger og hver tredje af de 11-årige drenge dyrker hård fysisk aktivitet mindst 4 timer om ugen i fritiden. Desuden er der en tendens til, at børn og unge stopper med at dyrke idræt omkring 5.-6. klasse, hvor man skifter fra børneidræt til ungdomsidræt. Det sker primært fordi de går i gang med at definere deres egen intensitet, hvor interessen for og tiden, der bliver brugt på at være fysisk aktiv, viger til fordel for andre interesser fx venner.

30 min fysisk aktivitet med høj intensitet

Når der trænes med høj intensitet, vil det sige, at man får pulsen højt op, man begynder at svede og har vanskeligt ved at føre en samtale. Når man er fysisk aktiv, er der mange helbredsmæssige gevinster på bl.a. hjerte, kredsløb, muskel- og knoglestyrke, balance samt på hormon- og immunsystemet. Når man træner med høj intensitet, er der en yderligere forebyggende effekt. Fodbold er et godt eksempel på en træning med høj intensitet, fordi man får pulsen højt op. Hvis du måler din puls i løbet af et af små-spillene i "Spil fodbold" sessionen, vil du se, at du oftest ligger med en puls omkring eller over 170 slag/min. Hvis du går en tur eller går i skole, vil din puls oftest være omkring 100 slag/min, og mens du sidder eller ligger ned, vil din puls ligge mellem 50-75 slag/min.

Måling af hvile- og arbejdpuls

Hjertet sender blodet rundt i kroppen og herunder musklerne. Blodet er det, der giver ilt og næring (bl.a. sukker) til musklerne, så de kan arbejde. Næring og iltbehovet stiger i musklerne efterhånden som intensiteten øges. Det antal gange, hjertet trækker sig sammen og pumper blod rundt i kroppen hvert minut, kan måles og kaldes pulsen (pulsfrekvens). Pulsen fortæller noget om den belastning, den pågældende aktivitet har på hjertet. Den høje puls, man får under træningen med høj intensitet, er med til at give en forebyggende effekt for vores sundhed, da det træner hjertet, så det bliver stærkere og dermed mindsker risikoen for hjertesygdomme som ung og som voksen.

Man kan måle pulsen manuelt ved at trykke let med fingrene (ikke tommelfingeren) på håndleddet eller på halspulsåren. Man tæller antallet af slag i 15 sekunder og ganger med fire for at beregne antal pulsslag per minut.

Vi er alle forskellige og har forskellig maksimalpuls og hvilepuls, så man kan ikke direkte sammenligne det tal, man får. Til gengæld kan man, hvis man kender sin maksimale puls, regne ud, hvad belastningen er for en given aktivitet. Husk at man ikke kan forandre sin maksimale puls gennem træning, den har en øvre grænse. Den ændrer sig altså ikke ved træning. Derimod kan træning gøre, at en given aktivitet ikke føles lige så hård og ikke er lige så belastende, som før man kom i form – det betyder, at pulsen ved den givne aktivitet ikke er lige så høj, som før man kom i form. Hvis to elever har en puls på 180 slag/min i små-spil, hvor den ene har en maksimal puls på 200 slag/min, og den anden en på 220 slag/min, så er deres hjerte belastet forskelligt; belastningen for den første vil være 90% af den maksimale puls, mens belastningen for den anden vil være 82% af den maksimale puls. Derfor vil man sige, at eleven med en puls på 82% af den maksimale puls vil være i bedre form end eleven med en puls på 90% af den maksimale puls under forudsætning af, at eleverne har lavet det samme.

Arbejds- og træningsformer

Forskellige idrætsgrene har forskellige fysiske krav. Af fysiske krav findes der blandt andet udholdenhed, bevægelighed, styrke og koordination. **Udholdenhed**, er evnen til at arbejde over længere tid. En god udholdenhed er en forudsætning i næsten alle idrætsgrene. **Bevægelighed**, er evnen til bevægelsesudslag i led og ledkæder. En god bevægelighed er med til at forbedre ens holdning og mindsker risikoen for skader. Bevægeligheden bliver gradvist nedsat, hvis den ikke stimuleres. **Styrke**, er kroppens evne til at udvikle kraft. Ved styrketræning sker der en systematisk opbygning af kroppen og dens muskulatur. Styrketræning er også med til at mindske risikoen for skader. **Koordination**, er evnen til at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og omgivelserne, her er samspillet mellem nerve- og muskelsystemet af stor betydning. Koordinationen skal hele tiden udvikles, da det er grundlæggende for læring af bevægelser.

Nøgleord: 30 min med høj intensitet 3 gange om ugen, puls.

Fakta boks

- Børn mellem 5—17 år skal være aktive med høj intensitet i minimum 30 min tre gange om ugen.
- At træne med høj intensitet vil sige, at man får pulsen højt op, man begynder at svede og har vanskeligt ved at føre en samtale.
- Jo bedre form man er i, jo mindre hårdt føles det samme stykke arbejde.
- Når du kommer i form pumper hjertet langsommere i hvile, og pulsen vil også blive lavere under et givent arbejde, fx hvis du løber første del af en Yo-Yo test.
- At være fysisk aktiv er godt for helbredet, det mindsker risikoen for livstilssygdomme, forbedrer koncentrationsevnen og øger selvtilliden.

Forslag til yderligere læsning:

Skolebørnsundersøgelsen 2014

<http://www.getmoving.dk/>

<http://www.enletterebarndom.dk/>

<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/fysisk-aktivitet/anbefalinger/boern-og-unge.aspx>

Uge 10

"Spil fodbold": Session 1; Afslutninger

"Spil fair": Session 2; Tænk positivt

Trinmål

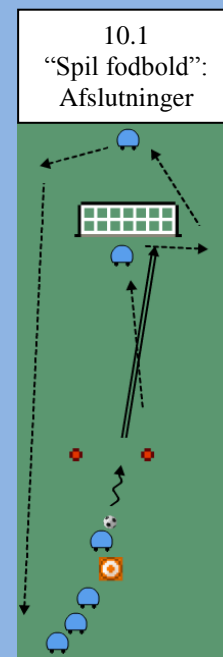
- At lære hvordan man afslutter.
- At lære at tænke positivt.

Materialer

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.
- Fodbolde.
- Kegler.
- Veste.

Forberedelse og træneråd

- Læs informationsarket før sessionen starter.
- Hvis det er muligt, så opstil banerne før sessionen starter.



Tidstabel

10.1 "Spil fodbold"	Varighed
Uge 9, session 1 gennemgang	3 min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed – afslutninger	15 min
Små-spil,	10 min
"Spil fodbold" opgave	3 min
Pausefløjt	2-3 min

10.2 "Spil fair"	Varighed
Uge 9, session 2 gennemgang	4 min
Sundhedsbudskabet og klap "Tænk positivt"	2 min
Opvarmning og aktivitet, 4v4 med scoringer	20 min
Diskussion	10 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afrunding og afslutning - Rose-cirkel	4 min

Uge 10

"Spil fodbold": Afslutninger

"Spil fodbold" gennemgang

3 min

Opgaven i "Spil fodbold" var at øve dig i at lave overlap, eller spille bolden skråt fremad med indersiden eller ydersiden.

- *Hvem fik du trænet det med en ven eller alene?*
- *Kunne du finde ud af at spille bolden skråt fremad?*
- *Kunne din makker finde ud af at lave et overlap?*

Tildeling af rose-partnere

2 min

- Hvem er sammen?

Opvarmning

10 min

- Gennemfør opvarmningen bestående af de 6 øvelser fra "FIFA 11+"

Fodboldfærdighed - afslutninger

15 min

- I denne session skal eleverne lære, hvordan man kan sparke til bolden for at forbedre sine muligheder for at score, samt at vise dem, hvordan de kan lave en god jubelscene.
- Vis eleverne hvordan man sparker til bolden.
 - Løb hen imod bolden, så din krop peger i den retning, du ønsker at sparke. Placér støttedefoden ved siden af bolden. Sving sparkebenet igennem og ram bolden med vristen af foden, evt. lidt af indersiden. Undgå at ramme bolden med tæerne.
 - Eleverne kan vælge, om de vil skyde hårdt til bolden, eller om de vil prøve at placere den. Efterhånden som de bliver bedre, kan de kombinere hårdt og præcist.
- Der skal bruges mål og kegler, man kan eventuelt bruge kegler som mål. Afstanden til målet afhænger af niveau. Stil en kegle hvorfra eleverne starter, og to kegler til at markere, der hvor eleven skal have sparket til bolden inden. Fordel eleverne jævnt i forhold til antallet af mål, der er til rådighed gerne 4-6. Der skal stå en elev bag målet, og en agerer målmand, resten stiller sig bag startkeglen (se figur 10.1). Den første i køen afslutter på mål. Efter eleven har afsluttet, bliver

eleven målmand, målmanden bliver nu opsamlere bag målet, og opsamlere tager bolden, og går om bag rækken til dem, der står klar til at skyde på mål.

- Dribling og afslutning: Eleverne dribler fra startkeglen (den kegle der står alene) ned mod de to kegler og målet. Der skal skydes på mål, inden man har passeret de to kegler. Når man har skudt, henter spilleren bag målet bolden og stiller sig om bag målet, mens den spiller, der lige har skudt på mål, stiller sig klar bag målet til at hente den næste spillers bold.
- Hver gang der scores skal eleverne juble, de må gerne være kreative i, hvordan en jubelscene kan være.
- Afslutning i medløb
- Der bliver nu stillet en kegle på linje med den kegle, hvor de dribblede fra.
- Eleverne går samme to og to. Spiller 1 afleverer en bold fremad til spiller 2, der i medløb skyder på mål.
- Variationer
- Sæt evt. nogle kegler op i siden af målene, hvor det gælder om at skyde bolden ind.
- Variér mellem at sparke i højre/venstre side og med højre og venstre ben.
- Man skal skyde til bolden første gang, eller have to berøringer osv.
- Bolden bliver kastet, så man skal skyde til bolden, mens den er i luften.
- Afstand/vinkel til mål kan varieres.

Hvis der er for mange elever ift. antal mål, kan man dele eleverne op, så nogle afslutter på mål, mens de andre er to og to sammen og øver sig i at skyde til hinanden. Byt halvvejs.

Små-spil

10 min

- Lad eleverne spille 3v3 eller 4v4 til to mål. Sørg så vidt mulig for at rose-partnerne er på samme bane.

"Spil fodbold" opgave

3 min

Øv dig i at skyde frispark, det kan være på mål, op ad en mur eller til en kammerat. Øv dig i at skyde med begge ben, og øv dig i at skyde bolden forskellige steder hen, fx højt eller lavt i målet.

Pausefløjt

2-3 min

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 10

"Spil fair": Tænk positivt

"Spil fair" gennemgang

4 min

Opgaven efter "Spil fair" sessionen var at måle din puls i løbet af dagen.

- *Var der forskel på din puls, da du vågnede om morgenen, gik/cyklede i skole, sad i skolen, når du var aktiv i frikvarteret, under din fritidsaktivitet?*
- *Hvorfor er der forskel på pulsen alt efter, hvad du laver?*

Sundhedsbudskabet

2 min

- Ved at tænke positivt bliver man sundere, da det får en til at få det godt med sig selv; det øger livsglæden og selvtilliden.
- Det gælder om at hjælpe hinanden og fremme hinandens styrker. I fodbold gælder det om at forsøge at gøre sine holdkammerater gode. Det er også vigtigt, at vi roser hinanden. Hver gang man giver ris (kritik), skal man rose 5 gange, så forholdet bliver 1:5.
- Engager dig i din familie og venners liv. Når du oplever, at en klassekammerat eller ven gør noget godt, så husk at ros ham eller hende, da det øger selvtilliden.
- Vær åben overfor mennesker, du ikke kender, det kunne være det blev en ny bedste ven.
- Det er vigtigt at have socialt samvær med dine venner, og ikke kun se dem over Facebook, sms etc.

Klap

- I "Spil fodbold" lærte vi at skyde på mål og juble, og hvordan man skal hjælpe hinanden ved at aflevere en god bold til sin medspiller, så hun/han kan sparke på mål. I "Spil fair" skal vi lære, hvordan vi kan hjælpe hinanden og få hinanden til at tænke positivt.

klap, klap; Klap, klap, klap' og råb **"Tænk positivt"** og i giver allesammen hinanden en high-five, dette kan gøres ved, at man går i to cirkler, den ene cirkel er inde i den anden, cirklerne bevæger sig rundt i hver sin retning, når cirklerne er kommet på samme linje stiller de sig i rækken bag den anden cirkel, og på den måde får alle givet hinanden high-five.

Opvarmning og aktivitet

20 min

- Opvarmning: Lav først en kort opvarmning med eleverne som skaber glæde. Det kunne f.eks. være hvor de skal løbe på tværs af banen to og to (rose-partnerne) med en bold. Bolden skal

transporteres frem og tilbage på forskellig måde, eks. ved at bolden holdes imellem hinanden på forskellig vis uden brug af hænderne. Få gerne eleverne til at bruge deres fantasi.

- Aktivitet: Lad eleverne spille 3v3 eller 4v4 til to mål. Dette spil går ud på at skabe glæde blandt eleverne, derfor skal alle spillere løbe med en arm over hovedet. Når det ene hold scorer, så skal begge hold samles og lave en fælles jubelscene. De kan juble som alle gjorde under klap, eller de kan vælge at være kreative og finde på noget, der knytter sig til ugens sundhedsbudskab.
- Variation:
- Alle skal løbe med begge hænder over hovedet, eller skal klappe samtidig med at de spiller. Find evt. på andre måder der kan skabe glæde mens de spiller.
- Eleverne kan prøve at lave deres egne regler, som skal til gode se begge hold, og alle spillere uanset niveau.

Diskussion

10 min

I spillet skulle man være åben og omstillingsparat. Holdene tvinges til at blive venner og finde løsninger sammen.

Spørg eleverne omkring at tænke positivt. Det kan fx være:

- *Hvorfor skulle vi juble ved scoring i spil fodbold sessionen?* (for at skabe glæde, glæde er vigtig for vores helbred).
- *Hvorfor skal vi rose hinanden?* (det giver selvtillid, tro på ens egne evner).
- *Hvorfor er det godt at have venner?* (nogle at snakke med, en der vil hjælpe en, og støtte en i medgang og modgang).
- *Hvordan kan man få nye venner?* (snakke med eller lave sport med en man ikke kender så godt).

Kort opsummering af sundhedsbudskabet

3 min

- Man skal fokusere på det, man selv er god til og få klassekammeraternes styrker frem.
- Husk at rose hinanden og støtte hinanden, det giver én selvtillid og er vigtig for, at man har det godt. For hver gang man giver ris (kritik) skal man rose fem gange.
- Vær åben over for nye mennesker, som du ikke kender.
- Det er vigtigt at have "rigtige" venner, og ikke kun venner man taler med over sms, Facebook etc.

"Spil fair" opgave**2 min**

Lav en liste med de positive, du gør i løbet af en uge. Listen bør indeholde:

- En fysisk aktivitet du deltager i.
- En skoleopgave du har lavet.
- Det du hjælper dine forældre, bror eller søster med i hjemmet.
- Et TV program som du har nydt at se.
- En person du kan lide at lege med.

Afrunding og afslutning**4 min**

Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

Uge 10

Tænk positivt: Informationsark

WHO's slogan er: "ingen sundhed uden mental sundhed". WHO satte mental sundhed på programmet i 2001, og emnet har siden da været på den sundhedspolitiske dagsorden. I forlængelse af WHO tager Sundhedsstyrelsen udgangspunkt i en opfattelse af mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagsudfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber (Sundhedsstyrelsen 2008). Denne definition har to hoveddimensioner, en oplevelse af velbefindende dvs. selvværd og livsglæde samt den funktionelle dimension, som fx kan være, hvordan man fungerer i hverdagen, når man udsættes for belastninger, og hvordan man fungerer i relation til sig selv og sine omgivelser. Mental sundhed ikke kun er et intrapersonelt forhold, men involverer også individets relation til fællesskaber.

Positiv mental sundhed

Positiv mental sundhed hænger sammen med høj livs tilfredshed, og har betydning for indlæringen og sandsynligheden for at få en uddannelse. Børn, der defineres som positive af deres undervisere, er mere tilbøjelige til at være tilfredse med deres eget arbejde, at have kontakt med venner og familie samt at engagere sig i sociale aktiviteter senere i livet. Undersøgelser i mental sundhed har ofte fokuseret på de negative aspekter, men husk at kig på de positive dimensioner; det man kan kalde for 'overskud'.

Sociale relationer

Sociale relationer og integration i et godt socialt netværk er vigtigt for et godt børne- og ungdomsliv. Støttende sociale relationer og forankring i et socialt netværk er afgørende for en sund personlig udvikling og er en medvirkende faktor til etablering af sundhedsrelaterede vaner.

Familie

Familien er den første sociale sammenhæng et barn indgår i, og antages at have den vigtigste betydning for barnets udvikling og tilpasning. I 11-15 års alderen sker der ofte en stigende løsrivelse fra forældrene, og relationerne til vennerne får en større betydning i disse år, hvor de unge begynder at udvikle deres egen identitet.

Vennerne

I 11 års alderen er vennerne vigtige, men forældrene er stadig de vigtigste. Når de unge er 15 år, er vennerne oftest de vigtigste. De unge er i færd med at løsrive sig fra forældrene og finde deres egen identitet ved at spejle sig i deres venner og omgangskreds. De 11-15-åriges samvær med venner har ændret sig betydeligt de sidste år, efterhånden som de digitale platforme og sociale medier i stigende grad har givet nye muligheder for kontakt og deling af sociale begivenheder og viden. Tidligere var det sociale samvær efter skoletid og om aftenen en vigtig del af børne-unge-livet, fordi det særligt var her, de unge lærte at mestre sociale kompetencer i omgivelser, hvor de kunne være alene uden voksne. Nu har børn og unge utallige veje til kontakt, og de udvikler og fastholder venskaber på nye platforme, som hele tiden ændres og udvikles, mens nye kommer til. Men det er stadig vigtig at holde fast i sociale samvær fx efter skoletid, så de unge udvikler deres sociale kompetencer.

Velbefindende

Børn og unges velbefindende inden for følgende seks områder har vist sig at have en betydning for deres velbefindende:

Livstilfredshed, har noget at gøre med, hvor godt en elev trives i fx skolen. **Kropsopfattelse**, beskriver hvordan eleverne har det med deres krop. **Ensomhed**, er en følelse der kan opstå, når man er alene og mangler selskab, men det kan også opstå, når man er i blandt andre. De fleste børn vil føle sig ensomme på et tidspunkt i livet, fx ved skoleskift, skilsmisse, føle sig udenfor i klassen. Unge, der oplever vedvarende og intens ensomhed igennem barndommen eller i ungdommen, er i højere risiko for at udvikle sundheds- og adfærdsrelaterede problemer senere i livet. **Selvværd**, elevens vurdering af sit eget værd (velbefindende). Et godt selvværd kan have afgørende betydning for en sund udvikling fra barn til voksen. Flere drenge end piger har højt selvværd. **Selvtillid (self-efficacy)**, elevens overbevisning om at man kan sætte sig et mål og nå det. **Social kompetence**, er en evne som sætter mennesker i stand til at håndtere social kontakt og engagere sig i deres sociale liv, hvilket også er den funktionelle dimension af mental sundhed. Det er en vigtig side af et menneskes funktion, og for de unge år kan det have afgørende indflydelse på dannelse og udvikling.

Nøgleord: Selvværd, livsglæde, venner, hav socialt samvær med vennerne.

Fakta boks:

- Omkring en femtedel af 11-15-årige skolebørn har alvorlige problemer med psykisk mistrivsel, som er de negative sider af begrebet mental sundhed.
- Blandt de 11-årige er der flere drenge end piger, som har høj social kompetence, mens der ved 13-15 års alderen ikke er forskel. Den sociale kompetence stiger med alderen.
- Flere drenge end piger har høj selvtillid.

Forslag til yderligere læsning:

- WHO. Mental health: new understanding, new hope. World Health Report 2001. Geneva: World Health Organization 2001.
- Body image: <http://www.berealcampaign.co.uk/>
- Eplov LF, Lauridsen S. Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter. København: sundhedsstyrelsen 2008.
http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2008/CFF/mental_sundhed/FremmeAfMentalSundhed.pdf
- Dansk center for undervisningsmiljø: <http://dcum.dk/sammen-mod-mobning/skolernes-trivselsdag-inspiration>

Uge 11

Spil fodbold: Session 1; Samarbejde

"Spil fair": Session 2; Fairplay

Trinmål

- At udvikle samarbejdsevnerne.
- At vurdere om de sundhedsmæssige færdigheder og elevernes viden kan sidestilles.

Materialer

- Trænermanual.
- Fløjte.
- Stopur.

Forberedelse og træneråd

- Dette er de sidste sessioner i "FIFA 11 for Health", og en mulighed for at erindre alle sundhedsbudskaberne.
- Brug anledningen til at understrege vigtigheden i at spise varieret og dyrke motion regelmæssigt for at forblive sund.

Tidstabel

11.1 "Spil fodbold"	Varighed
Uge 10, session 1 gennemgang	3 min
Tildeling af rose-partnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed – samarbejde	15-20 min
Små-spil	5-10 min
"Spil fodbold" opgave	2 min
Pausefløjt	2-3 min

11.2 "Spil fair"	Varighed
Uge 10, session 2 gennemgang	4 min
Sundhedsbudskabet og klap "Spil fodbold – spil fair"	2 min
Aktivitet og diskussion	30 min
Kort opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair" opgave	2 min
Afslutning og afrunding: Rose-cirkel	4 min

Uge 11

Spil fodbold: Samarbejde

Spil fodbold gennemgang

3 min

Spil fodbold opgaven var at øve dig i at skyde frispark, enten ved at sparke op ad en mur eller ved at skyde imod et mål.

- *Blev du bedre til at skyde, efterhånden som du trænede?*
- *Lærte du at sparke med begge ben?*
- *Blev du lige god til at skyde både høje og lave bolde?*

Tildeling af rose-partnere

2 min

- Hvem er sammen?

Opvarmning

10 min

- Gennemfør opvarmningen bestående af de 6 øvelser fra "FIFA 11+"

Fodboldfærdighed - samarbejde

25 min

I denne session skal I lære at stole på hinanden, og lære hvordan man støtter hinanden, når det er allersværest. Inddel eleverne i to grupper med en underviser i hver gruppe. En elev står i midten, mens de andre danner en cirkel tæt omkring ham/hende skulder-mod-skulder.

Instruer eleverne, der danner cirklen, i hvordan de skal stå:

- Stå helt tæt sammen med den ene fod ind imod cirklen og den anden fod bagved, bøj let knæene, hold hænderne i bryst højde med håndfladerne pegende op ad.
- Eleven i midten af cirklen skal stå med samlede ben, lukkede øjne og armene foldet på brystet. Herefter skal han/hun læne sig bagover og blive grebet af sine klassekammerater.
- Hav altid mindst 3 personer (6 hænder) til at gribe personen i midten.
- Man må ikke skubbe personen i midten, men forsigtigt give personen videre i cirklen.
- Eleverne i cirklen er støttende. Personen i midten læner sig tilbage, og de støttende kammerater vil bruge deres arme/hænder til at forhindre eleven i midten i at ramme jorden.
- Herefter vil de nænsomt få personen rundt i hele cirklen, så alle kan give deres støtte til

ham/hende.

- Før eleven læner sig tilbage, skal han/hun spørge ”**Mine venner, er I klar til at støtte mig?**” De andre svarer ”**Ja**”. Herefter læner han/hun sig tilbage, og eleverne i cirklen skal gribe ham/hende så han/hun ikke ryger ned på jorden. Herefter bliver personen nænsomt flyttet rundt i cirklen.
- Underviseren skal hjælpe til med at det hele sker sikkert og alle prøver at være personen i midten.

Små-spil

Hvis der er tid til overs, skal der spilles 3v3 eller 4v4 på små baner.

Regler: Der må ikke være nogen målmand, og alle skal være over midten for at score.

Spil fodbold opgave

2 min

Vi har nu gennemført alle spil fodbold sessionerne. I har lært en masse om fodbold og hvordan man kan forbedre sine fodboldfærdigheder. I har også lært, at fodboldtræning giver en god fysisk form, kan hjælpe på trivslen i klassen og er sundt for helbredet. Du skal derfor fortsætte med at træne hver dag og en god måde at træne på, er ved at spille fodbold og at øve de fodboldfærdigheder du har lært i dette program. Start til fodbold, lav et hold med dine venner og spil fodbold på den måde der passer dig bedst.

Pausefløjt

2-3 min

Afrunding og afslutning af dagens træning.

Uge 11

"Spil fair": Fairplay

"Spil fair" gennemgang

4 min

"Spil fair" opgaven var at snakke med en, du ikke normalt snakker med og fortælle personen, hvad han/hun er gode til.

- *Hvem snakkede du med?*
- *Hvad var personens styrker?*
- *Hvordan reagerede personen?*
- *Fortalte personen også, hvad du var god til?*

Sundhedsbudskabet

2 min

- I har nu lært 10 vigtige sundhedsbudskaber. Hvis I alle lærer disse sundhedsbudskaber til ti andre, så vil endnu flere lære sundhedsbudskaberne

Klap

- Klap, klap; klap, klap, klap: "**FIFA**", klap, klap; klap, klap, klap: "**Spil fodbold**", Klap, klap; Klap, klap, klap: "**Spil fair**". I laver en fælles bølge efterfølgende – "Den danske Sundhedsbølge".

Aktivitet og diskussion

30 min

- En af FIFA's vigtigste budskaber er "Fairplay". Forklar eleverne, at det er vigtigt at behandle folk på samme måde, som de selv ønsker at blive behandlet (hvis du er sød mod andre, så vil de også være sød mod dig).
- Vi skal nu gennemgå alle "Spil fair" sundhedsbudskaberne. Eleverne danner en række i par og hvert par får numrene fra 1-10 (hvis der er flere eller færre, juster så antallet af elever i hver gruppe). Tildel hver gruppe en "Spil fair" uge.
- **Uge 1:** Spil fodbold
- **Uge 2:** Respekter hinanden
- **Uge 3:** Vær aktiv
- **Uge 4:** Undgå alkohol, tobak og stoffer
- **Uge 5:** Værn om din vægt
- **Uge 6:** Vask dine hænder

- **Uge 7:** Drik vand
- **Uge 8:** Spis varieret
- **Uge 9:** Kom i form
- **Uge 10:** Tænk positivt

- Hvert par skal:
 - Forberede og præsentere deres klap for deres uge.
 - Præsenterer et af sundhedsbudskaberne i deres sundhedstema.
- Stil eleverne spørgsmål der er relateret til deres sundhedstema.
- Hvis eleverne ikke kan huske svarerne, så hjælp dem.
- Husk at ros eleverne, når de svarer korrekt.
- Sundhedsbudskaberne for hver uge var:

- **Uge 1:**
 - Opvarmning forbereder musklerne til fysisk aktivitet og nedsætter risikoen for skader.
 - Træning mindst 30 min om dagen mindst tre gange om ugen med høj puls, hjælper dig med at holde dig sund.
 - Fodbold er en god måde at træne på, da du får høj puls, hjertet banker mellem 150 og 200 gange hvert minut ved små-spil.
- **Uge 2:**
 - Vi skal alle respektere hinanden.
 - Når du snakker med nogen, så husk at lytte såvel som at snakke.
 - Husk at hjælp hinanden, vis omsorg.
- **Uge 3:**
 - Vær aktiv i minimum 60 min om dagen. Det behøver ikke være i træk, men minimum 10 min i træk.
 - Man kan være aktiv på mange måder, det kan være ved at gå/cykle/løbe etc. til skole. Eller ved at lege med vennerne om aftenen fremfor at se TV.
 - Når man er fysisk aktiv, mindsker det risikoen for livsstilssygdomme, forbedrer koncentrationsevnen og øger selvtilliden.
- **Uge 4:**
 - Alkohol, rygning og stoffer er sundhedsskadeligt, idet det øger risikoen for en for tidlig død samt øger risikoen for at blive syg.

- Man kan blive afhængig af at ryge cigaretter, og tobaksrøg kan give flere former for kræft, bl.a. lungekræft.
- Hvis nogen tager stoffer, ryger cigaretter eller drikker alkohol, er det ikke nødvendigvis kun skadeligt for dem selv, men kan også være skadeligt for deres omgivelser.
- **Uge 5:**
 - Det gælder om at være i energibalance, hvilket betyder at mængden af ens fysiske aktivitet svarer til det, der er indtaget.
 - Tænk positivt omkring din krop og dit helbred.
 - Vægten skal helst være indenfor et BREDT normalområde, hvor man ikke kommer til at veje alt for lidt eller alt for meget.
- **Uge 6:**
 - Ved at vaske hænderne ordentligt kan hjælpe en til at være rask og undgå at få diarré og andre sygdomme. For at fjerne alle bakterier, skal du vaske dine hænder med sæbe i 15 sekunder eller så lang tid det tager at synge første vers af "Happy Birthday".
 - Vask dine hænder efter toiletbesøg, og efter du har hostet og nyset, men før madlavning og spisning.
 - Tør ikke dine hænder i tøj.
- **Uge 7:**
 - Vand er den bedste måde til at slukke tørsten.
 - Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt.
 - Vand indeholder mineraler som jod, calcium og magnesium.
- **Uge 8:**
 - En passende og varieret kost vil oftest indeholde mange farver.
 - Hvis fordelingen af maden på tallerkenen giver et Y, så er det med til at sørge for, en sund og varieret kost. Hvis du spiser for meget eller den forkerte type af mad, vil du blive overvægtig. Hvis du bliver overvægtig, er der risiko for at udvikle livsstilssygdomme.
 - Som barn er det ikke altid muligt at bestemme hvad du må spise, men når du selv kan vælge, spis da frugt og grønt, da de er med til at holde dig sund og rask.
 - Spis 600 g frugt og grønt om dagen, 300 g af hver.
- **Uge 9:**
 - Træn med høj intensitet minimum 3x30 min om ugen, det hjælper til at forebygge en lang række sygdomme såsom hjertekar-sygdomme og type 2-diabetes.

- Træning med høj intensitet vil sige, at man har en høj puls, så det er vanskeligt at føre en samtale.
- Pulsen er meget individuel, men når du træner med en høj puls, skal den ligge over 170 slag/min; hvis du går en tur ligger den omkring 100 slag/min og når du ligger ned eller hviler, vil den være under mellem 50-75 slag/min.
- **Uge 10:**
 - Man skal fokusere på det man selv er god til og få klassekammeraternes styrker frem.
 - Husk at rose hinanden og støtte hinanden, det giver én selvtillid, og er vigtig for, at man har det godt.
 - Vær åben over for nye mennesker, som du ikke kender.
 - Det er vigtigt at have "rigtige" venner, og ikke kun venner man taler med over sms, Facebook etc.

Kort opsummering af sundhedsbudskabet

3 min

- Et sundt liv kommer kun ved en sund livsstil.
- "FIFA 11 for Health" sundhedsbudskaberne kan hjælpe dig med at forstå, hvordan man kan have en sund livsstil.
- Det er nu dit ansvar, at føre alt det du har lært ud i livet.
- Det er svært at foretage alle de rigtige valg alene, spørg din familie og venner om de vil hjælpe dig og lyt ikke til dem, som vil have dig til at tage de forkerte valg.

"Spil fair" opgave

2 min

Lær din familie og venner om "FIFA 11 for Health" sundhedsbudskaber, for så hjælper du også andre til at leve et sundere liv.

Afrunding og afslutning

4 min

Rose-partnerne går sammen og roser hinandens aktioner under ugens træning.

"FIFA 11 for Health" testning

Før og efter de 11 ugers træning skal elevernes fysiske formåen og sundhedsviden måles. Dette skal ske over to testdage; **Testdag 1** hvor elevernes højde, vægt, hvile puls og -blodtryk, samt balance måles. **Testdag 2**; hvor hele klassen testes samtidig i idrætshallen (evt. i en idrætstime). Her skal eleverne først varme op og derefter lave længdespring og Yo-Yo børnetesten. Når de er færdige i idrætshallen, kan de gå i computerlokalet og svare på spørgeskemaer og udføre de kognitive tests, alternativt kan dette også gøres på testdag 1. Nedenfor er beskrevet hvordan testene skal udføres.

Inden testning, skal navnelisten af klassen sendes til Malte Nejst Larsen på følgende mail; mnlarsen@nexs.ku.dk. Malte vil efterfølgende give hver elev et ID nummer, som skal bruges til vægten og til besvarelse af spørgeskema. Skolerne i nærområdet skal deles om et test kit bestående af:

Højdemåler

Vægt (InBody 270)

30 m målebånd

3 blodtryksapparater

Stopur

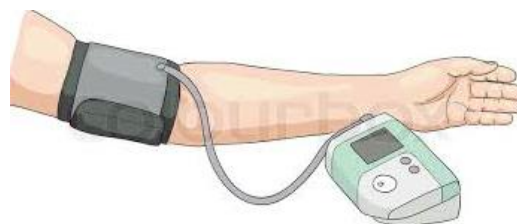
I skal sikre jer, at alt forløber under standardiserede og ens omstændigheder hver gang, I tester.

Testdag 1

Højde måles i cm med én decimal.

Vægt måles ved brug af vægt (InBody 270) om morgenen/formiddagen mellem 8.00-11.30. Eleverne skal have spist et let morgenmåltid. Det er vigtigt, at eleverne bliver vejjet en ad gangen og kun får lov til at se vægten, hvis de ønsker det. Der findes en vejledning til, hvordan vægten fungerer i tasken med vægten i. Det er vigtigt at i husker at spritte vægten af imellem hver elev.

Hvile målinger: Eleverne lægges i et mørkt rum på en madras, efter de har ligget HELT stille i 10 min måles deres blodtryk og hvilepuls. Blodtrykket måles på elevernes **venstre** arm med slangen fra apparatet pegende ned i albuebøjningen, og slangen liggende helt frit;armen må ikke lige oven på slangen. Armene skal ligge ned langs siden og benene fladt på gulvet. Når manchetten er placeret på armen, test da at



apparatet virker ved at trykke før på tænd knappen og derefter på måleknapen. Så ved eleven også, hvad der venter efter 10 min hvile. Blodtrykket skal måles 3 gange. Alle målingerne indskrives i dataarket.

Balance: Er med til at vurdere eleverne koordination og muskelstyrke. Elevernes balanceevne måles på begge ben. Først det ene ben og derefter det andet. Balancen måles i bedst ud af 3 forsøg på hvert ben.

Testen foregår uden sko, så eleverne står med bare tæer eller strømpesokker på gulvet. De har vægten på hele foden og øjnene åbne. De har armene placeret på hofterne, og det ben, de ikke står på, placeres på indersiden af knæet, som billedet viser. Når eleven har fået balancen løftes hælen fra underlaget og tiden startes. Tiden stoppes idet en af følgende ting sker:

- Hænderne forlader hoften.
- Foden eleven står på flytter sig.
- Hælen går i gulvet.
- Foden, der hviler på knæet, forsvinder der fra.

Alle tiderne indtil balancen mistes ud fra et af ovenstående punkter noteres. Husk at notere hvilket ben, eleven fik hvilken tid på.



Testdag 2

Tests - i computerlokalet

Spørgeskema i sundhedsviden og trivsel:

For at måle elevernes udvikling i sundhedsviden og trivsel, skal de svare på nogle spørgeskemaer før og efter de 11 ugers undervisning i "FIFA 11 for Health" på computer. Som underviser vil du modtage en mail, hvor eleverne skal klikke på linket og besvare spørgsmålene. Hver enkelt elev får en "kode", som de skal skrive i navnefeltet. Det er den samme "kode", de skal bruge hver gang både før og efter undervisningsperioden. Fortæl eleverne, at de skal svare ærligt på spørgsmålene og fortæl dem, at det er anonymt, og det er derfor, at man skal indtaste en "kode". De skal bare følge arket og sørge for at besvare alle spørgsmålene. De skal ikke dvæle for lang tid ved det samme spørgsmål. Hvis de ikke forstår spørgsmålet, må du som underviser gerne forklare dem, hvad spørgsmålet betyder, men ikke give dem svaret. Besvarelsen vil tage imellem 15-30 min per elev.

Kognitive målinger:

Før og efter interventionen bliver børnene testet i et computerbaseret objektivt kognitivt testbatteri. Batteriet består af fem test, som henholdsvis tester reaktionstid, opmærksomhed, visuel læring, arbejdshukommelse og eksekutive funktioner. Alle testene foregår foran en bærbar- eller stationær computer med dertilhørende skærm, computermus, tastatur og internetadgang. Hver test inkluderer ligeledes først en tilvænnings-/træningsrunde før end den egentlige test igangsættes. Registreringen af testningen foregår ved at hver elev har et brugernavn og login, som du som underviser har fået til sendt på mail. Testen varer maksimalt 30 min.

Reaktionstid

Eleven sidder med den dominante hånds pegefinger hvilende på en ja-knap på tastaturet. På skærmen foran er der et sæt spillekort i en bunke med bagsiden op. Når testen går i gang, vendes det første kort, så billedsiden kommer frem. Så snart dette sker, skal eleven trykke på ja-knappen. Derefter forsvinder kortet ind i bunken, og et nyt kort bliver vendt, hvortil eleven igen skal trykke på ja-knappen. Eleven vil blive opmuntret til at arbejde så hurtigt og så præcist som muligt. Reaktionstiden for korrekte



Illustration af testskærmen

svar i millisekunder (lavere reaktionstid = bedre præstation) er det primære effektmål, som bliver gemt og anvendt i den efterfølgende analyse.

Opmærksomhed

Eleven sidder med henholdsvis højre- og venstre pegefinger hvilende på en ja og nej-knap. På skærmen er der et sæt spillekort i en bunke med bagsiden op. Testen igangsættes og et spillekort vendes med billedsiden op og er enten rødt eller sort. Eleven skal nu svare på, hvorvidt kortet er rødt eller ikke ved at trykke på enten ja eller nej-knappen i overensstemmelse med det ønskede svar. Derefter forsvinder kortet ind i bunken, og et nyt kort bliver vendt. Eleven vil blive opmuntret til at respondere så hurtigt og præcist som muligt. Reaktionstiden for korrekte svar (lavere reaktionstid = bedre præstation) i millisekunder, samt antal fejl er de primære effektmål, som bliver gemt og anvendt i den efterfølgende analyse.

Visuel læring

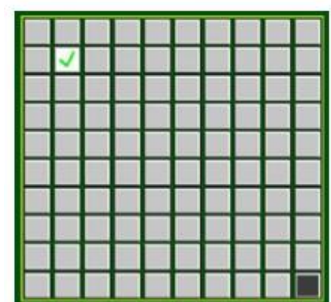
Eleven sidder med henholdsvis højre- og venstre pegefinger hvilende på en ja og nej-knap. På skærmen er der et sæt spillekort i en bunke med bagsiden op. Testen igangsættes ved at første kort vendes med billedsiden op. Eleven skal nu tilkendegive, hvorvidt vedkomne mener, at kortet er blevet vist før i testen ved enten tryk på ja eller nej-knappen. Derefter forsvinder kortet ind i bunken, og et nyt kort bliver vendt. Eleven skal forsøge at huske alle kort vist i testen. Andelen af korrekte svar (højere antal = bedre præstation) samt reaktionstiden er de primære effektmål, som bliver gemt og anvendt i den efterfølgende analyse.

Arbejdshukommelse

Eleven sidder med henholdsvis højre- og venstre pegefinger hvilende på en ja og nej-knap. På skærmen er der et sæt spillekort i en bunke med bagsiden op. Testen igangsættes ved at første kort vendes med billedsiden op. Eleven skal tage stilling til, hvorvidt det vendte spillekort er identisk med det forudgående viste spillekort ved at trykke på enten ja eller nej-knappen. Derefter forsvinder kortet ind i bunken, og et nyt kort bliver vendt. Reaktionstid for korrekte svar (lavere reaktionstid = bedre præstation) og antallet af fejl er de primære effektmål, som bliver gemt og anvendt i den efterfølgende analyse.

Eksekutive funktioner

Eleven sidder med sin dominante hånd på en computermus. På skærmen foran er et 10x10 gitter bestående af firkanter. En 28-skridts vej (labyrint) er gemt blandt 100 mulige firkanter. Starten er indikeret ved en blå firkant i



*Illustration af gitteret i
Groton Maze Learning
Test*

øverste venstre hjørne og målet angivet ved en rød firkant i nedre højre hjørne. Eleven skal bevæge sig et skridt ad gangen ved trykke på en firkant, som ligger op af den firkant, hvortil vedkomne er. Imens deltageren bevæger sig igennem den gemte labyrinth, er der to regler, som er gældende, og som betyder fejl: For det første kan eleven ikke bevæge sig diagonalt eller trykke på den samme firkant to gange efter hinanden. For det andet kan deltageren ikke bevæge sig tilbage ad den tilbagelagte vej. Hvis deltageren vælger en firkant, som ikke er en del af den gemte labyrinth, men ikke modstrider de to overstående regler, er dette logget som en anden type fejl. Efter gennemførelse af labyrinthen returnerer eleven til starten af labyrinthen igen og gennemfører testen fire gange mere, imens eleven forsøger at huske labyrinthen, som han/hun lige har gennemført. Testen rummer 20 matchede alternative labyrinter, hvilket er bestemt i tilfældig rækkefølge for at sikre, at eleven ikke gennemfører den samme gemte labyrinth på to forskellige testningssessioner i studiet. Det totale antal af fejl og type af fejl lavet i de fem konsekutive forsøg på at gennemføre labyrinthen (lavere score = bedre præstation) er det primære effektmål, som bliver gemt og anvendt i den efterfølgende analyse.

Fysiske tests – i idrætshallen

Opvarmning til test

Inden længdespring og Yo-Yo IR1 børnetesten skal eleverne varme op. Dette gøres med nogle af øvelserne fra "FIFA 11+". Der opstilles to rækker med seks kegler. Hver øvelse laves to gange ligesom den almindelige opvarmning. De øvelser, der laves, er følgende, og skal udføres i den nævnte rækkefølge:

1. Løb – cirkler rundt om hinanden (Running – circling partners)

- Siddestep imod din partner, når I mødes på midten, laver I sidestep i en cirkel rundt om hinanden. Kig hele tiden i den samme retning. Derefter sidestepes tilbage til den første kegle.
- Når der løbes, bøj hofter og knæ let og hold vægten på fodballen (imellem tæerne og buen under foden). Knæene må ikke bue indad.
- Der løbes videre op til den næste kegle og øvelsen gentages.
- Når du har været ved alle keglerne løbes tilbage til start keglen.
- Gentag øvelsen en gang til.



2. Løb – forlæns og baglæns løb (Running – Quick forwards and backwards)

- Der løbes forlæns løb to kegler, baglæns løb en kegle, forlæns løb to kegler og baglæns løb en kegle osv.
- Når eleverne er kommet ned for enden jogges der tilbage, og de stiller sig bag rækken.
- Gentag øvelsen en gang til.

3. Vertikale hop (Jumps – vertical)

- Stå med fødderne i hoftebredde, og med hænderne hvilende på hofterne.
- Bøj langsom i hofte, knæ og ankler, indtil de er bøjet til 90 grader. Læn overkroppen fremover, hold denne position i 1 sek. hop derefter så højt som muligt, og stræk kroppen.
- Gentag dette i 30 sek. Husk at sæt af på begge fødder og lande på fodballen af begge fødder.
- Gentag øvelsen en gang til.



4. Løb (Running)

- Løb ca. halvvejs over banen med ca. 75 % af din maksimale hastighed, og jog resten af vejen over banen. Jog tilbage til start.
- Under øvelsen holdes ryggen oprejst, hofte, knæ og fod holdes på en lige linje og lad ikke dine knæ bue indad.
- Gentag øvelsen en gang til.

Stående længdespring

Er et godt mål for elevernes muskelstyrke.

Udstyr: Linje på gulvet, målebånd, noteringsark.

Udførsel: Stående længdespring ved to-bens afsæt uden tilløb.

- Arme er placeret på hofterne.
- Fødderne placeret bag linjen på gulvet.
- Eleverne går ned i hoppe positionen, og stå der i minimum 2 sek. for at undgå forspænding. De hopper afsted fra denne position (billedet).
- Når de er klar, skal de hoppe så langt de kan, uden at armene forlader hofterne. Afsæt er fra bag en linje på gulvet.
- De skal lande på benene.
- Distancen er fra linjen til punktet, hvor hælen nærmest startlinjen berører gulvet. Distancen noteres i dataarket i cm.
- Eleverne skal gennemføre to godkendte hop. Hvis en elev evt. slipper med armene eller ikke står stille efter landingen, skal eleven hoppe en gang til. Det er kun de godkendte hop, der noteres i dataarket.



Yo-Yo Interval Restitutionstest niveau 1 børnetesten

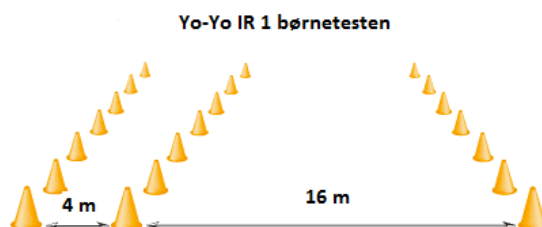
Er et godt mål for eleverne aerobe fitness. Der skal maksimalt testes 12 elever ad gangen.

Udstyr:

Markeringskegler, 20 meter målebånd, lydfil, afspilningsudstyr, resultat ark.

Udførelse:

Testen skal udføres indendørs i idrætshallen. Kegler markerer tre linjer. To linjer med 16 m mellem og en linje 4 m bag ved startlinjen (se figur). Eleverne starter bag den midterste linje og starter med at løbe de 16 m når det første bip lyder. Ved andet bip skal eleverne gerne time bippet, så de vender ved 16 m linjen og løber tilbage til startlinjen. Ved tredje bip skal de nå ind ved startlinjen. Det bedste er at time løbet, så de vender ved keglerne ved hvert bip. Efter det tredje bip har lydt har de en aktiv restitutionsperiode på 10 sek. hvor de skal ned og gå eller jogge rundt om den anden keglerække (den 4 m bag startlinjen), for derefter at vende tilbage til udgangspunktet (startlinjen). Dette fortsætter med stigende hastighed, indtil de ikke fuldfører en omgang (2x16m).



Der gives en advarsel, når eleverne ikke fuldfører en vellykket frem- og tilbageløb i den tildelte tid (gult kort). Næste gang et frem- og tilbageløb ikke fuldføres, er eleven færdig med testen (rødt kort). Eleven må ikke holde en pause i vendezonen i et løb, for derefter at løbe med i næste løb. Hvis eleven ikke udfører en omgang er han/hun ude. Eleverne må ikke tyvstarte, de skal først starte, når bippet lyder.

Inden testen startes, skal eleverne løbe de fire første ture fra niveau 5.1 til og med 11.2. Dette gøres for at sikre at alle elever har forstået hvordan testen skal løbes. Dette skal både gøre før og efter de 11 ugers undervisning i "FIFA 11 for Health", for at sikre at alt foregår ens til alle testene.

Resultat: Elevens resultat er den samlede tilbagelagte distance, indtil han/hun ikke længere kan følge med bip'ene. Hvis eleven er startet på en omgang og har gennemført de første 16 m af denne distance regnes denne med i resultatet. Det niveau lydfilen siger, når eleven er gået ud, er det der noteres på papiret.

Litteraturliste

- Bendiksen M, Ahler T, Clausen H, Wedderkopp N, Krstrup P (2013). The use of Yo-Yo intermittent recovery level 1 and Andersen testing for fitness and maximal heart rate assessments of 6- to 10-year-old school children. *J Strength Cond Res.* 27(6): 1583-1590.
- Bendiksen M, Ahler T, Clausen H, Wedderkopp N, Krstrup P (2013). The use of Yo-Yo intermittent recovery level 1 and Andersen testing for fitness and maximal heart rate assessments of 6- to 10-year-old school children. *J Strength Cond Res.* 27(6): 1583-1590.
- Bendiksen M, Williams CA, Hornstrup T, Clausen H, Kloppenborg J, Shumikhin D, Brito J, Horton J, Barene S, Jackman SR, Krstrup P (2014). *Eur J Sport Sci.* 14(8):861-869.
- Fuller C, Ørntoft C, Larsen MN, Ottesen L, Elbe AM, Dvorak J, Krstrup, P (2016). "FIFA 11 for Health" for Europe. I: Effect on health knowledge and wellbeing of 10 to 12 year-old Danish school children. *Br J Sports Med*, ONLINE FIRST.
- Hansen PR, Andersen LJ, Rebelo AN, Brito J, Hornstrup T, Schmidt JF, Jackman SR, Mota J, Rêgo C, Oliveira J, Seabra A, Krstrup P (2013). Cardiovascular effects of 3 months of football training in overweight children examined by comprehensive echocardiography: a pilot study. *J Sports Sci.* 31(13): 1432-1440.
- Krstrup P, Aagaard P, Nybo L, Petersen J, Mohr M, Bangsbo J (2010). Recreational football as a health promoting activity: a topical review. *Scand J Med Sci Sports* 20, suppl 1: 1-13
- Krstrup P, Dvorak J, Junge A, Bangsbo J (2010). Executive summary: The health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. *Scand J Med Sci Sports.* 20, suppl 1: 132-135.
- Krstrup P, Hansen PR, Nielsen CM, Larsen MN, Randers MB, Manniche V, Hansen L, Junge A, Dvorak J, Bangsbo J (2014). Cardiovascular adaptations to a 10-wk small-sided school football intervention for 9-10-year-old children. *Scand J Med Sci Sports*, 24(S1): 4-9.
- Krstrup P, Dvorak J, Bangsbo J (2016). Small-sided football in schools and leisure-time sport clubs improves physical fitness, health profile, wellbeing and learning of children. *Br J Sports Med*, ONLINE FIRST.
- Larsen MN, Nielsen CM, Helge EW, Madsen M, Manniche V, Hansen L, Hansen PR, Bangsbo J, Krstrup, P (2016). Positive effects on bone mineralisation and muscular fitness after 10 months of intense school-based physical training for 8-10-year-old children (The FIT FIRST study). *Br J Sports Med*, ONLINE FIRST.

- Ottesen L, Jeppesen RS, Krstrup BR (2010). The development of social capital through football and running: studying an intervention program for inactive women. *Scand J Med Sci Sports*. 20(S1): 118-131.
- Randers MB, Nybo L, Petersen J, Nielsen JJ, Christiansen L, Bendiksen M, Brito J, Bangsbo J, Krstrup P (2010). Activity profile and physiological response to football training for untrained males and females, elderly and youngsters: influence of the number of players. *Scand J Med Sci Sports* 20, suppl 1: 14-23.
- Reis I, Rebelo A, Krstrup P, Brito J (2013). Performance enhancement effects of Fédération Internationale de Football Association's "The 11+" injury prevention training program in youth futsal players. *Clin J Sport Med*. 23(4): 318-320.
- Ørntoft C, Fuller C, Larsen MN, Bangsbo J, Dvorak J, Krstrup, P (2016). "FIFA 11 for Health" in Europe. II: Effect on health markers and physical fitness in 10 to 12 year-old Danish school children. *Br J Sports Med*, ONLINE FIRST.