

# Disney FROST II

UEFA  
**PLAY  
MAKERS**  
Inspired by  
Disney



## COACHGUIDE





## INTRODUKTION

Välkommen till UEFA Playmakers, inspirerat av Disney. Detta program är en del av UEFA:s pågående strävan att samarbeta med nationella föreningar på gräsrotsnivå för att erbjuda fler möjligheter för flickor att gilla fotboll. Detta spännande samarbete mellan UEFA, Disney och engelska FA-cupen är utformat för att inspirera flickor i åldern fem till åtta år, som aldrig har spelat fotboll förut, att uppleva spelet för första gången.

Programmets syfte är att:

- introducera flickor för fotboll genom att erbjuda en miljö som är utformad för dem och som fokuserar på nöje, vänner och fotboll;
- implementera en ny, skräddarsydd coachningsstrategi som använder fantasin (inspirerad av Disneys berättelser och karaktärer), som ett verktyg för att coacha och lära ut fotbollsfärdigheter;
- förbättra flickornas livserfarenhet, fundamental rörelseförmåga, grunder i fotboll för att uppmuntra en livslång anknytning till fotboll.

Med stöd av ett stort globalt varumärke är UEFA, Playmakers-program en unik möjlighet att få unga flickor att intressera sig för fotboll, med syftet att skapa aktivare, fysiskt kunniga fotbollssälskare.

Vi hoppas att du är lika förväntansfull som vi är över att arbeta med detta unika program.

## UEFA

Som det ledande organet i europeisk fotboll satsar UEFA på att utveckla flick- och damfotbollen i alla 55 av dess anslutna medlemsorganisationer, och 2019 lanserades Tid att agera: UEFA Women's Football Strategy 2019–24, UEFA:s första strategi någonsin inom damfotbollen. Tid att agera har som syfte att:

- Fördubbla antalet kvinnor och flickor som spelar fotboll
- Ändra uppfattningen om damfotboll i hela Europa
- Fördubbla räckvidden och värdet på UEFA Women's EURO och UEFA Women's Champions League.
- Förbättra spelarnas standarder.
- Fördubbla kvinnlig representation i alla UEFA-organ.

Det allra första pan-europeiska fotbollsprogrammet som riktar sig till deltagande, coachningsstrategier, spelarvägar och spelmiljöer är ett av ett antal strategiska projekt som används av UEFA för att få damfotbollen att växa över hela Europa.

## WALT DISNEY COMPANY

Walt Disney Company har en långvarig, prisbelönt satsning, på hälsosam livsstil, utformad för att inspirera hälsosammare framtida generationer med hjälp av den otroliga kraften i Disneys karaktärer och berättelser. Barn är motiverade att göra sina val inspirerade av sina favoritkaraktärer, så Disney samarbetar med en mängd olika initiativ och använder historieberättandets kraft som en god kraft för att uppmuntra barn och familjer att bli aktiva och äta nyttigare.

## ENGLISH FOOTBALL ASSOCIATION

Engelska FA-cupen (EFA) har levererat fotbollsstrategi för kvinnor och flickor sedan 2016. Flickor har många motiv för att spela fotboll, inklusive nöje, vänskap, Ikonkap och familj och EFA har arbetat med innovativa program såsom Wildcats, för att tillhandahålla möjligheter att fånga flickors fantasi och motivera dem att delta i fysisk aktivitet och fotboll. EFA banade vägen för ett partnerskap med Disney för att utveckla programmet Active Play Through Storytelling (Aktivt spel genom historieberättande), som använder Disneys berättelser och karaktärer.

## COACHGUIDE

Som en coach i Playmakers-program kommer du att behöva färdigheterna, kunskapen och personligheten för att väcka programmet till liv.

UEFA Playmakers, inspirerat av Disney, är utformat för att ge flickor i åldern fem till åtta år möjligheten att bli en del av något som är roligt och engagerande och ger en känsla av tillhörighet. Vi strävar efter att uppfylla flickornas individuella behov genom att skapa en miljö som hjälper dem att utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt.

Filosofin bakom programmet är att tillåta frihet, val och kreativitet genom aktivt spel som uppmuntrar flickor att hitta sina egna vägar genom att slutföra uppgifter. Vi förbereder dem för sport, så programmet är utformat för att integrerar regler som medför vissa begränsningar men ändå ger utrymme för problemlösning och att hitta lösningar.

En positiv, engagerande och karismatisk coaching krävs för att effektivt engagera flickorna i sessionerna. Att anta rätt ton, röster, animering, tonhöjd, hastighet, volym och historieberättande och förmedla positiva känslor och entusiasm är alla inlärd färdigheter. Som coach kommer du att utveckla dig genom praktik med programmets innehåll.

Njut av att väcka Disneys magi till liv genom Playmakers-programmet!

## HUR KOMMER DU ATT COACHA PROGRAMMET?

Under varje session kommer du att läsa ett kapitel i berättelsen högt för flickorna för att uppmuntra dem att delta i relaterade aktiviteter och spel. Sessionerna planeras ta 45 minuter och du bör inte ha fler än 16 barn i din grupp. Tioveckors-programmet är indelat i åtta kapitel så att du får två fria veckor att repetera flickornas favoritkapitel eller gå igenom innehållet saktare om det bättre uppfyller behoven hos flickorna som du coachar. Varje kapitel eller session består av sex nyckelelement:

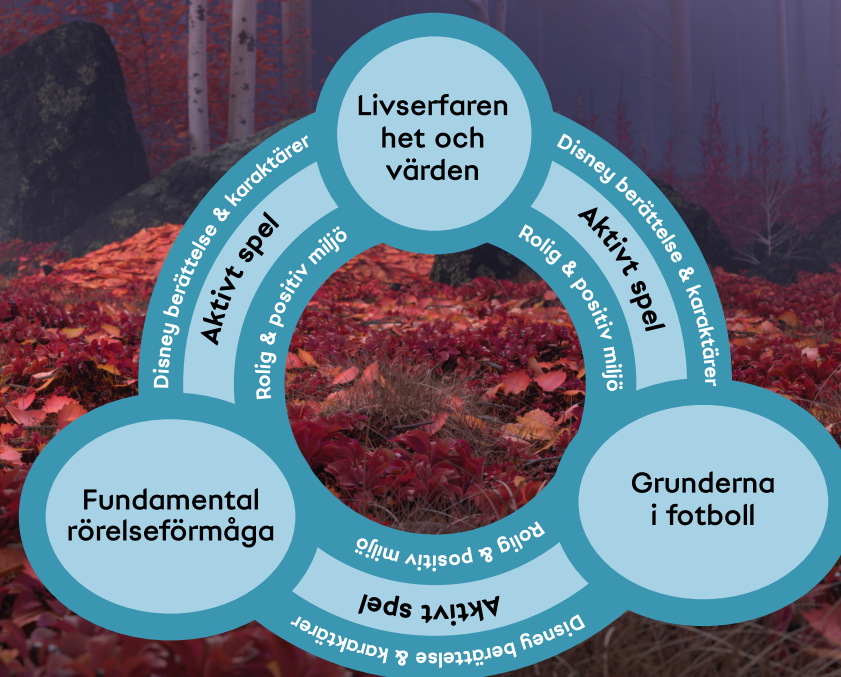
Nr.	Sessionsdel	Beskrivning
1	Introduktionen	Introducerar kapitlet och "kodordet".
2	Karaktärerna	Introducerar karaktärerna i scenen.
3	Miljön	Gruppen arbetar tillsammans för att bygga upp "miljön" för berättelsen med en mängd av rekommenderad utrustning. Denna kommer att skapa utrymmet och gränserna för spelen.
4	Äventyret	Ett enkelt spel baserat på kapitlet i berättelsen som presenterades i denna session.
5	Reflektionen	Frågor för att uppmuntra flickorna att reflektera över vad de har lärt sig och färdigheterna som de har utvecklat.
6	Cliffhanger	Sätter prägeln på nästa kapitel och uppmanar användningen av "äventyrspasset".

I början av programmet, får varje flicka ett "äventyrspass" som hon får ta med sig hem. Äventyrspasset är en resurs som länkar programmet till familjen och hemmet: det innehåller uppgifter relaterade till varje kapitel som flickorna ska slutföra med någon hemma – uppmuntra dem att göra detta!

## INLÄRNINGSMÅL

UEFA Playmakers, inspirerat av Disney, har specifika inlärningsmål för flickor mellan fem och åtta år gamla:

1. Att utveckla värden och livserfarenheter som går utöver fotbollsmiljön och kan användas i vardagen, såsom respekt, lagarbete och problemlösning.
2. Att utveckla fundamental rörelseförmåga som utrustar unga flickor med färdigheterna att få tillgång till sport.
3. Att ge unga flickor möjligheten att lära sig mer om fotboll och introducera dem för nödvändiga baskunskaper.



## 1. LIVSERFARENHET OCH VÄRDEN

Programmet är utformat för att utveckla positiva värden och färdigheter som kan användas i vardagslivet.

Fysisk aktivitet och fotboll kan vara utmärkta lärare när det gäller att få unga människor att utveckla positiva beteenden såsom att respektera andra, få nya vänner, tala och lyssna, arbeta bra i ett lag, ha en positiv inställning och komma över motgångar – alla färdigheter vi vill att våra unga flickor ska förvärva.

Flickorna kommer att lära sig om och diskutera olika värden och livserfarenheter under varje session, och reflektera över hur de kan tillämpas i olika områden i livet.

## 2. FUNDAMENTAL RÖRELSEFÖRMÅGA

Playmakers-programmet ska användas för att lära flickorna att röra kroppen på olika sätt för att stödja utvecklingen av rörelse, balans, koordination och hastighet.

Den fundamentala rörelseförmågan kan brytas ner till tre typer:

- Rörelseförmåga – Kroppen rör sig genom utrymmet, t.ex. genom att gå, springa, hoppa och hoppa över.
- Stabilitet – Kroppen stannar kvar på ett ställe och rör sig runt dess horisontella och vertikala axlar, t.ex. genom stopp, landning, vridning, vändning, och skruvning.
- Objektkontroll – Objekt flyttas, t.ex. genom att sparka, kasta, studsa kontrollera och fånga.

## 3. GRUNDERNA I FOTBOLL

Fotboll ska introduceras på ett enkelt sätt så att flickorna kan välja hur de vill använda bollen och, under spelen och aktiviteterna, få möjlighet att lära sig grundläggande fotbollsfärdigheter och principer såsom:

- Röra sig med bollen (dribbla).
- Bollkontroll.
- Sparka bollen (passa och skjuta).
- Kortsidospel och utmaningar.
- 1v1 (göra mål och förhindra mål).

Flickorna kommer att lära sig att vara bekväma med bollen under följande situationer:

- JAG och bollen – Spela tillsammans med andra, lära sig att självständigt röra sig med en boll.
- OSS och bollen – Spela tillsammans med en partner/i en grupp.
- OSS, DU och bollen – Spela med och mot andra i en lagaktivitet.

UEFA  
**PLAY  
MAKERS**  
Inspired by  
Disney

# SKYDDA UNGA FLICKOR I FOTBOLL

## Tips och idéer

Strategin för detta UEFA-Disney-alternativ främjar redan en positiv och säker miljö, men här kommer några specifika tips för att skydda unga flickor:

1. Försök att säkerställa att både kvinnliga och manliga coacher är tillgängliga. För detta program måste minst en coach eller volontär vara kvinna och alla coacher måste ha nödvändiga färdigheter för att kommunicera med yngre barn, såsom att använda språk lämpligt beträffande ålder och utveckling.
2. Yngre barn behöver en högre nivå av tillsyn. Minimiförhållandet för detta program är en vuxen per tio barn, om inte annat anges i nationell lagstiftning. Vi rekommenderar en vuxen per sex barn. Försök att involvera föräldrar/vårdnadshavare för tillsyn av sina egna barn.
3. Var tydlig angående arrangemang för lämning och upphämtning. Detta omfattar inte enbart tider utan även vem som får hämta flickorna. I vissa fall, är det kanske inte lämpligt att vissa vuxna hämtar barn, t.ex. om det finns ett domstolsbeslut som begränsar kontakten. Generellt sett, bör flickorna hämtas av vuxna som coacherna känner igen som deras vårdgivare, t.ex. föräldrar, mostrar, farbröder.
4. Det kan vara lämpligt att äldre syskon följer med flickorna hem, t.ex. om det finns parallella aktiviteter för äldre barn. Detta måste avtalas med föräldrarna/vårdnadshavarna, helst skriftligen. Åldern då äldre barn kan ansvara för yngre syskon beror till stor del på sammanhanget, men en minimiålder på 12 år föreslås.
5. Överväg att introducera ett system som skriver in flickorna när de kommer och skriver ut dem vid upphämtning. Detta är särskilt praktiskt när det gäller ett stort antal flickor och handledare.
6. Säkerställ att kontaktinformation till alla föräldrar/vårdnadshavare är tillgänglig. All kommunikation angående träning, matcher, aktiviteter etc. ska tas direkt med dem och inte genom små barn, för att undvika förvirring.

7. Försök att arrangera det så att flickorna byter om hemma. Om de byter om på plats, måste det finnas ett separat omklädningsrum som enbart flickor får använda. De bör övervakas av kvinnlig personal utan närvaro av andra vuxna. Eftersom yngre flickor kan behöva hjälp att byta om bör handledaren endast hjälpa dem med det som de inte klarar av själva. Detta bör diskuteras på förhand med deras föräldrar/vårdnadshavare.
8. Även om puberteten sannolikt inte kommer att vara ett problem, kan flickor i den övre åldersintervallen i undantagsfall närma sig eller uppleva puberteten. I dessa fall kan det vara praktiskt att ha ett (privat) samtal med deras föräldrar/vårdnadshavare för att identifiera eventuellt ytterligare stöd som kan tänkas behövas, t.ex. lämpliga toalett faciliteter.
9. All sorts mobbning, även om den tycks vara harmlös, ska omedelbart åtgärdas. Mobbning kan eskalera snabbt så det är viktigt att slå fast att det inte kommer att tolereras.
10. Både flickorna och deras föräldrar/vårdnadshavare måste vara medvetna om skyddsåtgärderna och vad som anses vara ett acceptabelt beteende av personalen. Att få dem godkänna uppförandekoden rekommenderas. Till exempel, "alla ska känna sig säkra", "alla ska trivas och känna sig inkluderade", "ingen ska känna sig utelämnad och vi ska alla vara vänner", "ingen ska göra något med dig som du inte gillar". Tala om för flickorna hur man gör ett klagomål och vem de ska prata med beträffande skyddsåtgärderna, t.ex. "du kan prata med X om du är olycklig eller om något är fel".

Kom ihåg att åtgärderna som ingår i UEFA Safeguarding Toolkit, såsom säkrare rekryteringsförfaranden och uppförandekoder, också är relevanta och ska implementeras. Kontrollera även lokala/nationella bestämmelser och lagar, i synnerhet i förhållande till frågor som exempelvis tillsynskrav och vem som kan arbeta med barn. Exempelvis, kan specifika bakgrundskontroller och utbildning krävas.

# Kapitel 1

## HISTORIEN OM TUNDRA



### NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Frost II karaktärskort (bilder av karaktärer)



Koner



Små mål (valfritt)



Träningsvästar

### ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coach och/eller flickor ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

**Välkomstaktivitet:** området kan användas innan sessionen startar för att välkomna barnen och föräldrarna/målsmän till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.

### VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

#### Livserfarenhet & värden

Vara en ledare

#### Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet

#### Grunderna i fotboll

- Förflytta bollen med fötterna
- Röra sig förbi och runt andra med bollen
- Rörelse med en boll mot ett mål och undvika försvarare

### NYCKEL

- Små koner





# Kapitel 1

## HISTORIEN OM TUNDRA

### VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av coachen.

### MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
  - LÄRA nya färdigheter
  - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

### INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag startar vi vårt Frost II äventyr med:

**berättelsen om Tundra.**

## INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Vår berättelse börjar när Elsa och Anna var små. De satt med sin mamma, Drottning Iduna och lyssnade på sin pappa, Kung Ragnar, som berättade en historia. Han berättade för dem om en tid när han var en ung prins och han gick till skogen där Tundra-folket bodde. I dag ska vi låtsas att vi leker i den vackra förtrollade skogen. För att försäkra oss om att vi är trygga måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

## MILJÖN

Tundra-folket bor i en förtrollad skog styrd av jordens, eldens, vindens och vattnets andar. De förlitar sig på dessa andarna för att överleva. Innan vi fortsätter, låt oss skapa skogen och se vad andar kan göra.

NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]



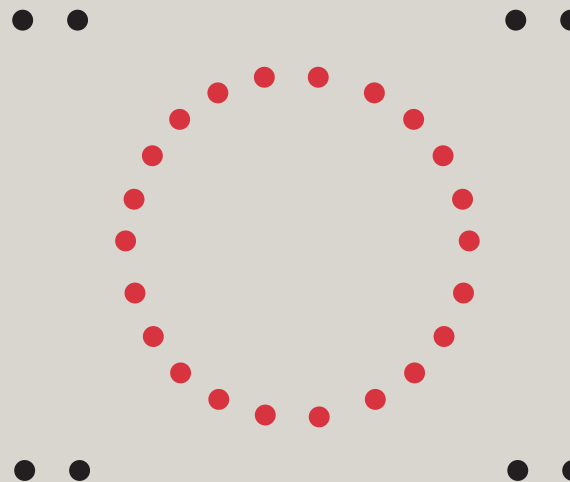
## INSTRUKTIONER

1. Barnen placerar koner på golvet för att göra en cirkel; den här formen representerar skogen.
2. Barnen ska röra sig runt i skogen.
3. Introducera ett kommando, låt sedan barnen öva detta i 15 sekunder innan de stannar upp och får ytterligare ett.
4. Blanda aktionerna och ge barnen möjligheten att leda sessionen och ge kommandon.

Kommando	Aktion utan boll	Aktion med boll
Vind	Med fötter på axelbrett avstånd från varandra, gå i cirkel och ropa "Whoosh".	Rör bollen i en cirkel och ropa "Whoosh".
Vatten	Slutför tre hopp i pölar och ropa "Splish, splash, splash".	Försök att ta upp bollen från marken tre gånger och ropa "Splish, splash, splash".
Jord	Säkert, med tillräckligt stort utrymme, försök att göra en kullerbytta framåt.	Placera bollen mellan dina anklar och gör en kullerbytta framåt.
Eld	Accelerera och stanna plötsligt, vifta sedan med armarna och ropa "Eld".	Rör dig snabbt med bollen och stanna sedan plötsligt.

## NYCKEL

●● Små koner



En dag byggde Elsas och Annas farfar, Kung Runar, en jättstor damm som gäva till Tundra-folket. Låt oss lägga till dammen.

## INSTRUKTIONER

### Utmaning 1

1. Cirkeln av röda koner representerar skogen. Genom att använda träningsvästarna lägg ut en cirkel i mitten av skogen. Den här formen representerar dammen.
2. Dela upp barnen i två lag: lag 1 och lag 2.
3. Lag 1: plocka upp en träningsväst och placera den på toppen av en röd kon. Målet är att täcka cirkeln (skogen) med träningsvästar (floden).
4. Lag 2: ta bort en träningsväst från en kon och ta tillbaka den till mitten för att skapa dammen.
5. Spela i 45 sekunder och byt sedan. Upprepa tre gånger.

NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

## Utmaning 2

1. Spela igen. Den här gången har varje barn en boll. Barnen kan välja att hålla, studsa eller sparka bollen.



NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE

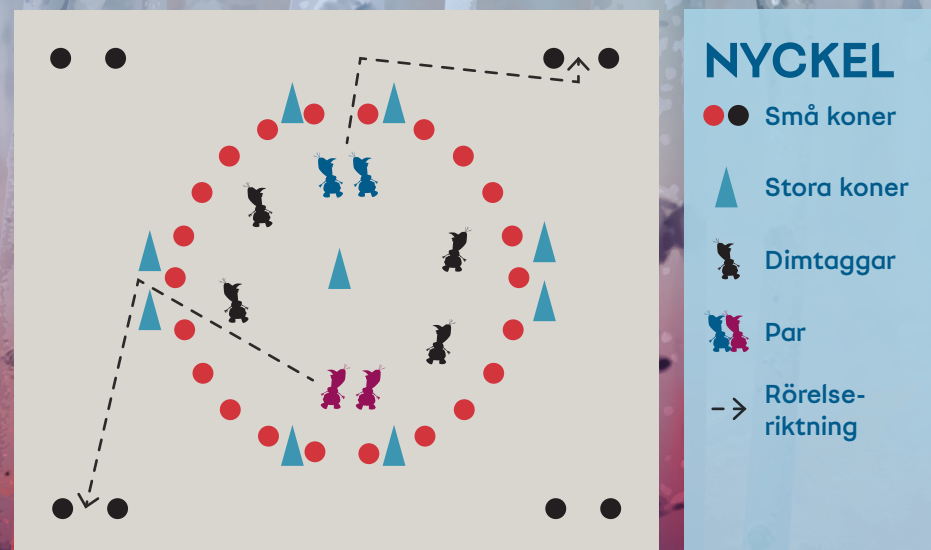
RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

En natt attackerade Tundra-folket Arendal-folket och en stor strid började. Kung Runar gick förlorad men något – eller någon – räddade unge Prins Ragnar. Skogen blev tyst just som en magisk dimma omringade området och stoppade alla från att gå in eller ut! Vi ska lägga till den magiska dimman till vår skog.

## INSTRUKTIONER

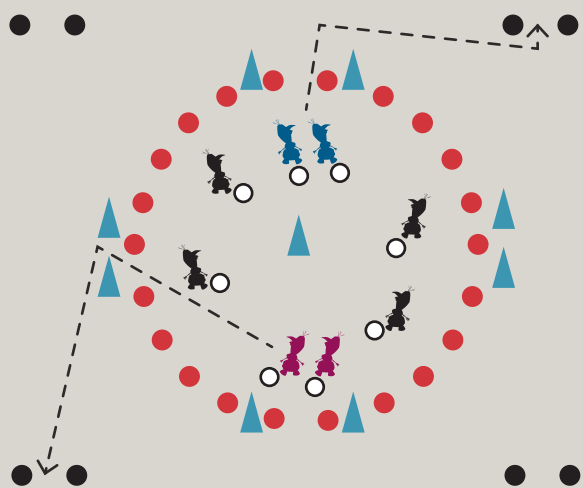
### Utmaning 1

1. Ta bort träningsvästarna och placera en stor kon i mitten av cirkeln att representera dammen. Placera fyra par stora koner vid klockan 12, 3, 6 och 9. Resten av konerna, som markerar cirkeln, ska vara små koner.
2. Fyra barn väljs ut för att vakta de höga kongrindarna (de låtsas vara dimman). De andra barnen kan röra sig runt i området mellan dammen och den yttre cirkeln.
3. På kommandot "Gå!" delar barnen upp sig i par och leker följa John medan de försöker ta sig in genom en av de stora kongrindarna och når ett av målen utan att taggas av en dimtaggare.
4. Om båda medspelarna i ett par rymmer från skogen och når ett mål får de 10 poäng. Medspelarna återgår till spelet och ger sig av mot dammen där var och en av dem hittar en ny partner och spelar igen.
5. Om en dimtaggare taggar spelare när de försöker rymma, byter de roller.



## Utmaning 2

1. Varje barn har en boll, inklusive dimtaggarna. På kommandot "Gå!" delar barnen upp sig i par. En medspelare försöker rymma med sin boll genom en hög kongrind och gör mål medan deras partner försöker distrahera dimtaggaren genom att närma sig.
2. När ett barn rymmer återvänder de till dammen med sin boll och paret byter roller för attack och distraktion.
3. Dimtaggare försöker blockera paret från att rymma medan de rör sig med sin boll.
4. Spela i 1 minut och byt sedan dimtaggare.

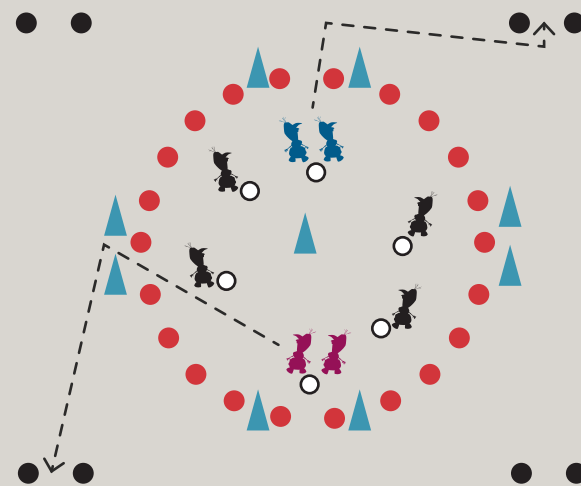


### NYCKEL

- ● Små koner
- ▲ Stora koner
- 🐼 Dimtaggar
- 👫 Par
- Boll
- > Rörelse-riktning

## Utmaning 3

1. Paret har nu en boll mellan sig. Dimtaggaren har också en boll. Dimtaggaren kan endast tagga barnet med bollen.
2. Paret försöker få bollen genom den höga kongrinden och göra ett mål utan att fångas av dimtaggaren.
3. Om dimtaggaren fångar spelaren med en boll byter de roller.



### NYCKEL

- ● Små koner
- ▲ Stora koner
- 🐼 Dimtaggar
- 👫 Par
- Boll
- > Rörelse-riktning



NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE  
RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

Elsa och Anna har så många frågor om sin pappas berättelse. Han säger till dem att skogen kan vakna igen och att de måste vara förberedda för all fara som den kan föra med sig. Drottning Iduna säger till flickorna att det är sängdags och sjunger en vaggvisa om Ahtohallan-floden, som innehåller alla svaren om det förflutna.

## KARAKTÄRERNA

Tillbaka i nutidens Arendal är Elsa på sitt slott. Hon har vant sig vid att vara drottning och, när hon ser ut över staden, kan hon inte sluta att fundera över hennes pappas historia och flodens vaggvisa. Om hon kunde hitta floden skulle hon kanske kunna komma underfund med vem hon är! När hon sover på natten väcks hon av en röst och följer den. Låt oss se vad som händer när vi försöker jaga rösten i vinden.

## INSTRUKTIONER

1. Ta bort alla träningsvästar och använd de små och stora konerna för att representera slottet.

Kommando	Åtgärd
Hej	Barnen med en boll passerar så många människor som möjligt och säger 'hej'.
Vem där?	Barnen balanserar på ett ben och drar bollen med sulan på den andra foten för att leta efter rösten.
Följ mig	Barnen med en boll var (håller, studsar eller sparkar) går ihop i par och rör sig och leker följa John, ett barn ropar "följ mig" och gruppen bildar en enorm Konga-linje.
Vad?	Barnen ska hoppa över en boll på ett skrämmande sätt och se sig omkring och säga "Vad?".

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

## ÄVENTYRET

Tillbaka på slottet försöker Olof lösa gåtan om livets mening och varför vatten håller minnen. Han vill att allt förblir som det är – det vill Anna också. Men saker ändrar sig och Elsa är orolig för att hon kan känna att något är på gång. Hon träffar resten av gänget (Anna, Kristoffer och Sven) och de leker charader. Låt oss se hur vi klarar oss när vi leker charader.



## INSTRUKTIONER

1. Barnen rör sig fritt omkring i cirkeln. När de hör ordet "spela", hittar de en partner och låtsas vara ett djur. Säg ordet "rörelse" efter 15 till 20 sekunder. Barnen ska återgå till att röra sig fritt omkring i cirkeln.

Kommando	Åtgärd
Rörelse	Barnen rör sig fritt runt slottet (cirkeln) med en boll.
Spela	Barnen måste hitta en partner så snabbt som möjligt, stoppa sin boll och i turordning göra djurrörelser. Partnern måste gissa vilket djur de imiterar.

2. Upprepa fem gånger och låt barnen spela spelet med olika partners.

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

Då det blir Elsas tur att leka charader återvänder rösten utan förvarning, och distraherar henne i leken. Hon säger till gänget att hon är trött och går tillbaka till sitt rum.

## REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag. Som drottning försöker Elsa vara en perfekt ledare.

Fråga	Svar
Vad är en ledare?	Tänka-para-dela
Hur känns det när du måste leda?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
Vad gör en person till en bra ledare?	Upprepa för varje fråga

## CLIFFHANGER

Anna är orolig över Elsa så hon går för att titta till henne. Elsa säger inget till Anna om den mystiska rösten som hon har hört, systrarna sjunger vaggvisan som deras mamma brukade sjunga för dem och somnar.

Elsa väcks plötsligt av den okända rösten...

- Vad är denna okända röst?
- Varför kan endast Elsa höra den?
- Kommer de någonsin att få reda på vem rösten tillhör?

Du får veta mer om vad som händer i ditt kommande äventyrspass.



# Kapitel 2

## FRAMTIDSVISIONEN



### NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Frost II karaktärskort (bilder av karaktärer)



Koner



Små mål (valfritt)



Träningsvästar

### ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coach och/eller flickor ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

**Välkomstaktivitet:** området kan användas innan sessionen startar för att välkomna barnen och föräldrarna/målsmän till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.

### VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

#### Livserfarenhet & värden

Vara modig

#### Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet

#### Grunderna i fotboll

- Förflytta bollen med fötterna
- Röra sig förbi och runt andra med bollen
- Rörelse med en boll mot ett mål
- Sparka en boll mot ett mål

### NYCKEL

- Små koner





## Kapitel 1

### FRAMTIDSVISIONEN

#### VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av coachen.

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

#### MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
  - LÄRA nya färdigheter
  - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

#### INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag fortsätter vårt Frost II äventyr, och det här spelet kallas:

**Framtidsvisionen.**

#### INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Elsa släpper lös sina krafter i skyn och ansluter sig till rösten som hon har hört. Skyn är full av issymboler av skogens andar från jord, eld, vind och vatten. För att försäkra att vi är trygga medan vi lyssnar på den mystiska rösten måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

#### NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

#### MILJÖN

Elsa tittar på is-fragmenten som tyst hänger ner från skyn. Plötsligt faller de ner, alla eldar i byn släcks, vattnet slutar rinna, vinden blåser kraftigt och jorden börjar spricka upp underifrån. Låt oss försöka fly från Arendal.

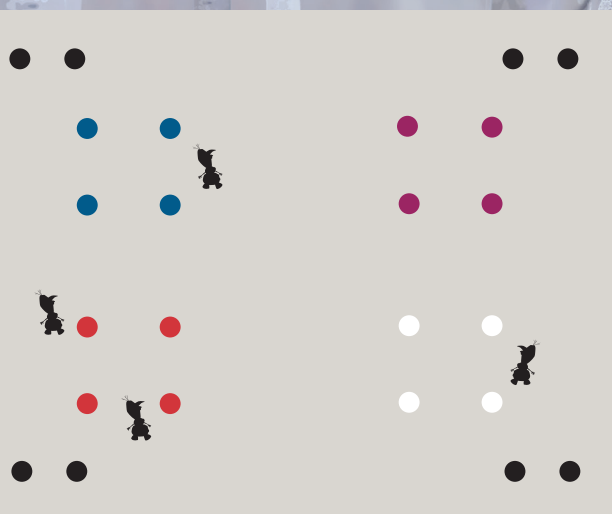


#### INSTRUKTIONER



1. Markera fyra fyrkanter med fyra röda koner, fyra gula koner, fyra blå koner och fyra vita koner. De här fyrkanterna representerar husen i staden Arendal. Barnen ska röra sig omkring i staden och undvika "husen".



Kommando	Aktion Utan boll	Aktion Med boll
Röd (eld)	Forcera och sluta plötsligt att vifta med armarna och ropa "Eld".	Accelerera med en boll och stanna plötsligt, vifta med armarna och ropa "Eld".
Blå (vatten)	Slutför tre hopp i pölar i olika riktningar och ropa "Splish, splash, splosh".	Rörelse med en boll i sicksackmönster genom pölar.
Vit (vind)	Med fötter på axelbrett avstånd från varandra, snurra i en cirkel och ropa "Whoosh".	Rör bollen i en cirkel och ropa "Whoosh".
Gul (jord)	Säkert, med tillräckligt stort utrymme, försök att göra en kullerbytta framåt.	Förflytta dig med boll och stanna sedan. Placera bollen mellan dina anklar och försök att göra en kullerbytta framåt.



## NYCKEL

-  Små koner
-  Barn

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

Arendal-folket tvingas lämna sina hem för de fyra elementen och alla måste ta sig till ett säkert ställe.

## KARAKTÄRERNA

Elsa springer ut på gatorna och talar om för alla att de ska fly till klipporna. Anna, Kristoffer, Olof, Sven och Arendal-folket hjälper varandra att springa genom byn.

## INSTRUKTIONER

### Utmaning 1

Dela upp barnen i två lag.

Lag 1: barnen ska vara på ena sidan av byn vid ett av målen på utsidan (mål 1 eller 2). Vi ska förflytta oss genom byn för att komma till klippan på andra sidan (mål 3 eller 4).

Lag 2: stå inne i byggnaderna redo att rulla, hoppa eller sparka en boll till en lagspelare i en annan byggnad.

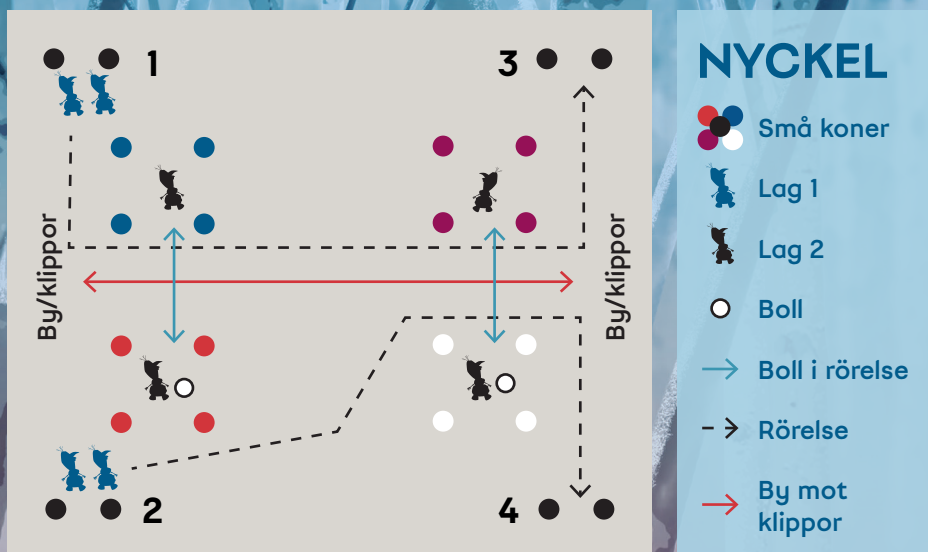
### Spelet: 1 minut

- Lag 1 får en poäng varje gång de klarar av att springa genom byn (från mål 1 och 2 till mål 3 och 4 och tillbaka i motsatt riktning).
- Lag 2 får en poäng för varje avklarad pass från en byggnad till en annan.
- Räkna ihop poängen, byt och spela igen.



## Utmaning 2

1. Lag 1: för att få en poäng, förflyttar sig barnen med en boll (håller/studsar/sparkar) genom byn till ett mål, och undviker bollarna från lag 2.
2. Lag 2: för att få en poäng, sparkar eller rullar barnen bollen på marken för att tagga en spelare i lag 1 under knät. Om taggad måste barnen i lag 1 snurra runt i en cirkel innan de går tillbaka till sitt mål.



## ÄVENTYRET

Arendal-folket flyr uppför kullen men marken spricker, vilket gör det svårt att gå eller springa. Vinden blåser löven uppåt i skyn samtidigt som jorden under deras fötter börjar spricka. Låt oss fly till klipporna!



## INSTRUKTIONER

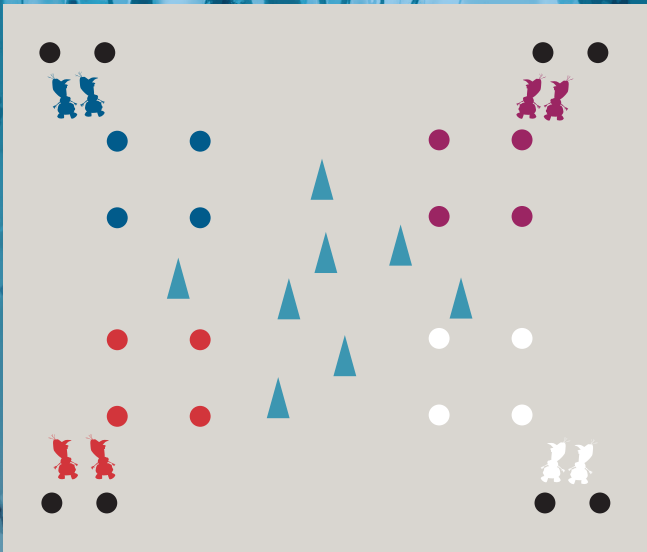
### Utmaning 1

1. Placera stora koner på vägarna i Arendal.
2. Dela upp barnen i fyra lag och låt dem börja vid varje mål med en boll per barn.
3. Ett barn i taget kan lämna gruppen för att röra sig med en boll genom gatorna i Arendal och hitta en ny grupp att vara med. Nästa barn kan börja när ett nytt barn går med i gruppen.
4. Spelare försöker undvika koner. Om spelare rör vid en kon stannar de och låtsas att marken skakar i 3 sekunder.

### Utmaning 2

1. Varje lag ska hjälpa Arendal-folket att fly till klippan.
2. Barnen rör sig med bollen in i byn, hämtar en kon (som representerar en person) och återvänder sedan till sin grupp innan nästa barn kan röra sig.
3. Fortsätt tills alla koner har plockats upp och räkna hur många koner du har. 1 kon = 1 poäng.
4. Du kan lägga till några träningsvästar som extra människor att hämta upp. Spela några gånger och räkna sedan lagpoängen med lagen som ska försöka slå sin tidigare poäng.

NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE  
RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]



## NYCKEL

-  Små koner
-  Stora koner
-  Lag 1
-  Lag 2
-  Lag 3
-  Lag 4

Arendal-folket kommer fram till klipptoppen, de är trygga.

## REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag. Elsa, Anna och gänget har visat stort mod genom att lämna Arendal för att komma till toppen av klippan.

Fråga	Svar
Vad är mod?	Tänka-para-dela
Hur känns det när du är modig?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
När var du modig i dag?	Upprepa för varje fråga

NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE  
RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]



## CLIFFHANGER

Elsa har väckt de magiska andarna i den förtrollade skogen.

- Vilka är de magiska andarna?
- Var är den förtrollade skogen?
- Kommer Elsa att tala om för någon om rösten?

Du får veta mer om vad som händer i ditt kommande äventyrspass.

# Kapitel 3

## DEN FÖRTROLLADE SKOGEN



### NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Frost II karaktärskort (bilder av karaktärer)



Koner



Små mål (valfritt)



Träningsvästar

### ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coach och/eller flickor ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

**Välkomstaktivitet:** området kan användas innan sessionen startar för att välkomna barnen och föräldrarna/målsmän till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.

### VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Problemlösning

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet

Grunderna i fotboll

- Förflytta bollen med fötterna
- Röra sig förbi och runt andra med bollen
- Rörelse med en boll mot ett mål och undvika försvarare

### NYCKEL

- Små koner





## Kapitel 3

### DEN FÖRTROLLADE SKOGEN

#### VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av coachen.

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de lärt sig från sina äventyrspass.

#### MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
  - LÄRA nya färdigheter
  - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

#### INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag, fortsätter vårt Frost II äventyr, med spelet:

**Den förtrollade skogen**

#### INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Pappsen och trollen anländer till Arendal för att varna Elsa att staden är i fara och skogens andar fortfarande är arga. Han säger till Elsa att sanningen måste komma fram, utan den finns ingen framtid. Elsa måste gå till den förtrollade skogen för att hitta rösten som ropar på henne. Låt oss lämna byn och gå mot skogen.

NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

#### KARAKTÄRERNA

Anna kommer inte att låta Elsa fortsätta sin resa ensam, de kommer överens om att de är starkare tillsammans. De ger sig av med Olof, Kristoffer och Sven för att söka efter rösten. De reser förbi Ispalatset och går längre än de någonsin har gjort tidigare.



#### MILJÖN

Slutligen, når de fram till den förtrollade skogen där den magiska dimman fortfarande är lika tät som den var för 34 år sedan.





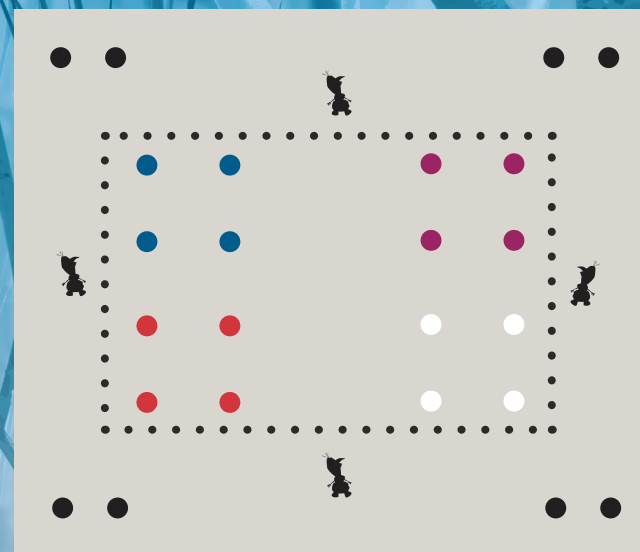
## INSTRUKTIONER

1. Be barnen använda koner för att skapa fyra fyrkanter. De här fyrkanterna representerar skogen. Skapa en rektangel av koner runt skogen för att representera dimman.
2. Barnen ska röra sig runt utsidan av dimman. Introducera ett kommando, låt sedan barnen öva detta i 15 sekunder innan de stannar upp och får ytterligare ett. Blanda aktionerna och ge barnen möjligheten att leda sessionen och ge kommandon.

Kommandon	Aktion utan boll	Aktion med boll
Elsa	Spring till kanten av dimman och sträck in dina armar i skogen medan du håller dina fötter utanför.	Stoppa bollen med dina fötter, sparka sedan iväg bollen från din kropp medan du håller balansen och kontrollen.
Anna	Hoppa till kanten av dimman och gå sedan med sidsteg till ett mål utanför.	Gör 5 tå-häl på bollen.
Kristoffer	Spring till kanten av dimman, spring baklänges till ett mål utanför och hoppa framåt till kanten av dimman.	Spring med bollen mot kanten av dimman och byt sedan riktning och rör dig baklänges med bollen till andra sidan av dimman.
Olof	Hoppa jämfota till kanten av dimman och spring sedan baklänges till målet utanför.	Håll bollen mellan dina anklar och hoppa till kanten av dimman, rör sedan bollen till ett mål utanför.
Sven	Kryp på alla fyra såsom Sven.	På alla fyra, rör bollen mellan din vänstra och högra hand.

## NYCKEL

-  Små koner
-  Barn



NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE  
RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]



Sven och Kristoffer försöker att ta sig igenom, men de kan inte. Låt se om vi kan gå in i skogen.

## INSTRUKTIONER

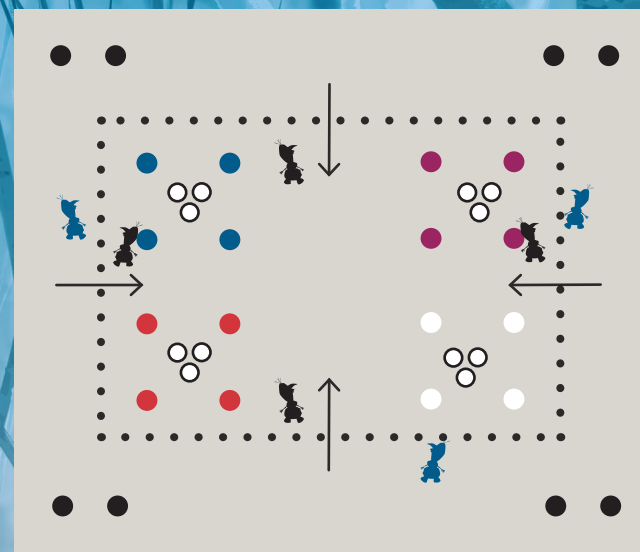
Be barnen att placera bollar i alla fyra fyrkanterna. Dela upp barnen i två lag.

### Utmaning 1

1. Lag 1: Vakta de fyra öppningarna mot skogen som dimtaggare men håll kvar inom den stora dimfyrkant.
2. Lag 2: Försök ta dig förbi dimtaggarna för att gå in i skogen och spring genom skogens mitt innan du återvänder till ett mål utanför.
3. Om taggad rör sig barnen mot en av de färgade fyrkanterna och balanserar med en fot på toppen av bollen och skapar grenar med sina armar som ett träd. Stå kvar in denna trädposition i 3 sekunder innan du återvänder till ett mål utanför.
4. Spela i 1 minut och byt sedan.

### Utmaning 2

1. Alla barnen har nu en boll.
2. Lag 2 rör sig med en boll och försöker ta sig förbi dimtaggarna för att gå in i skogen.
3. Lag 1 rör sig med en boll och försöker vakta öppningarna till skogen.
4. Om en spelare från lag 2 är taggad rör de sig till en av de färgade fyrkanterna. Balansera med en fot på toppen av bollen och stå i en trädposition i 3 sekunder. Återvänd till ett mål utanför och börja om.



## NYCKEL

- Små koner
- Lag 1
- Lag 2
- Skogens öppningar
- Boll

NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE  
RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

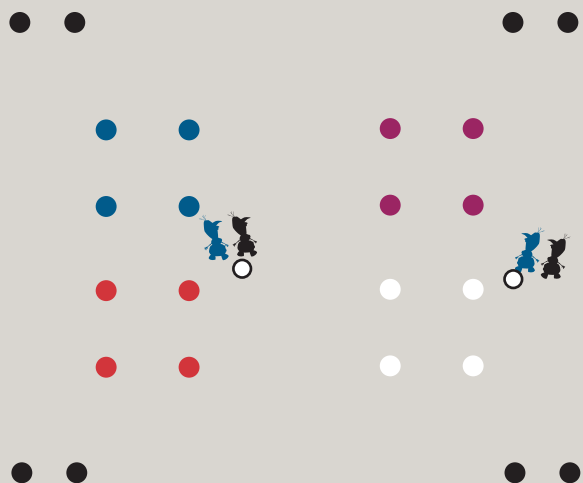
## ÄVENTYRET

Elsa håller ut sin hand och dimman delar sig, låter alla gå in och stänger bakom dem. Framför dem står den vackra förtrollade skogen. De ser dammen som byggdes av deras farfar. Om den faller samman kommer den skapa en våg som skulle kunna förstöra Arendal. Gänget upptäcker att Olof saknas, låt oss försöka hitta honom.

# INSTRUKTIONER

## Utmaning 1

1. Be barnen att ta bort den stora rektangeln som representerade dimman. De fyra fyrkanterna representerar skogens träd.
2. Barnen hittar en partner från motståndarlaget och en partner följer den andra. Ledaren har en boll.
3. Barnen rör sig i par runt skogens träd och leker följa John. Ledaren byts var 5 sekund.

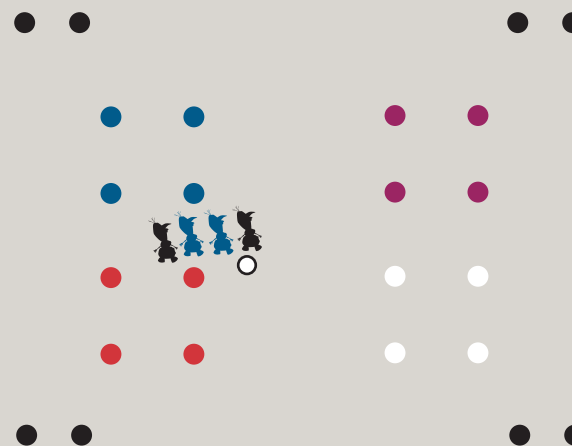


## NYCKEL

- Små koner
- Barn
- Boll

## Utmaning 2

1. Ett par barn hittar ett annat par och skapar en grupp om 4.
2. Det första barnet med bollen kommer att leda vägen efter sökandet av Olof. De andra barnen följer i en Konga-linje.
3. Barnet i slutet ökar farten för att jaga ledaren. När de hinner ifatt tar de bollen och blir ledaren. Barnet i slutet börjar då jaga den nya ledaren.

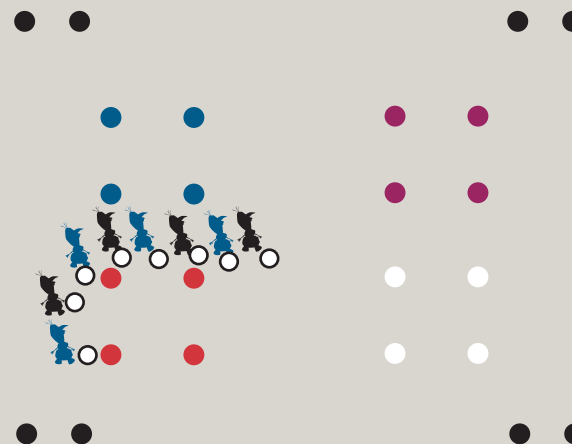


## NYCKEL

- Små koner
- Barn
- Boll

## Utmaning 3

1. Grupperna om 4 går ihop med en annan grupp om 4 för att skapa en grupp om 8.
2. Varje barn ska ha en boll och de väljer om de ska hålla, studsa eller sparka bollen i Konga-linje.
3. Barnet längst bak kan försöka gå om de andra med sin boll för att bli ledare.



## NYCKEL

- Små koner
- Barn
- Boll

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]



## REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag. Elsa, Anna och gänget har varit tvungna att lösa en massa problem genom att lämna Arendal för att hitta den förtrollade skogen.

Fråga	Svar
Vad är problemlösning?	Tänka-para-dela
Hur känns det när du har ett problem?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
Löste du några problem i dag?	Upprepa för varje fråga



## CLIFFHANGER

Precis när vännerna hittar Olof attackerar den första anden...

- Vilken ande har attackerat gänget?
- Kommer Olof vara ok?
- Hur kommer de att stoppa anden?

Du får veta mer om vad som händer i ditt kommande äventyrspass.





# Kapitel 4

## ELD OCH VIND



### NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Frost II karaktärskort (bilder av karaktärer)



Koner



Små mål (valfritt)



Träningsvästar

### ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coach och/eller flickor ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

**Välkomstaktivitet:** området kan användas innan sessionen startar för att välkomna barnen och föräldrarna/målsmän till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.

### VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

#### Livserfarenhet & värden

Vara bestämd

#### Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet

#### Grunderna i fotboll

- Förflytta bollen med fötterna
- Röra sig förbi och runt andra med bollen
- Rörelse med en boll mot ett mål och undvika försvarare

### NYCKEL

- Små koner



## INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Virveln skapad av vindens ande fortsätter att bli kraftfullare och, när anden inser att Elsa har krafter, blir den mer kraftfull. För att försäkra att vi inte blåser bort måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

## Kapitel 4

### ELD OCH VIND

#### VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av coachen.

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

#### MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
  - LÄRA nya färdigheter
  - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

#### INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag, fortsätter vårt Frost II äventyr, med spelet:

**Eld och vind.**

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

## KARAKTÄRERNA OCH MILJÖN

Vindarna blir så starka att Elsas krafter ställs på prov. Innan vi går vidare måste vi bygga den magiska skogen.



## INSTRUKTIONER

Barnen placerar koner på golvet för att göra en cirkel som representerar skogen. Introducera ett kommando och tillhörande aktion och ge barnen tid till att bekanta sig med aktionen innan ytterligare introduceras. Upprepa tills alla aktioner är inkluderade.

Kommando	Aktion utan boll	Aktion med boll
Löv	Forcera, stanna, forcera, stanna – som vinden blåser löven.	Forcera, stanna, forcera, stanna med en boll – som vinden blåser löven.
Träd	Ett barn står i plankläge och partnern kryper under.	Ett barn står i plankläge och partnern sparkar en boll under dem.
Is	Frys på stället i 3 sekunder.	Frys på stället med en fot på toppen av bollen i 3 sekunder.
Vind	Snurra i en cirkel.	Snurra bollen i en cirkel.

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

### RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

För att stoppa vindvirveln skapar Elsa en mängd is så kraftfull att den gör skulpturminnen av is från det förflutna... En staty är av deras mamma som flicka. Det var deras mamma som räddade deras pappa och hon talade aldrig om det för dem. De kom också på att hon var Tundra.

## MILJÖN

Alla litar på att Elsa ska fixa allt för dem. Hon känner stor press på sig just som den andra anden börjar attackera. Nu är det eld mot is! Eldens ande sätter eld på skogen. Elsa försöker släcka den med isen med den bara fortsätter att växa. Låt oss se om vi kan hjälpa Elsa att kontrollera elden.



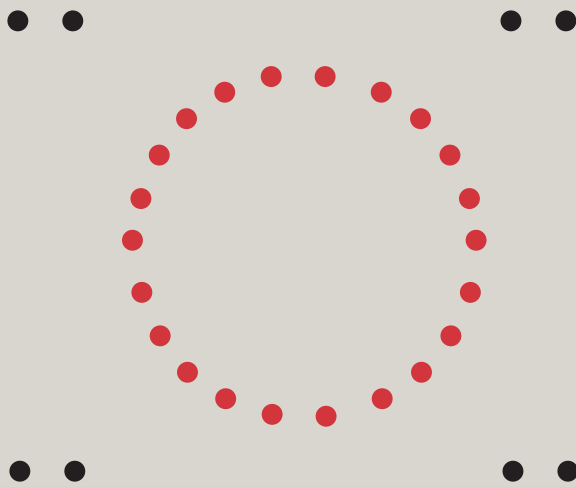
## INSTRUKTIONER

### Utmaning 1

1. Dela upp barnen i två lag och placera 8 bollar inne i skogen och 8 bollar utanför skogen.
2. Lag 1: flytta bollarna in i skogen för att ge bränsle till elden.
3. Lag 2: flytta bollarna till utsidan av skogen som om du är isen som stoppar elden.
4. Spela i 30 sekunder, byt roller och upprepa.

## NYCKEL

●● Små koner



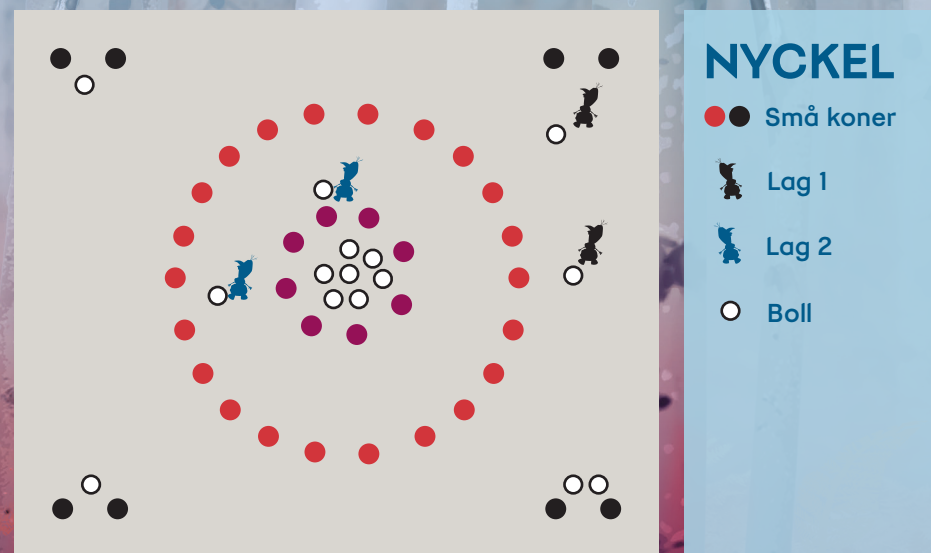
## Utmaning 2

1. Lag 2: fortsatt att flytta bollar till utsidan och samtidigt, frys barnen i andra laget genom att tagga dem.
2. Lag 1: fortsatt att flytta bollarna till insidan, om taggad frys på stället tills befriad av en lagkamrat. Lag 1 kan frosta av taggade lagkamrater genom att flytta en boll mellan deras ben.
3. Byt roller och spela igen.



## INSTRUKTIONER

1. Lägg till en cirkel av koner (stenar) i skogens mitt och placera åtta bollar inuti cirkeln och två bollar vid var och en av de fyra målen.
2. Lag 1: eld: barnen tar en boll från den lilla cirkeln och rör sig med bollen för att fly isen.  
Få poäng genom att placera bollen i ett av målen utanför.  
Om taggade barn tar tillbaka bollen till den lilla cirkeln och gör 5 tå-häl på bollen och ropar "Eld!"
3. Lag 2: is: barnen flyttar bollarna från mål utanför till den inre cirkeln för att hjälpa till med att placera eldanden, Bruni, i ett hörn.  
Barnen kan tagga spelare från lag 1 med en boll inom den stora cirkeln och returnera bollen tillbaka till den lilla cirkeln.  
Låt oss försöka och fånga eld anden (lag 1) inne i den lilla cirkeln.
4. Byt roller och spela igen.



NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE  
RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

## ÄVENTYRET

Då Elsa och Anna får elden under kontroll måste de placera eldens ande i ett hörn. Låt oss se om vi kan göra detsamma.

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

Elsa fångar eld anden mellan några klippor. Hon ser två söta skrämde ögon som tittar på henne. Det är en ödla som kallas Bruni, som börjar lugna ner sig när Elsa matar honom med snöflingor och alla flammorna släcks.

## REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag. Elsa visade stor beslutsamhet när hon kämpade mot vindens och eldens andar. Hon visade stort mod och ledarskap när hon inte gav upp.

Fråga	Svar
Vad är beslutsamhet?	Tänka-para-dela
Hur känner du dig när du är beslutsam?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
När var du modig i dag?	Upprepa för varje fråga

## CLIFFHANGER

Plötsligt kallar rösten och både Bruni och Elsa kan höra den. Bruni tittar på henne och nickar mot nord – den vägen måste hon ta. Anna är oroad över den ökade pressen på sin syster.

- Kommer de att fortsätta sin resa eller ge upp?
- Vad kommer de att råka ut för nästa gång?
- Kommer de någonsin att hitta den som kallar?

Du får veta mer om vad som händer i ditt kommande äventyrspass.



# Kapitel 5

## KARTAN TILL AHTOHALLAN



### NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Frost II karaktärskort (bilder av karaktärer)



Koner



Små mål (valfritt)



Träningsvästar

### ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coach och/eller flickor ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

**Välkomstaktivitet:** området kan användas innan sessionen startar för att välkomna barnen och föräldrarna/målsmän till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.

### VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Övervinna rädsla

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet

Grunderna i fotboll

- Förflytta bollen med fötterna
- Röra sig förbi och runt andra med bollen
- Rörelse med en boll mot ett mål och undvika försvarare
- Sparka bollen mot ett mål/göra ett mål

### NYCKEL

- Små koner



## Kapitel 5

### KARTAN TILL AHTOHALLAN

#### VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av coachen.

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

#### MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
  - LÄRA nya färdigheter
  - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

#### INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag fortsätter vårt Frost II äventyr, och detta spel kallas:

**Kartan till Ahtohallan.**

## INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Elsa och Anna fortsätter sin resa norrut. De passerar genom bergen – hemmet för jordandarna. När jordandarna är vakna skakar de jorden när de går och slänger stora stenar mot skogen, och förstör allt i deras väg. För att försäkra oss om att vi inte väcker andarna måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

### NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

## KARAKTÄRERNA

Elsa och Anna lämnar Sven och Kristoffer och fortsätter norrut till skogen där de slutligen hittar sina föräldrars skeppsvrak. Innan vi går vidare måste vi bygga ett skeppsvrak.



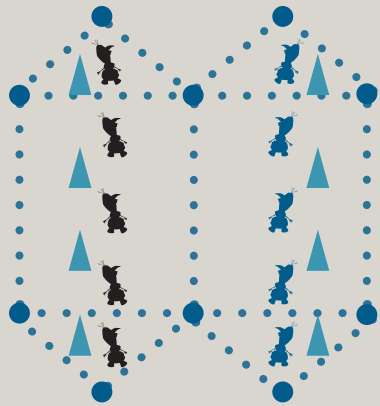
## INSTRUKTIONER

1. Barnen gör två rektanglar sida vid sida på golvet; lägg till en triangel i vardera ände av båda rektanglarna för att skapa formen av ett skepp.
2. Placera fyra höga koner inuti rektanglarna som representerar skeppets vrakdelar.
3. Dela gruppen i två lag. Varje lag har sitt eget skepp.



## NYCKEL

- Små koner
- ▲ Stora koner
- 🦊 Lag 1
- 🦊 Lag 2



Kommando	Aktion Utan boll	Aktion Med boll
Titta uppåt	Hoppa över en kon.	Vicka eller kasta bollen upp i luften och låt den studsa och försök sedan kontrollera bollen med din fot.
Titta ner	Hitta en partner. En person gör en planka, den andra kryper under.	Rör din navel vid bollen på golvet.
Bakom dig!	Spring baklänges.	Rör dig baklänges med bollen.
Den där vägen	Rör dig runt omkring skeppsvraket, gör dina egna rörelser t. ex. byt riktning eller dansa.	Rör dig snabbt med bollen i olika riktningar runt skeppsvraket.
Pivot	Balansera på ett ben och hoppa i en cirkel.	Förflytta dig med bollen i en cirkel.

NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

Vad gjorde deras föräldrar så långt norrut? Elsa och Anna går ut i båten för att söka svar – låt oss se vad vi kan hitta.



NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]



## MILJÖN

Elsa och Anna hittar en karta till Ahtohallan gömd inuti skeppsvraket, floden som deras mamma, Drottning Iduna, sjöng om i sin vaggvisa. Varför letade de efter floden? Vilka svar försökte de hitta? Låt oss utforska kartan och se om den ger oss några svar.

## INSTRUKTIONER

1. Uppmuntra barnen att röra sig runt båten. Då de leker, ge färgade träningsvästar till två barn som kommer att vara taggare.
2. Stoppa spelet och introducera färgen och tillhörande rörelser för de som ska taggas (barn som taggas ska fullgöra rörelserna). Låt varje spel pågå i 30 sekunder. Upprepa, ge ett nytt barn en färgad träningsväst varje gång tills alla färger har introducerats i spelet.

Taggare (träningsvästens färg)	Aktion utan boll	Aktion med boll
Gul	Scanna kartan: balansera på ett ben och sträck dig för att hålla din partner i handen.	Scanna kartan: balansera med en fot på toppen av bollen och sträck dig för att hålla din partner i handen.
Turkos (vatten)	Rinn som vatten: forcera, stanna, forcera och stanna.	Rinn som vatten: forcera, stanna, forcera och stanna med bollen.
Marinblå	Stäng kartan: flytta vänster ben och arm bort från kroppen.	Stäng kartan: flytta bollen enbart med vänster ben.
Flerfärgad (inga träningsvästar)	Öppna kartan: flytta höger ben och arm bort från kroppen.	Öppna kartan: flytta bollen enbart med höger ben.

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]



Elsa och hennes föräldrar ville förstå vem Elsa var och varifrån hennes krafter kom. Elsa är nyckeln till allt. Rösten som hon kan höra kallar henne till Ahtohallan men för att komma dit måste hon korsas det farliga Mörka Havet.

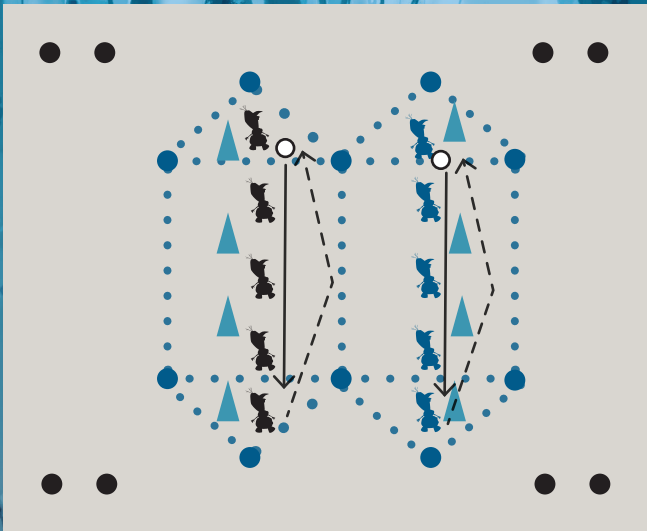
## ÄVENTYRET

Då systrarna fortsätter sin resa inser Elsa farorna som inväntar henne. Hon vet att hon måste fortsätta ensam. Hon skickar iväg Anna och Olof i en isbåt och de flyter iväg. Anna försöker desperat ta sig tillbaka till sin syster och Olof är ledsen att saker och ting aldrig kommer att bli desamma.

## INSTRUKTIONER

### Utmaning 1

1. Barnen bildar en linje genom mitten av skeppsvraket.
2. Barnet i början av linjen håller en boll (isbåten som bär Anna och Olof) och kastar den till nästa barn tills den kommer till sista barnet. Sista barnet springer genom skeppsvraket till andra sidan och de andra barnen flyttar sig neråt i skeppsvraket. Målet är att hålla på tills alla är tillbaka till sina originalpositioner.
3. Samtidigt så gör linjen med barn i det andra skeppsvraket likadant. Vilket lag kan vara snabbast?
4. Upprepa tre gånger. Utmana barnen genom att arrangera dem i sicksack.

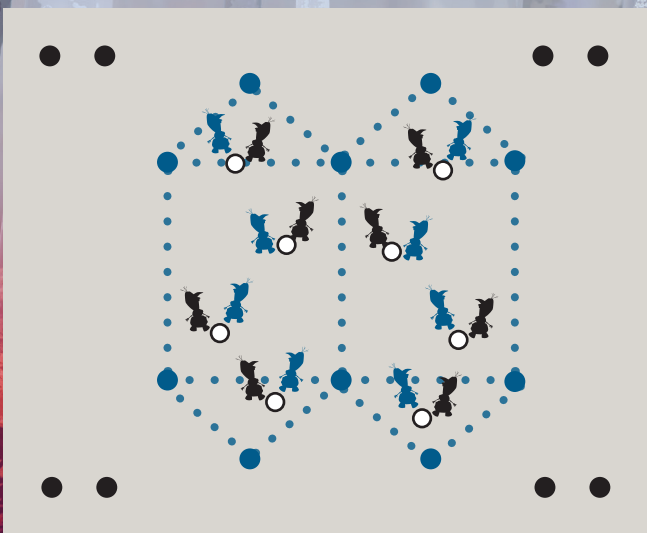


## NYCKEL

- Små koner
- ▲ Stora koner
- 👤 Lag 1
- 👤 Lag 2
- Boll
- Rörelse
- Bollriktning

### Utmaning 2

1. Dela varje skepp i två lag. Ta bort de stora konerna. Be barnen att bilda par med ett barn från det andra laget så att de kan spela 1v1. En partner kommer att försvara ena sidan av båten och attackera den andra sidan av båten. Barnen har en boll per par och har 30 sekunder på sig att spela 1v1 för att försöka att få bollen till motståndarens triangel. Spela i 30 sekunder byt sedan partner.



## NYCKEL

- Små koner
- ▲ Stora koner
- 👤 Lag 1
- 👤 Lag 2
- Boll

### Utmaning 3

1. Barnen har en boll per par och har 30 sekunder på sig att spela 1v1 för att försöka få bollen till motståndarens mål. Spela i 30 sekunder byt sedan partner.

## REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag. Elsa var modig som skickade iväg Anna och Olof. Separationen gjorde att båda flickorna var rädda för vad som skulle kunna hända nu.

Fråga	Svar
Vad är rädsla?	Tänka-para-dela
Hur känns det att vara rädd för något?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
Hur kan du hjälpa någon som är rädd?	Upprepa för varje fråga

## CLIFFHANGER

Då isbåten seglar iväg ser Anna och Olof jordanden och plötsligt passerar deras båt över ett vattenfall och landar i en grotta som de inte kan fly ifrån. Anna och Olof är fångade!

- Vad kommer att hända med Anna och Olof?
- Kommer de att räddas eller vara fångna för alltid?
- Kommer Elsa att hjälpa dem?

Du får veta mer om vad som händer i ditt kommande äventyrspass.

# Kapitel 6

## NOKKEN



### NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Frost II karaktärskort (bilder av karaktärer)



Koner



Små mål (valfritt)



Träningsvästar

### ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coach och/eller flickor ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

**Välkomstaktivitet:** området kan användas innan sessionen startar för att välkomna barnen och föräldrarna/målsmän till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.

### VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

#### Livserfarenhet & värden

Ge aldrig upp

#### Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet

#### Grunderna i fotboll

- Förflytta bollen med fötterna
- Röra sig förbi och runt andra med bollen
- Rörelse med en boll mot ett mål och undvika försvarare
- Sparka bollen mot ett mål/göra ett mål

### NYCKEL

- Små koner





## Kapitel 6

## NOKKEN

### VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av coachen.

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

### MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
  - LÄRA nya färdigheter
  - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

### INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag fortsätter vårt Frost II äventyr, och detta spel kallas:

**Nokk.**

## INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Elsa kommer fram till Mörka Havet – hemmet för en majestätisk vattenhästande som kallas Nokk. Nokk är som vädret: ibland vacker och varm och ibland otroligt hotfull. För att försäkra oss om att vi är redo för vad Nokk än slänger mot oss måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.



NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE



RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

## KARAKTÄRERNA OCH MILJÖN

Elsa börjar springa runt på Mörka Havet. Varje fotsteg hon tar fryses omedelbart då vågorna runt omkring henne börjar växa. Innan vi går vidare måste vi skapa Mörka Havet.



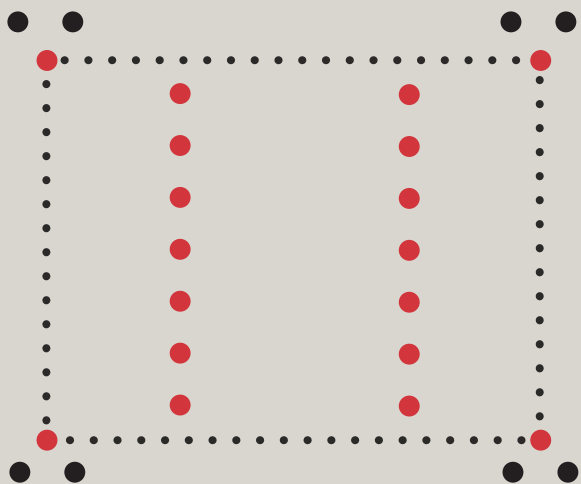
## INSTRUKTIONER

1. Be barnen använda koner för att skapa en stor rektangel som representerar Mörka Havet.
2. Lägg till två linjer av koner som delar formen i tre. Försäkra dig om att mitten är större än de två yttre sektionerna.



## NYCKEL

● ● Små koner



NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

Nokk ändrar vädret och havet blir mycket kraftfullt. Elsa slängs hela tiden tillbaka till land men hon ger inte upp!

## INSTRUKTIONER

1. Be två barn att starta mitt på Mörka Havet – de är i Nokks lag.
2. Resten av barnen står i sektion 1 och på kommandot "Gå!" försöker de springa över oceanen för att komma till sektion 2.
3. Om de taggas går de med i Nokks lag.
4. Upprepa tills två barn är kvar.
5. Spela igen med de två vinnarna som startar som Nokk.

## Extra utmaning

1. Två barn utgör Nokks lag och de har en boll var. Resten av barnen har en boll vardera och försöker dribbla genom oceanen för att komma till sektion 2. Barnen i Nokks lag kan tagga de andra barnen genom att komma tillräckligt nära för att låta deras två bollar röra vid varandra. Om taggad går barnen med i Nokks lag tills endast två barn är kvar.

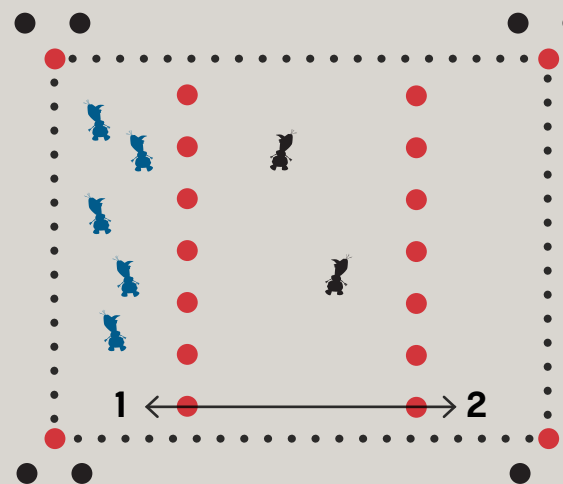
## NYCKEL

● ● Små koner

● Nokks lag

● Andra barn

→ Rörelse



NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

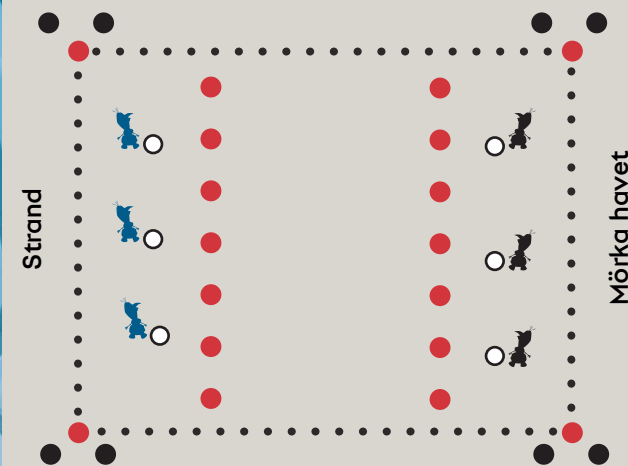
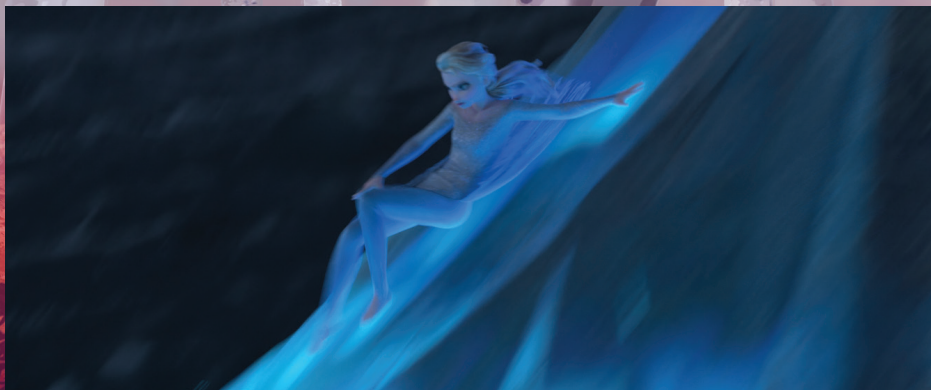
# MILJÖN

Ytterligare en kraftfull våg slår över Elsa. Hon är helt utmattad. Då hon kämpar sig upp på fötter slår en annan våg över henne. Nokks kraft är nästan för mycket för Elsa. Med sina sista krafter skapar hon tyglar av is och slänger dem runt Nokks hals. En intensiv kamp påbörjas då hon försöker rida hästen, så sakteliga tämjer hon dess kraft. Stormen på Mörka Havet lugnar sig när Nokk böjer sig för Elsa. Elsa rider Nokk över Mörka Havet till Ahtohallan. Låt oss göra detsamma.

## INSTRUKTIONER

### Utmaning 1

1. Dela upp barnen i två lag. Varje barn har sin egen boll. Lag 1 kommer att starta i strandzonen och lag 2 i Mörka Havszone.
2. Lag 1: låtsas vara Elsa och försök passera vågorna på det Mörka Havet till den andra sidan. Rör dig med bollen och placera den i Mörka Havszone. Återvänd till stranden och flytta en ny boll till den andra zonen.
3. Lag 2: låtsas vara Nokk och vågorna och försök stoppa Elsa från att ta sig fram till Mörka Havet. Flytta bollen och placera den i strandzonen. Återvänd till Mörka Havet och flytta en ny boll till den andra zonen.
4. Spela i 30 sekunder och räkna hur många bollar som finns i varje zon. Byt roller och spela igen.

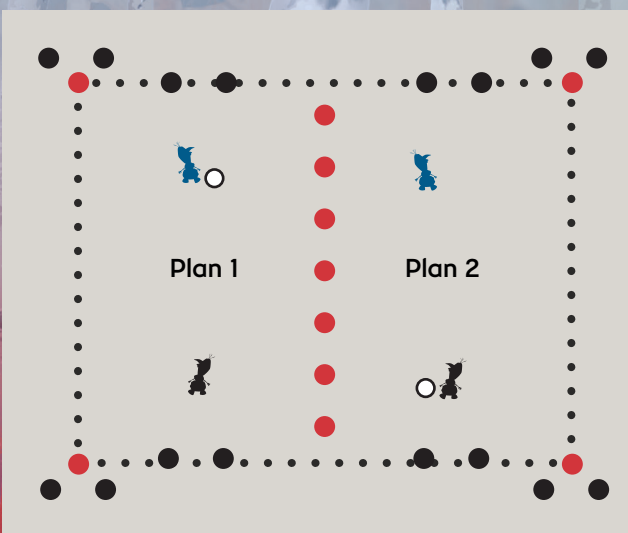


## NYCKEL

- ● Små koner
- 🐎 Nokks lag
- 🐎 Elsas lag
- Boll

### Utmaning 2

1. Be barnen placera koner längs rektangelns mitt för att skapa två planer. Ställ mål i var ände av planerna.
2. Varje plan ska ha fyra par som spelar 1v1.
3. Spela i 30 sekunder byt sedan partner och spela igen.



## NYCKEL

- ● Små koner
- 🐎 Barn
- Boll

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

### ÄVENTYRET

Då Elsa anländer till Ahtohallan överraskas hon av att den är helt frusen. Hon ropar till rösten, "Visa dig!" Hon fortsätter att utforska Ahtohallan, fortsätter djävt längs med den frusna floden när hon plötsligt ser en skugga, som hon börjar jaga.



### INSTRUKTIONER

1. Barnen med en boll var ska jobba i par med en som agerar skugga. Paren rör sig fritt runt Ahtohallan i en följa John rörelse, och introducerar ett kommando i taget, byter sedan partner och upprepar.

Kommando	Aktion
Följ	Följ din partner
Byta	Hitta en ny partner
Frys	Frys på stället i 15 sekunder och härma varandras rörelser.
Hitta	Spela 1v1 tagg runt den frusna floden

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

Barnen med en boll var, ska arbeta i par med en som agerar skugga. Paren rör sig fritt runt Ahtohallan i en följa John rörelse. Introducera ett kommando i taget, byt sedan partner och upprepa.

### REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag. Elsa lämnade sin bekvämlighetszon för att tämja Nokk, hon gav aldrig upp.

Fråga	Svar
Vad betyder det att aldrig ge upp?	Tänka-para-dela
Hur känner du dig när du har fortsatt att försöka göra något som är riktigt svårt?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
Kan du tänka på en period i dag som du var modig och fortsatte kämpa?	Upprepa för varje fråga

## CLIFFHANGER

Elsa blir den femte anden och sanningen om det förflutna avslöjas för henne. Hennes farfar hatade magik och det var han som attackerade Tundra-folket i skogen för många år sedan. Han byggde dammen som en symbol för hat, inte för fred. Elsa vet att hon måste visa Anna vad hon har upptäckt. Hon skickar ett ismeddelande som visar vad hennes farfar gjorde mot Anna och Olof. Den sista mängden av is fryser Elsa. Vad kommer att hända med Anna och Olof utan Elsa?

- Kommer Elsa någonsin att återvända för att rädda Anna och Olof?
- Vad kommer att hända med Arendal när dammen går sönder?
- Kommer freden någonsin att återställas?

Du får veta mer om vad som händer i ditt kommande äventyrspass.





# Kapitel 7

## DEN FEMTE ANDEN



### NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Frost II karaktärskort (bilder av karaktärer)



Koner



Små mål (valfritt)



Träningsvästar

### ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coach och/eller flickor ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

**Välkomstaktivitet:** området kan användas innan sessionen startar för att välkomna barnen och föräldrarna/målsmän till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.

### VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Motståndskraft

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet

Grunderna i fotboll

- Förflytta bollen med fötterna
- Röra sig förbi och runt andra med bollen
- Rörelse med en boll mot ett mål och undvika försvarare
- Sparka bollen mot ett mål/göra ett mål

### NYCKEL

- Små koner



## Kapitel 7

## DEN FEMTE ANDEN

### VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av coachen.

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

### MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
  - LÄRA nya färdigheter
  - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

### INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag fortsätter vårt Frost II äventyr, med spelet kallat:

**Den femte anden**

## INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Anna tittar upp mot himlen och skriker, "Vad gör jag nu?" Utan Elsa har Anna förlorat sin ledstjärna, personen som gav henne riktning. Hon är modig och börjar sakta klättra uppför klippan ut ur grottan. För att försäkra att vi inte halkar när vi klättrar måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

### NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

## KARAKTÄRERNA

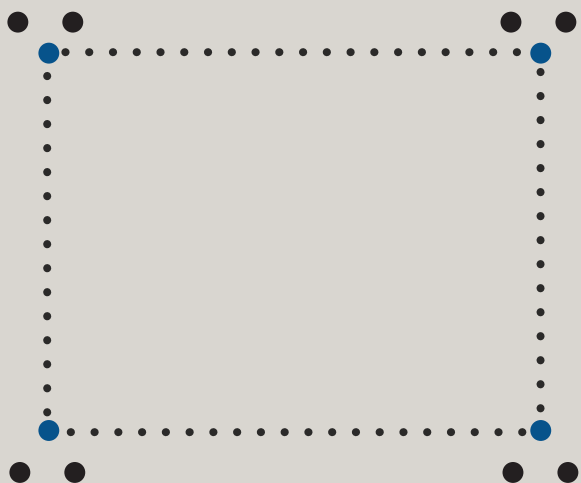
Anna fortsätter att klättra. Hon når toppen, ser en massa raviner som hon måste hoppa över för att komma tillbaka till skogen. Innan vi går vidare måste vi bygga en grotta och ravinerna som Anna måste hoppa över.

## INSTRUKTIONER

1. Be barnen ställa ut en stor rektangel med hjälp av koner.

### NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]



## NYCKEL

●● Små koner

Kommando	Aktion Utan boll	Aktion Med boll
Anna hopp	Tre stora springhopp för att komma ut ur grottan.	Vicka eller kasta bollen upp i luften och låt den studsas och försök sedan kontrollera bollen med din fot. Gör detta tre gånger.
Kristoffer	Hoppa och snurra i en cirkel för att leta efter Anna.	Rör bollen i en full cirkel för att leta efter Anna.
Sven	Uppdelning i par och följ ledaren då du springer för att hjälpa Anna.	Hitta en partner och följ varandra medan ni flyttar en boll var.
Jordande	Uppdelning i par och spela 1v1 tagg.	Hitta en partner och försök att stöta bort din partners boll medan du har kontroll över din egen boll.

## MILJÖN

Anna inser att saker och ting aldrig kommer att bli desamma igen. Hon måste göra ett val och göra det rätta, oavsett hur svårt det är. Dammen måste förstöras för att rädda Tundra-folket och bryta förbannelsen. Låt oss se vad vi kan göra för att hjälpa till.

## INSTRUKTIONER

1. Barnen rör sig fritt omkring formen. Stoppa spelet med kodordet och introducera ett kommando och dess aktion. Ge barnen tid till att öva innan ytterligare kommandon läggs till. Blanda order och ge barnen möjlighet att ropa ut kommandon.



NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

# ÄVENTYRET

Anna springer mot jordandarna och ropar till dem att vakna. De rör på sig från sin slummer och börjar genast jaga henne och slänger stenar och närmar sig med varje steg. Kristoffer ser vad som händer och med Sven rusar de iväg för att hjälpa Anna. Han drar upp henne på Svens rygg och de försöker att rida iväg från jordandarna. Låt oss se vad som händer när jordandarna vaknar.



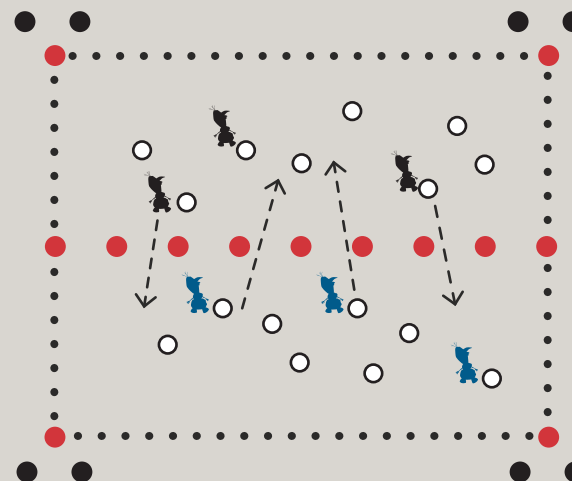
## INSTRUKTIONER

### Utmaning 1

1. Lägg till en linje med koner inuti rektangeln som representerar klipporna och skogen. Lägg till bollar jämnt i varje halva av rektangeln (de representerar jordandarna) och dela upp barnen i två lag. Lagen startar på motsatta sidor om mittlinjen.
2. Lag 1: ta en boll i taget och placera den i den andra halvan av rektangeln.
3. Lag 2: ta en boll i taget och placera den i den andra halvan av rektangeln.
4. Spela i 1 minut och stoppa sedan spelet. Laget med lägst antal bollar i sin halva vinner.

### Utmaning 2

1. Lag 1: fortsätt att flytta bollar medan du försöker tagga medlemmar i lag 2. Om de taggas måste medlemmarna i lag 2 frysa.
2. Lag 2: fortsätt att flytta bollar till den andra halvan av rektangeln och om taggad stå still som en sovande jordande. Du kan fria din lagkamrat genom att röra en boll (sten) vid en av fötterna.
3. Spela i 1 minut eller tills alla lagmedlemmar är frusna, stoppa spelet och byt.

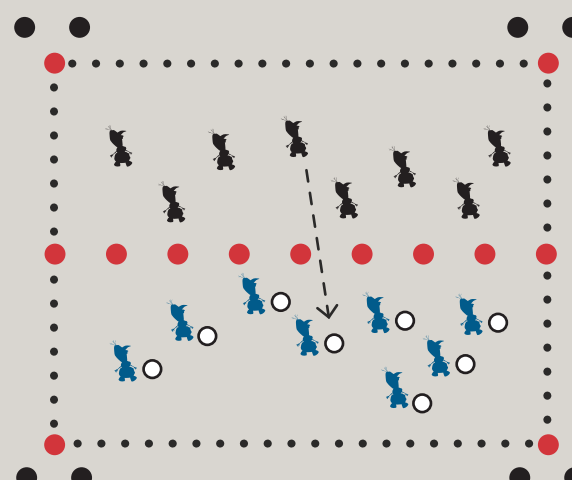


## NYCKEL

- Små koner
- 🐼 Lag 1
- 🐼 Lag 2
- Bollar
- > Rörelseriktning

### Utmaning 3

1. Lagen startar på motsatta sidor om mittlinjen. Ett lag har bollar och det andra har inga. Laget utan bollar försöker ta sig till den andra halvan för att vinna en boll och, om det lyckas, göra mål i ett av målen utanför. Laget med bollar försöker hålla dem inuti rektangeln. Om de förlorar en boll kan de jaga sin motståndare för att vinna tillbaka den.



## NYCKEL

- Små koner
- 🐼 Lag 1
- 🐼 Lag 2
- Bollar
- > Rörelseriktning

## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

Anna, Kristoffer och Sven rider mot dammen medan jordandarna förstör skogen. Tundra- och Arendal-folken tittar på från klipptopparna. Soldaterna, som ser de enorma prestationerna av Anna, Kristoffer och Sven, börjar slå på sina sköldar för att dra jordandarnas uppmärksamhet till dammen. Jordandarna träffar dammen med sten efter sten och slutligen svämmas vattnet över.

### INSTRUKTIONER

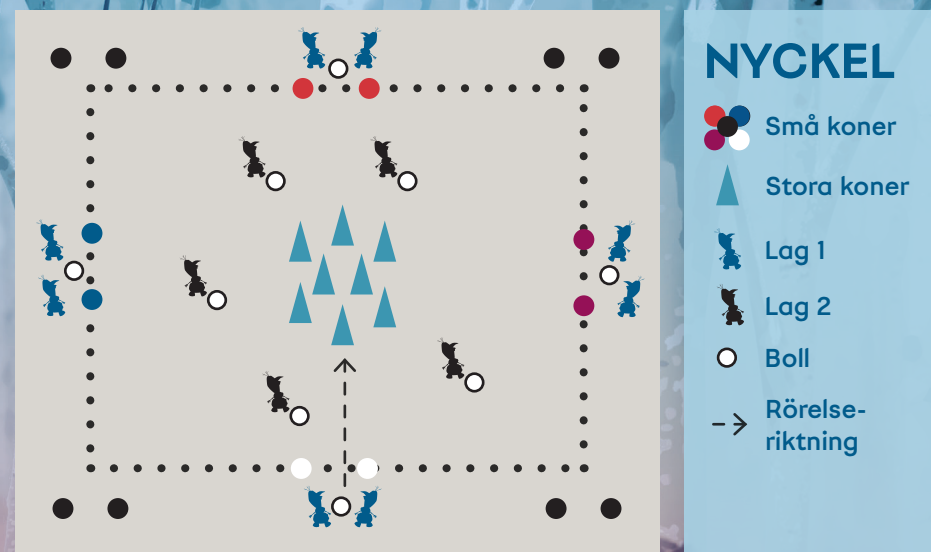
Hämta linjen av koner i mitten. Skapa olikfärgade grindar runt rektangelns utsida genom att använda två koner i samma färg. Placera åtta stora koner i rektangelns mitt som representerar dammen.

#### Utmaning 1

1. Byt de två lagen för att röra till det.
2. Lag 1: barnen delas upp i par och varje par står vid en grind. Barnen utmanas att vara som jordandarna och försöka rulla eller sparka sin boll mot de stora konerna för att slå ner dem och förstöra dammen. En partner kommer att rulla eller sparka bollen och den andra partnern kommer att hämta bollen och ta den tillbaka till grinden. Byt roller.
3. Lag 2: kan förflytta sig inuti rektangeln medan de dribblar med sina bollar. När de har dribblat till tvåfärgade grindar, kan de skjuta mot målet utanför för att få en poäng.
4. Så snart alla koner har slagits ner, stoppa spelet, återställ dammen och lagen.

#### Utmaning 2

1. Lag 1: som ovan, men hämtande spelare måste försöka ta tillbaka bollen om en spelare från lag 2 tar över den. Om de tar tillbaka den kan de försöka att göra ett mål och sedan ta tillbaka bollen till grinden, eller helt enkelt ta tillbaka bollen direkt till grinden.
2. Lag 2: barnen hoppar eller studsar inom rektangeln och försöker ta över bollar från lag 1. Om de tar över en boll kan de dribbla för att få poäng i målet utanför medan hämtande spelare från lag 1 jagar de för att vinna tillbaka bollen.



## NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ, SÄGER DU MINDRE RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

Vattnet börjar förstöra allt i dess väg då det forsar ner med stor kraft mot Arendal. Plötsligt dyker Elsa upp i vattnet ridande på Nokk. Hon fryser vattnet för att stoppa det från att förstöra staden och rider iväg.

## REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag. Anna gav aldrig upp och visade fantastiskt ledarskap, mod, beslutsamhet och motståndskraft när hon jobbade på att rädda Arendal.

Fråga	Svar
Vad är motståndskraft?	Tänka-para-dela
Hur känns det när du är motståndskraftig?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
När var du motståndskraftig i dag?	Upprepa för varje fråga

## CLIFFHANGER

Andarna har återvänt till Arendal och dimman som en gång låste in alla i skogen har klarat.

Men Anna var fortfarande ledsen; hon saknade sin syster.

Plötsligt besöks Anna av en magisk frusen snöstjärna som hon jagar ner till stranden.

- Vad kommer att hända nu när dimman har klarat i skogen och andarna har återvänt till Arendal?
- Vad är snöstjärnan?
- Kommer systerarna att återförenas?

Du får veta mer om vad som händer i ditt kommande äventyrspass.





## Kapitel 8

# BALANSEN ÄR ÅTERSTÄLLD

## VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

### Livserfarenhet & värden

Ansvar

### Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet

### Grunderna i fotboll

- Förflytta bollen med fötterna
- Röra sig förbi och runt andra med bollen
- Rörelse med en boll mot ett mål och undvika försvarare
- Sparka bollen mot ett mål/göra ett mål

## NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Frost II karaktärskort (bilder av karaktärer)



Koner



Små mål (valfritt)



Träningsvästar

## ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coach och/eller flickor ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

**Välkomstaktivitet:** området kan användas innan sessionen startar för att välkomna barnen och föräldrarna/målsmän till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.

- Små koner





## Kapitel 8

## BALANSEN ÄR ÅTERSTÄLLD

### VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av coachen.

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

### MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
  - LÄRA nya färdigheter
  - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

### INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag avslutas vårt Frost II äventyr, med ett spel som kallas

**Balansen är återställd.**

## INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Med dammen förstörd och andarna i balans igen är Tundra- och Arendal-folket ännu en gång förenade. För att försäkra dig om att allt är i balans måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE

RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

## KARAKTÄRERNA

På stranden tackar Elsa Anna för att hon förstär hennes beslut om att ta över hennes rättmätiga plats som den femte anden. I gengäld har Anna tagit över Elsas roll som drottning. Elsa och Anna är bron tillsammans – en syster tar hand om naturen och den andra tar hand om folket. Innan vi går vidare måste vi bygga stranden.

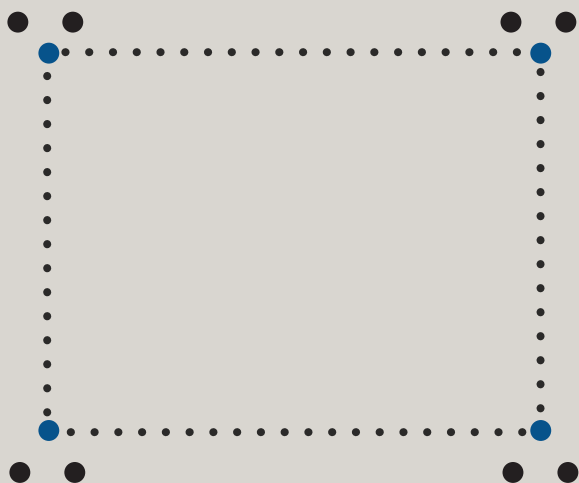


## INSTRUKTIONER

1. Be barnen sätta ut en stor rektangel med små koner som representerar stranden.







## NYCKEL

●● Små koner

Färger	Aktion utan boll	Aktion med boll
Frys (turkos)	Stoppa och frys med benen brett isär tills någon kryper under dina ben.	Stoppa och frys med en fot på toppen av bollen tills någon spelar en boll mellan dina ben.
Jag smälter (blå)	Inta ett plankläge och ropa "Jag smälter" tills någon kryper under och avfrostar dig.	Inta plankläge och ropa "Jag smälter" tills någon spelar en boll under dig.
Jag gillar varma kramar (gul)	Stanna och håll armarna om dig själv och ropa "Jag gillar varma kramar" tills någon springer i cirkel runt dig.	Håll armarna om dig själv och ropa "Jag gillar varma kramar" tills någon rör sig i en cirkel runt dig med en boll.
Vatten har minne (inga träningsvästar)	Spring och rör ett mål.	Rör dig med bollen och gör ett mål.

## MILJÖN

Något är inte sig likt. De saknar Olof. Tack och lov att vatten har ett minne... Elsa tar tillbaka Olof från en pöl.



## INSTRUKTIONER

1. Barnen rör sig runt stranden. Då barnen leker, dela ut färgade träningsvästar till tre barn. Dessa barn blir taggare. När de taggar ett annat barn måste det barnet följa kommando. Låt barnen öva rörelsen innan ytterligare färg läggs till.

Be barnen använda PlayMaker-utrustningen för att skapa sin egen Olof på stranden. Använd en liten kon, stora koner, bollar och träningsvästar. Skapa en stor Olof eller 3 eller 4 i små grupper.

NÄR JAG SÄGER RÄDSLÅ,  
SÄGER DU MINDRE  
RÄDSLÅ [MINDRE] RÄDSLÅ [MINDRE]

# ÄVENTYRET

Medan han tittar på Anna så friar han till henne. Paret gifter sig och Tundra- och Arendal-folket firar drottningens och kungens giftermål.

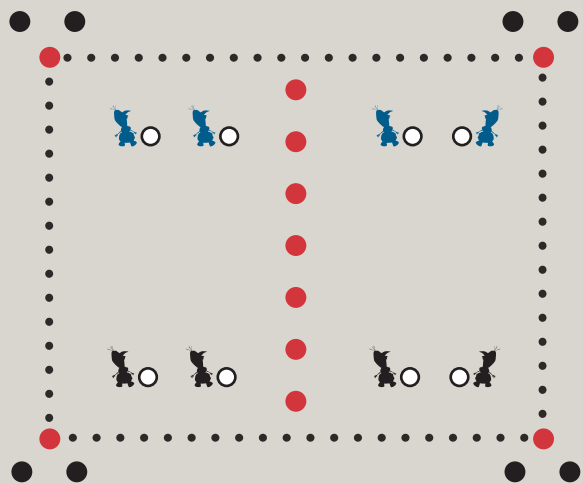
## INSTRUKTIONER

### Utmaning 1

1. Be barnen hämta stranden och Olof-designen och placera koner i hörnen och ner längs mitten för att göra två planer.
2. Dela upp gruppen i par med fyra par på en plan och fyra par på den andra.
3. Partners startar på motsatta mållinjer och låtsas vara Tundra- och Arendal-folk. Båda partners har en boll.
4. På kommandot "Gå", dribblar båda partners sin boll till motsatt mållinje och stannar där.

### Utmaning 2

1. På kommando "Gå" dribblar båda partners sin boll för att göra mål i motsatt mål. Upprepa några gånger.

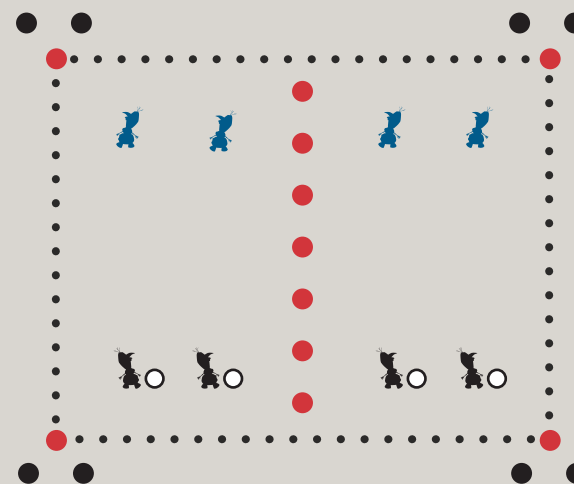


### NYCKEL

- ● Små koner
- Partner 1
- Partner 2
- Bollar

### Utmaning 3

1. En partner har en boll och, på kommandot "Gå", försöker han/hon gå förbi sin partner för att göra mål.
2. Partnern utan en boll kan vinna tillbaka den och försöka att göra mål i motsatt mål. Spela tills ett mål har gjorts eller bollen går ut från planen.
3. Byt roller och spela igen.



### NYCKEL

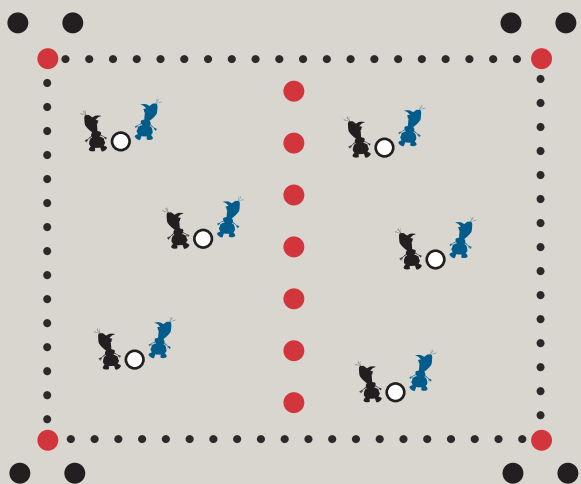
- ● Små koner
- Partner 1
- Partner 2
- Bollar

### Utmaning 4

1. Paret har en boll mellan sig och spelar 1v1 för att försöka att göra mål i varandras mål.
2. Spela i 1 minut, byt sedan partners. Upprepa några gånger.

## NYCKEL

- ● Små koner
- ♀ Partner 1
- ♂ Partner 2
- Bollar



## CLIFFHANGER

På sin bröllopsdag skickar Anna ett brev till sin syster Elsa. Hon viker brevet till ett pappersflygplan och det flyger iväg med vind anden till den magiska skogen.

- Vad säger brevet?
- När kommer systrarna se varandra igen?
- Hur kommer berättelsen att sluta?

Ta reda på det i ditt äventyrspass.



## REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag. Anna som drottning av Arendal har tagit på sig nytt ansvar.

Fråga	Svar
Vad är ansvar?	Tänka-para-dela
Hur känns det när du är ansvarig?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
När var du ansvarig i dag?	Upprepa för varje fråga





# ELSA

Elsa är den förstfödda dottern av Kung Ragnar och Drottning Iduna och storasyster till Anna.

Hon föddes med krafter över is och snö.

Hon är magisk och tacksam över att hennes kungarrike accepterar henne och hon jobbar hårt för att vara en bra drottning.

Men innerst inne kan hon inte låta bli att undra över varför hon föddes med krafter.





# ANNA

Anna är Elsas lillasyster och den andra födda dottern till Ragnar och Iduna.

Hon är otroligt lugn och är alltid optimist.

Anna är lycklig så länge hon har sin familj och Arendal är tryggt.





# OLOF

Olof skapades av Elsas magiska krafter.

Olof är den vänligaste snögubben i Arendal.

Han är oskyldig och utåtriktad och älskar allt som är somrigt.

Hans ärlighet och godmodiga temperament gör honom till en riktig vän till Anna och Elsa och en källa av hopp i mörka tider.





# KRISTOFFER & SVEN

Kristoffer är en utomhusman som arbetar som en isskördare med sin ren Sven.

Kristoffer var en enstöring med sin ren som vän, tills han mötte Anna. Han är Arendals officiella Ismästare och coach.

Kristoffer har funnit kärleken med Anna och har en ny familj: Elsa, Olof och Sven.

Sven är Kristoffers lojala tamren och bästa vän.





# NOKKEN

Nokk är den hästformade elementanden av vatten som fungerar som vakt över Mörka Havet.







# IDUNA & RAGNAR

Iduna & Ragnar var drottning och kung av Arendal och föräldrar till Elsa och Anna.

Iduna och Ragnar seglade över det Mörka havet. De aggressiva vågorna överväldigade dock deras skepp och de förläste.





# BRUNI

Bruni är invånare i den förtrollade skogen och elementär eldande.

Fast, blyg i början, knyter Bruni sig snabbt sig an till de som har tålamod att förstå honom.

