



# Holdspil og holdaktiviteter



Fællesskabet styrkes ved holdspil og holdaktiviteter, der dækker over alverdens fantastiske sportsgrene. Vi glemmer indimellem tid og sted, når det fælles mål er at score point eller forsvare en føring.

## Det skal I bruge:

- Udstyr til de forskellige holdspil/holdaktiviteter – eksempelvis: Bolde, mål, ketsjere mv.
- Markering af baner.
- Tilmeldingslister.

## Sådan gør I:

- Undersøg, hvor meget tid og plads, I har til rådighed – og om det skal være et holdspil eller en holdaktivitet.
- Planlæg et eller flere holdspil/holdaktiviteter, eksempelvis: Høvdingebold, fodbold, håndbold, volleyball, basketball, hockey, badminton, tennis. Eller spinning, yoga, dans, zumba. Mulighederne er mange.
- Lav en tilmeldingsliste, hvor kollegerne kan skrive sig på. Deltagerantal er afgørende for planlægningen.
- Læg en plan over, hvad der spilles eller igangsættes hvornår og hvor.

- Send planen til kollegerne.

## Tid:

10 minutter-5 timer.

## Deltagere:

6-200.

## Gode råd:

- Udpeg dommere: Find en kollega, der kender reglerne godt, og lad ham eller hende styre slagets gang.
- Søg bistand hos instruktører udefra, der så leverer den aktivitet, I ønsker. Dansk Firmaidrætsforbund har en række lokale aktører, som I kan forhøre jer hos.

## Bonus:

Det styrker relationer på kryds og tværs, når man pludselig står der midt på banen, lægger en fælles taktik, og ellers bare får sved på panden.