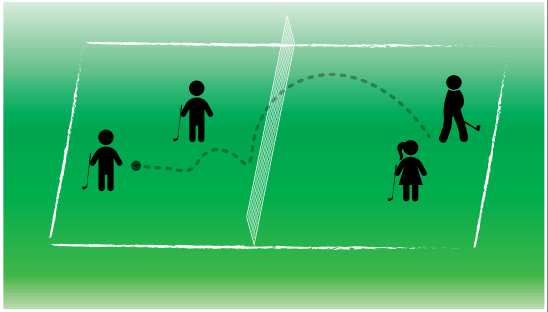
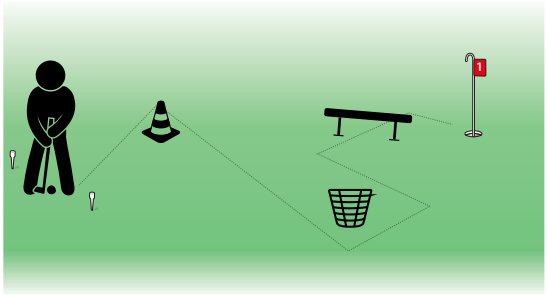
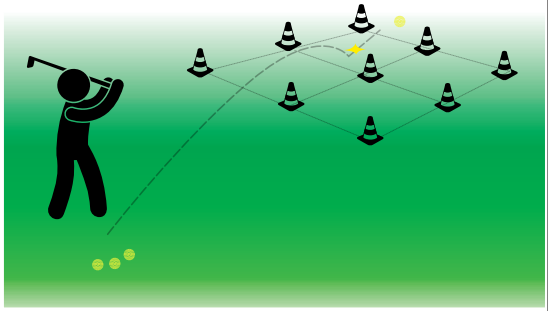
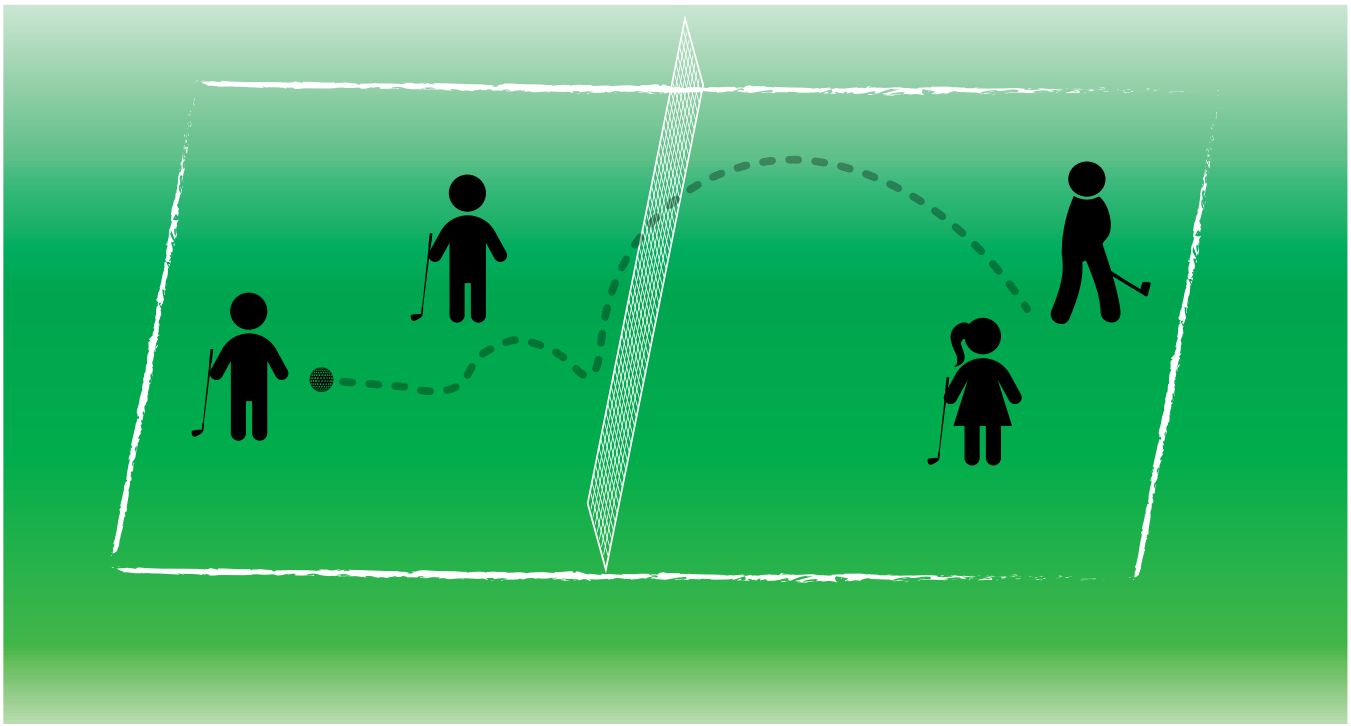
UGENS ØVELSER

	ØVELSER	
1	**Troldetennis** **Videolink** Fokus: Indspil, boldtræf, sigte, længde-kontrol, konkurrence	
2	**Forhindringsbanen** **Videolink** Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, konkurrence	
3	**Sandslottet** **Videolink** Fokus: Bunker, fart, konkurrence	
4	**Pladen fuld** **Videolink** Fokus: Indspil, landingsområde, sigte	
5	**Fællesspisning med forældre** Fokus: Sammenhold, forældreinvolve-ring, forældreengagement, social hygge	

UGENS ØVELSER

Troldetennis

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Sæt et "net" op, gerne med mulighed for både at spille over og under. Spray herefter en firkant rundt om, så der markeres en tennisbane. Der er 1-2 spillere på hver side af nettet. Nu gælder det om at slå bolden ind over "nettet" og få den til at lande i feltet på den anden side.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:
Net, spray

Jern og bolde:
Floorball-bolde og et SNAGjern pr. spiller

Antal:
2-4 spillere

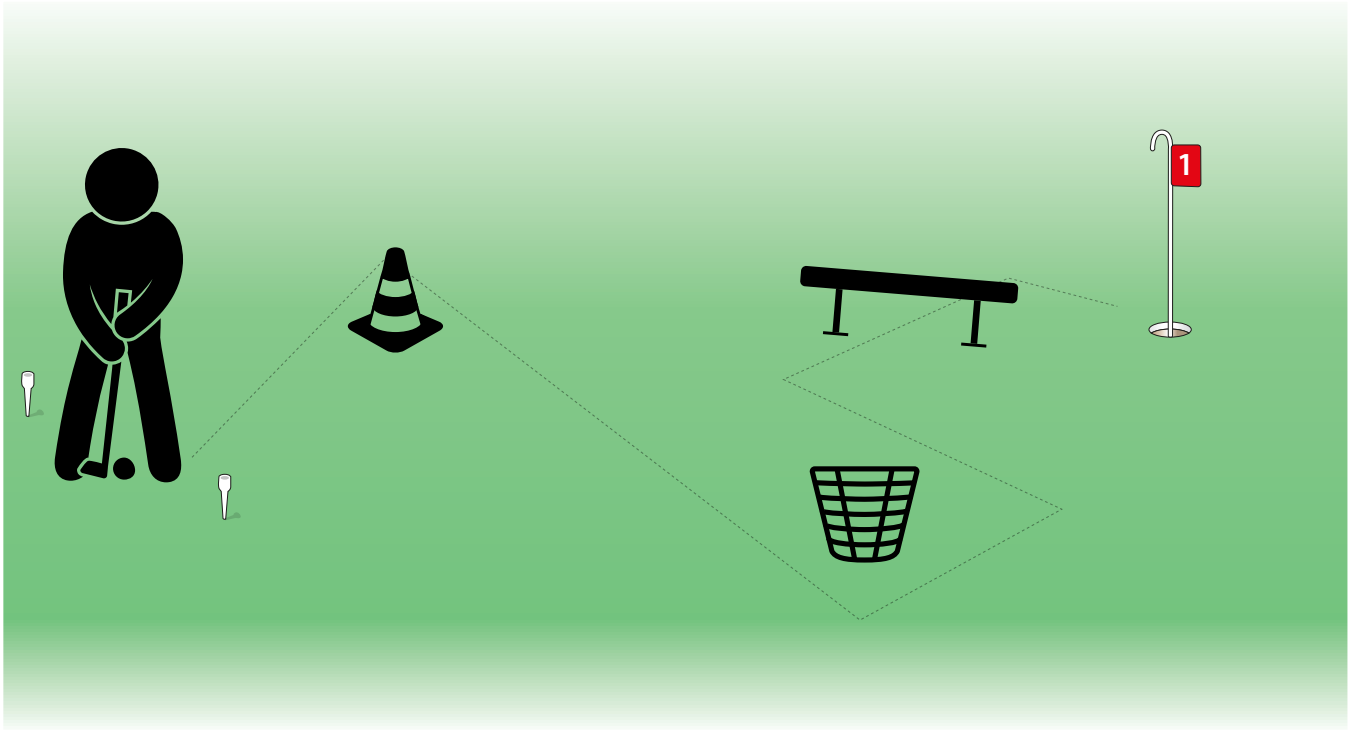
Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil double, hvor man skiftes til at slå,
- hvis nogle børn ikke kan lykkes, kan de prøve at slå under "nettet" i stedet
- ændre størrelsen på banen
- spil mod hinanden som egentlig tenni
- i starten kan bolden placeres på midten hver gang og en spiller/hold får point, når den anden ikke lykkes med at slå bolden tilbage. Skal det være lidt sværere, kan bolden spilles som den ligger.
- ændre måden hvorpå man belønnes/straffes. F.eks. skal man lave ti sprællemænd hver gang man misser.

UGENS ØVELSER

Forhindringsbanen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Brug diverse rekvisitter til at bygge en forhindringsbane fra hul til hul. Inddrag spillerne og lad dem selv "bygge" et hul to og to. Der spilles 9/18 huller. Hvert hul startes fra teestedet, som markeres med to tees. Næste hul starter tæt på hvor forrige hul sluttede.
Spillerne skal krydse de opstillede forhindringer, som er bygget. Der tælles slag for hvert hul (maks. ti slag pr. hul).
Vinderen er den, der har brugt færrest slag. Husk at bruge fantasien.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:
Kun fantasien sætter grænser

Jern og bolde:
En bold og en putter pr. spiller

Antal:
Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- alt efter deltagernes niveau kan sværhedsgraden af banen ændres
- man kan spille en mod en eller hold mod hold (fx fourball)
- øvelsen kan startes med et chip (ændring af teesteder)

UGENS ØVELSER

Sandslottet

Videolink

LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne vælger hver sit leje i bunkeren og bygger et sandslot over bolden. Derefter skal de gætte, hvor mange slag de skal bruge for at grave bolden helt fri.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:
Sandjern og en bold pr. spiller

Antal:
2-6 spillere

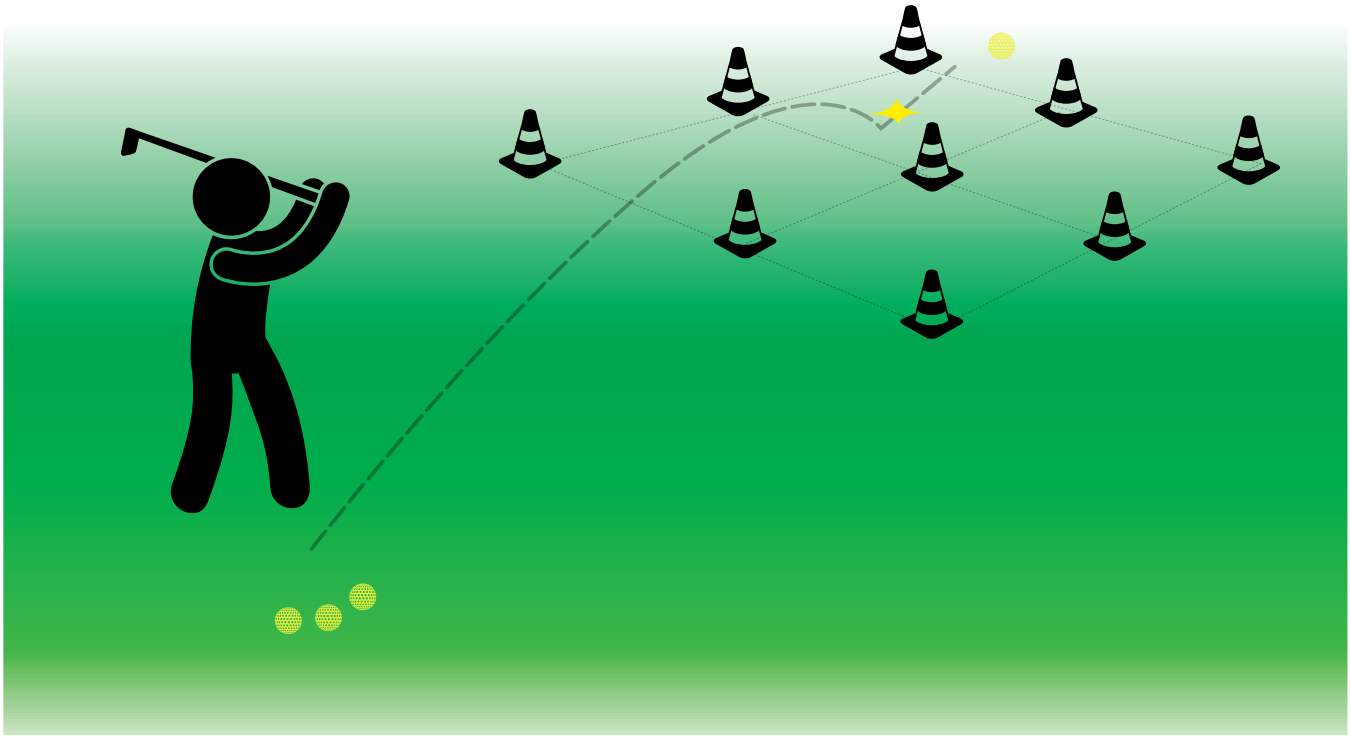
Sådan kan øvelsen ændres:

- gætte på, hvor mange slag de skal bruge for at komme helt ud af bunkeren
- gætte på, hvor mange slag, træneren skal bruge

UGENS ØVELSER

Pladen fuld

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav minimum 4 store firkanter med enten flag eller golfjern. Sæt en markering uden for green ti skridt fra firkanterne. Det gælder om at lande carry indeni firkanterne. Der slås fra markeringen udenfor green.

Øvelsen er fuldendt, når alle firkanter er ramt. Få evt. en makker til at holde øje med hvilke firkanter, der rammes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:
Flag, golfjern, tees, kegle

Jern og bolde:
Hockeybolde og et SNAG jern pr. spiller

Antal:
2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til firkanterne
- ændre størrelsen på firkanterne
- ændre antallet af firkanter
- spil i hold

UGENS ØVELSER

Fællesspisning med forældre

LAD OS KOMME I GANG

Afslut træningen med en fællesspisning, hvor forældre, søskende, bedsteforældre mm. har mulighed for at deltage. Sæt datoen i kalenderen og sørg for at informere forældre mm. i god tid om arrangementet.

Dette er et godt forum for at skaffe frivillige til at løfte opgaver i juniorregi.

Brug også tiden som et socialt frirum, hvor snakken falder på andet end golf.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:

Antal:
Alle