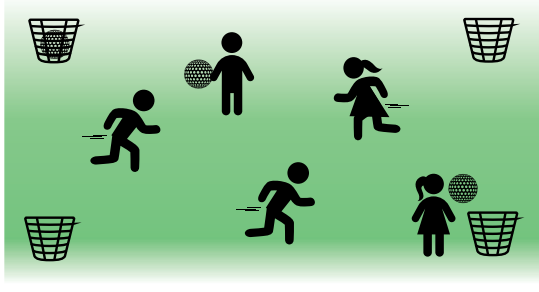
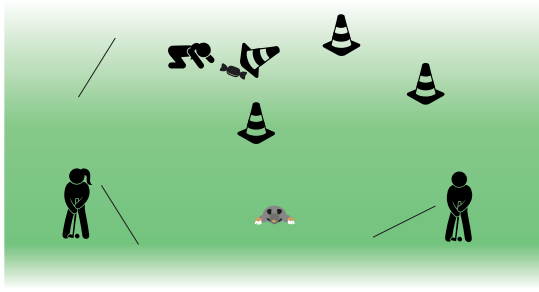
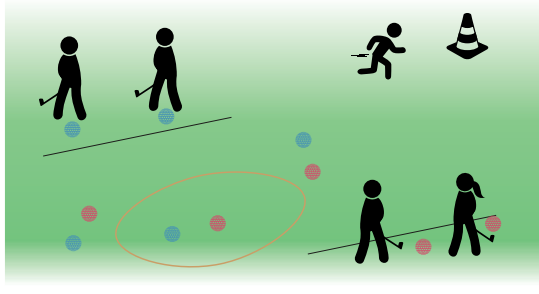
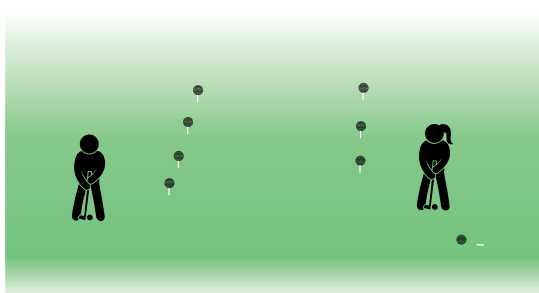
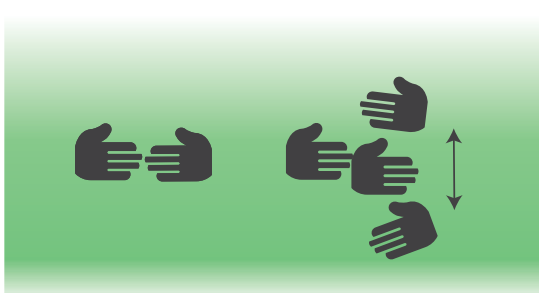


UGENS ØVELSER

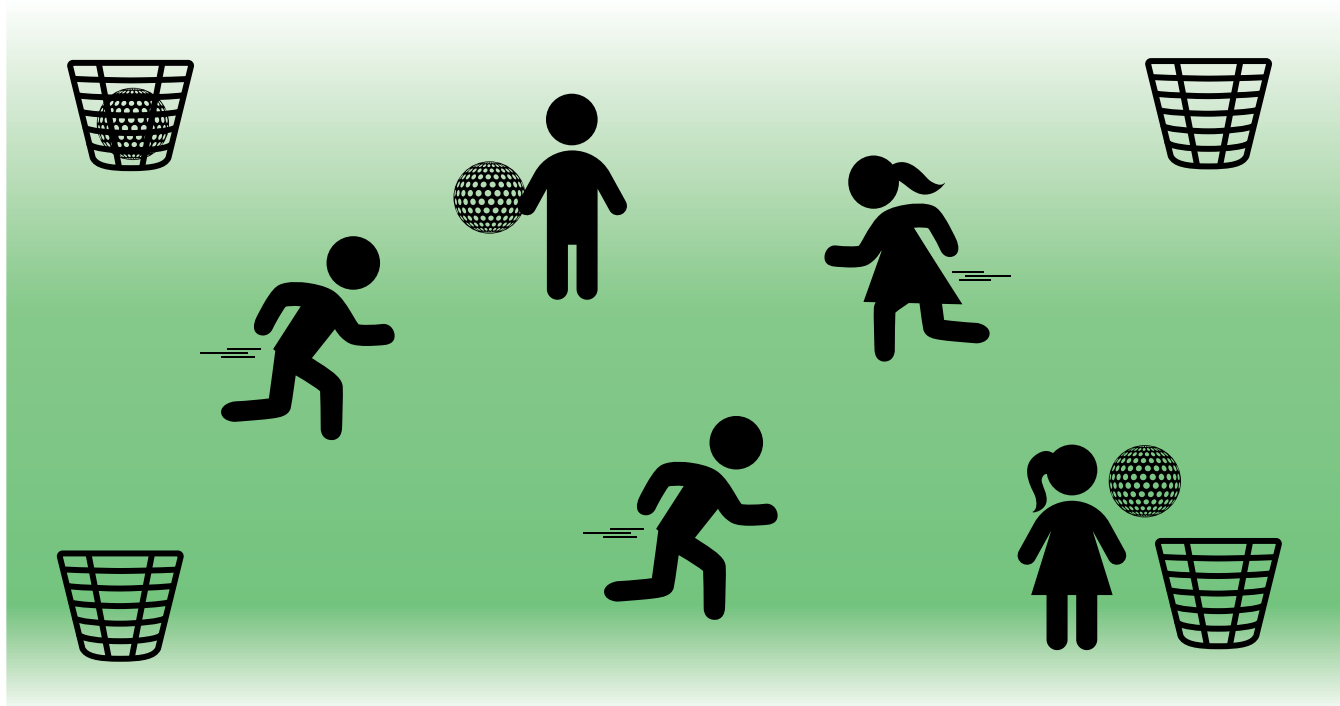


Trin 1

	ØVELSER	
1	Basketball	Videolink
	Fokus: Opvarmning, leg, samarbejde, kondition, kast, reaktion.	
2	Muldvarpejagten	Videolink
	Fokus: Putt, retning, længdekontrol, sigte	
3	Dragesøen	Videolink
	Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, løb, puls, konkurrence	
4	4 på stribe	Videolink
	Fokus: Putt, sigte, konkurrence	
5	Klask myggen	Videolink
	Fokus: Reaktion, koordinering, leg, konkurrence	

Basketball

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to hold. Skridt en bane op svarende til 20 skridt i længden og 10 i bredden (størrelsen afhænger af deltagerantal).

Placér to spande på hver baglinje, helt ude i hjørnerne. Børnene skal nu kaste boldene til hinanden og forsøge at lægge boldene ned i modstandernes spande.

Man må kun bevæge sig uden bold.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Fire spande og nogle tennisbolde

Jern og bolde:

-

Antal:

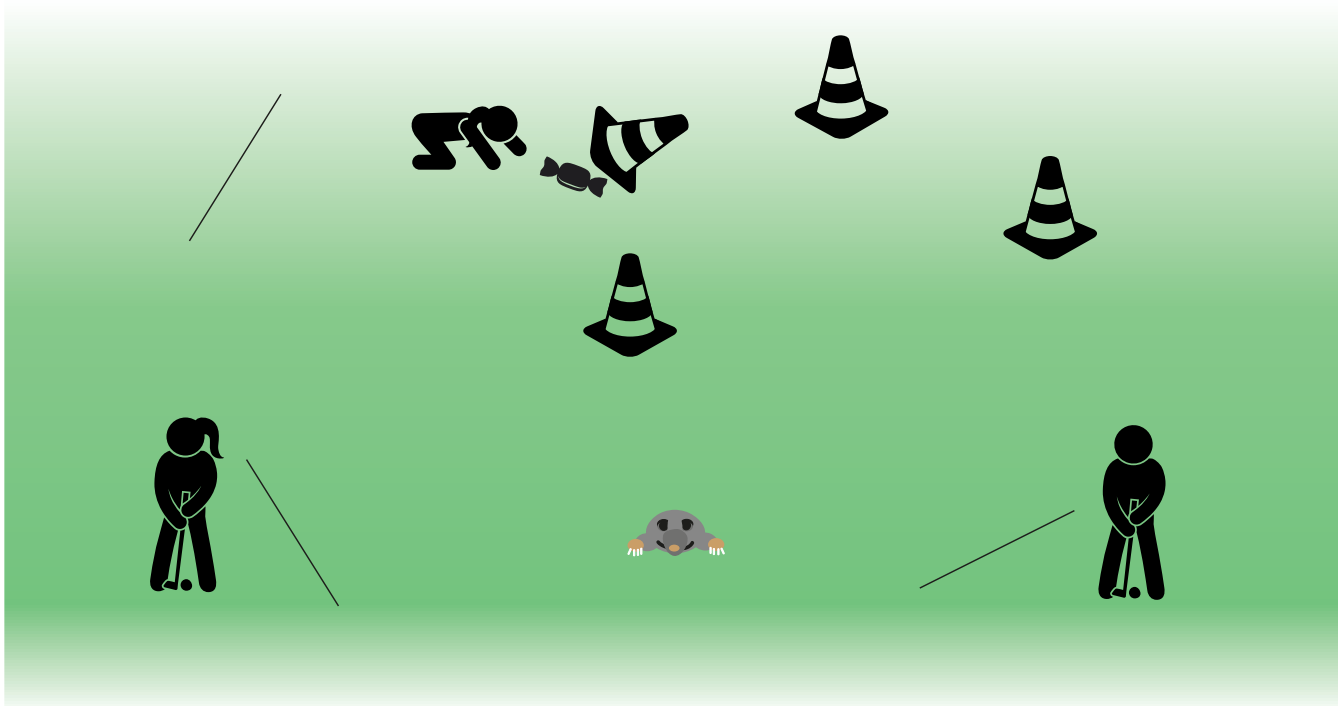
Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på banen
- spil med bander så nogle spillere står fast på sidelinjen
- spil med flere bolde
- spil med max antal skridt

Muldvarpejagten

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Fordel en masse små kegler på putting green. Læg et lille stykke slik, en mønt eller noget andet under én eller nogle af keglerne. Lav et par startsteder rundt om banen (med spray eller snor). Hver spiller starter i et af startfelterne.

Nu gælder det om at putte bolden så den rammer en kegle. Når det lykkes må man løfte keglen og se om muldvarpen har gemt noget under den. Herefter kan man gå tilbage til startfeltet og prøve at ramme en ny kegle.

Start med at man må bruge så mange slag som man har brug for, så alle kan lykkes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Små kegler, lidt slik i papir

Jern og bolde:

En golfbold og en putter pr. spiller

Antal:

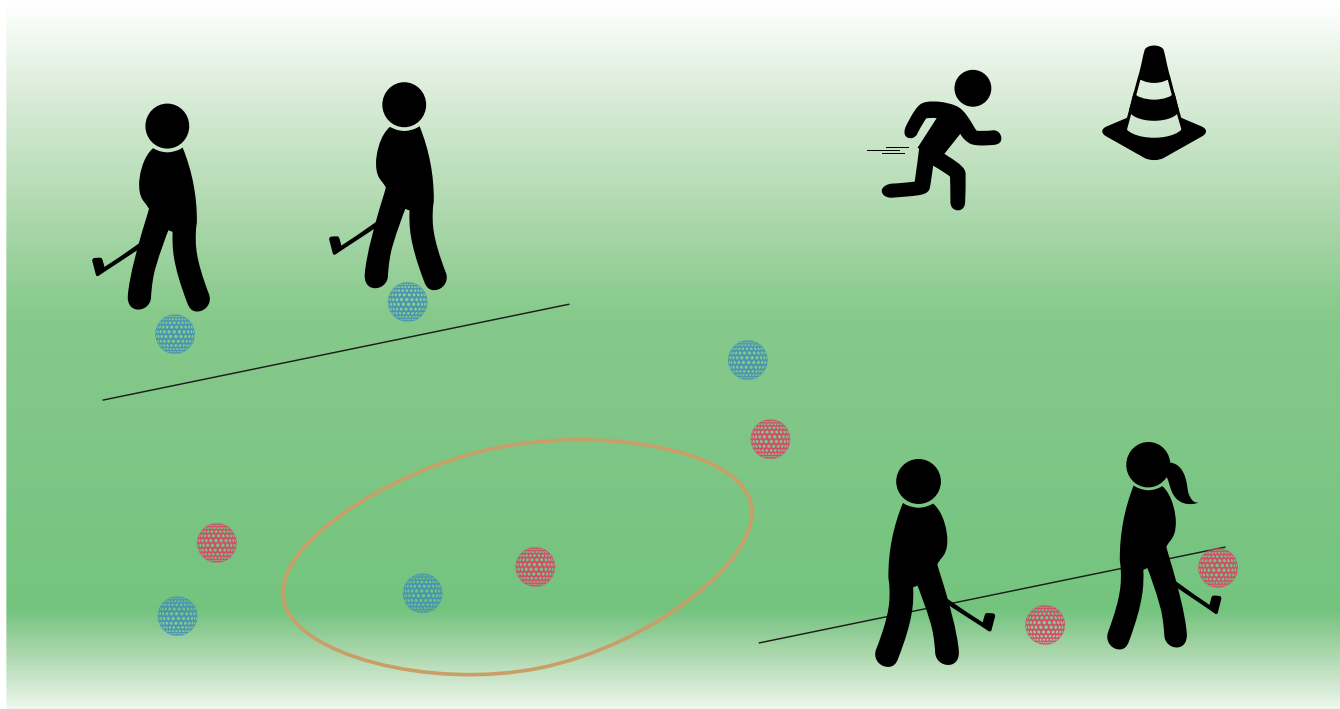
1-8 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til keglerne
- lav det med vendespilsbrikker
- flyt keglerne så hældningen ændres
- spil mod hinanden - kom først igennem
- opsæt kriterier: De "dygtigste", har kun X slag fra startfeltet til en kegle.

Dragesøen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav en sø af snoren. Hvis snoren vil flyve væk, kan den eventuelt sættes fast med nogle tees. Hver spiller/hold starter ca. 4-6 meter fra dragesøen (gerne en spiller/hold på hver side). Markér evt. startstedet med en spraystreg man skal stå bag. Nu gælder det om at slå alle 5 bolde først ind i dragesøen. Hvis bolden ikke kommer ind i dragesøen, løber spilleren hen og samler bolden op, og løber rund om f.eks et træ i nærhed. Herefter forsøger spilleren igen at slå en bold ind i dragesøen. Tip: hver spiller hold kan spille med hver sin farve bolde, så det er let at se hvilke bolde der hører til hvem.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Snor, plastiksnor. Evt. spray.

Jern og bolde:

5 floorball bolde pr. spiller/hold og et SNAGjern pr. spiller

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

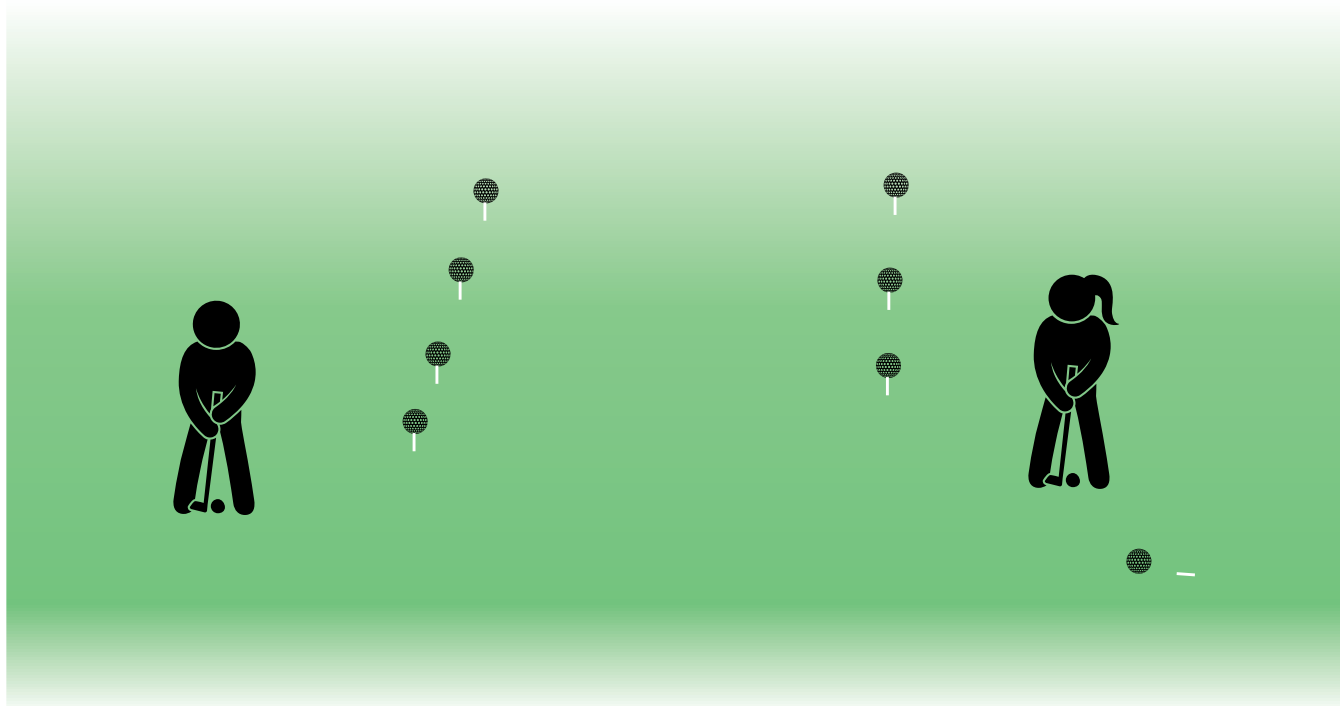
- ændre størrelsen på søen
- ændre afstanden til søen
- spil mod dig selv og ikke mod andre,
- ændre måden, hvorpå man belønnes/straffes

UGENS ØVELSER



4 på strib

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Del børnene i makkerpar. Placér 4 bolde på hver sin tee på en række. Eller placér 4 genstande på en række. Hver spiller står bag sin egen række af bolde. Man skifter til at putte mod modstanderens bolde eller genstande. Rammes en bold/genstand er denne død og ude af spillet. Nu gælder det så om at ramme boldene/genstandene en efter en.

Når alle 4 bolde/genstande er ramt, opsættes en ny række, et nyt sted på green, med 4 bolde/genstande og der startes igen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler, tees, headcovers, huer eller hvad der nu kan finde.

Jern og bolde:

Tennisbold eller golfbold og en putter pr. spiller.

Antal:

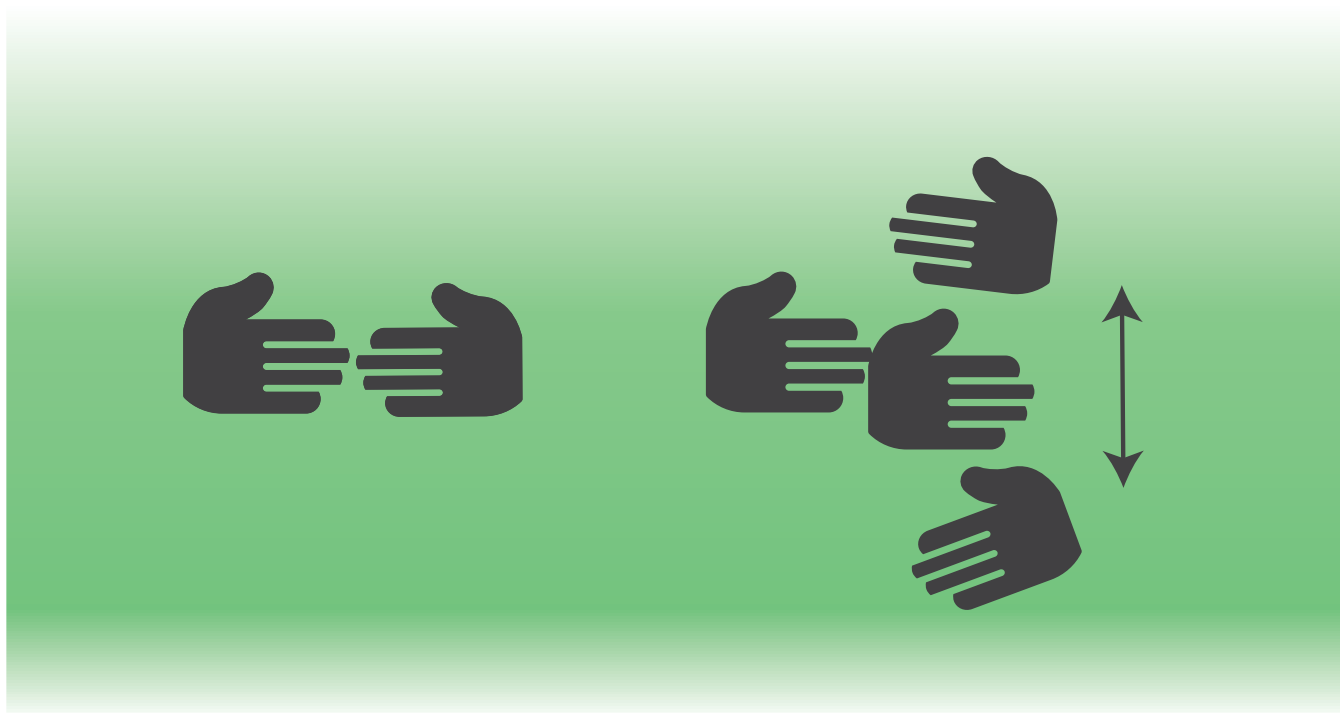
En mod en

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil med en tennisbold
- ændre afstanden mellem tees/genstandene
- ændre afstanden mellem de to linier,
- find et andet sted på green
- spil med lukkede øjne
- skift side

Klask myggen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Stil dig med håndfladerne samlet og fingrene pegende mod din makkers lige så samlede hænder. Nu gælder det om at ramme din makkers hænder inden han når at flytte dem. Du må kun slå med en hånd ad gangen og makkeren må kun sprede sine hænder, for at undgå at blive ramt. Når der rammes er din makkers tur til at prøve at ramme dine hænder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- den der klasker lukker øjnene
- byt ved 3 forsøg
- den ene hånd i lommen
- først til 5 vinder