

UGENS ØVELSER



Trin 1

	ØVELSER	
1	Hep Hep Hep Fokus: Opvarmning, løb, reaktionsevne, adræthed	
2	Dragesøen Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, løb, puls, konkurrence	
3	Vælt pyramiden Fokus: Indspil, sigte, konkurrence	
4	Kongerækken Fokus: Putt, spil under pres, sigte, længdekontrol, hældning på green, konkurrence	
5	Krokodillerne holder fest Fokus: Opvarmning, adræthed, styrke, bevægelighed, konkurrence	

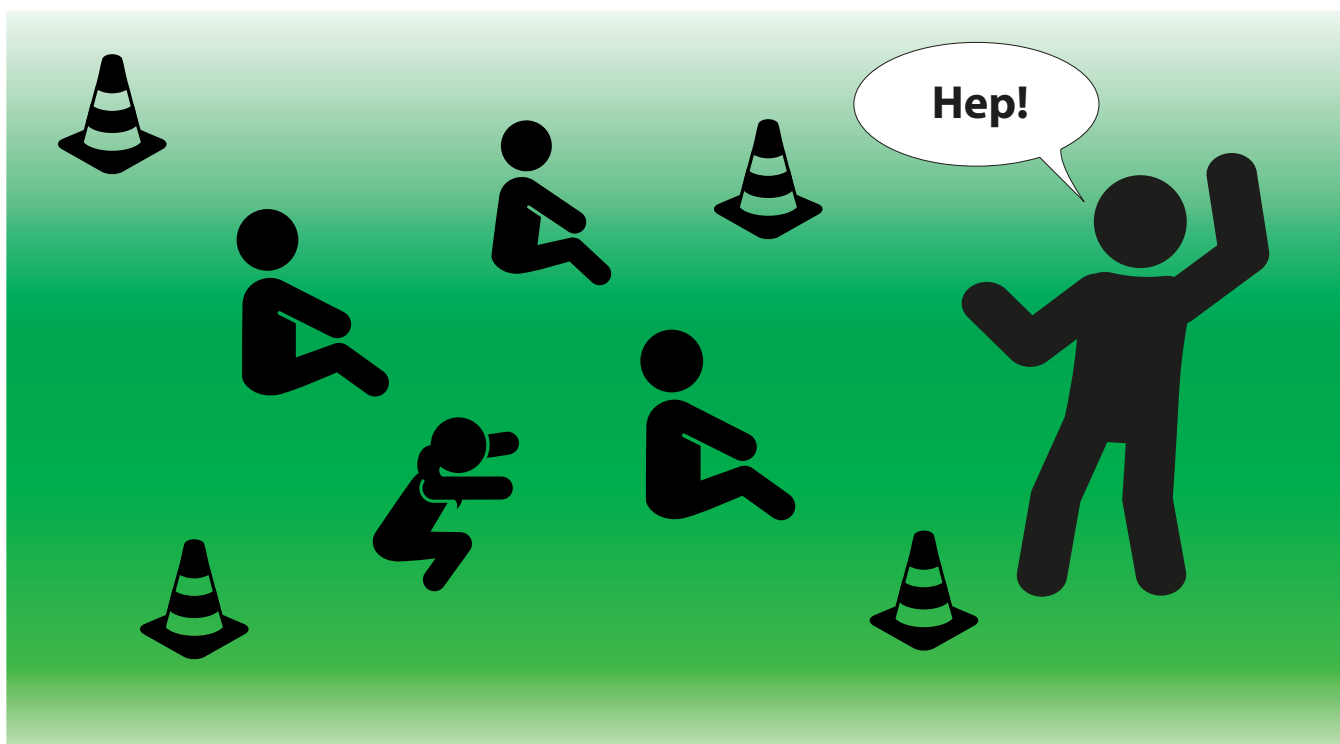
UGENS ØVELSER



Hep Hep Hep



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Børnene løber rundt i på et mindre areal angivet med 4 kegler. Når træneren råber HEP skal alle børnene ned på numsen og sidde. Træneren siger op igen og børnene løber igen rundt mellem hinanden. Siger træneren HEP HEP skal alle børnene ned og lave en armstræk. Siger træneren HEP HEP HEP skal alle børnene ned og rører jorden med panden. Træneren skal sørge for at skifte mellem antal HEPPER, så børnene tvinges til at reagere på en ny kommando.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

4 kegler

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- find selv på flere øvelser og andre opgaver - måske med endnu flere HEPPER

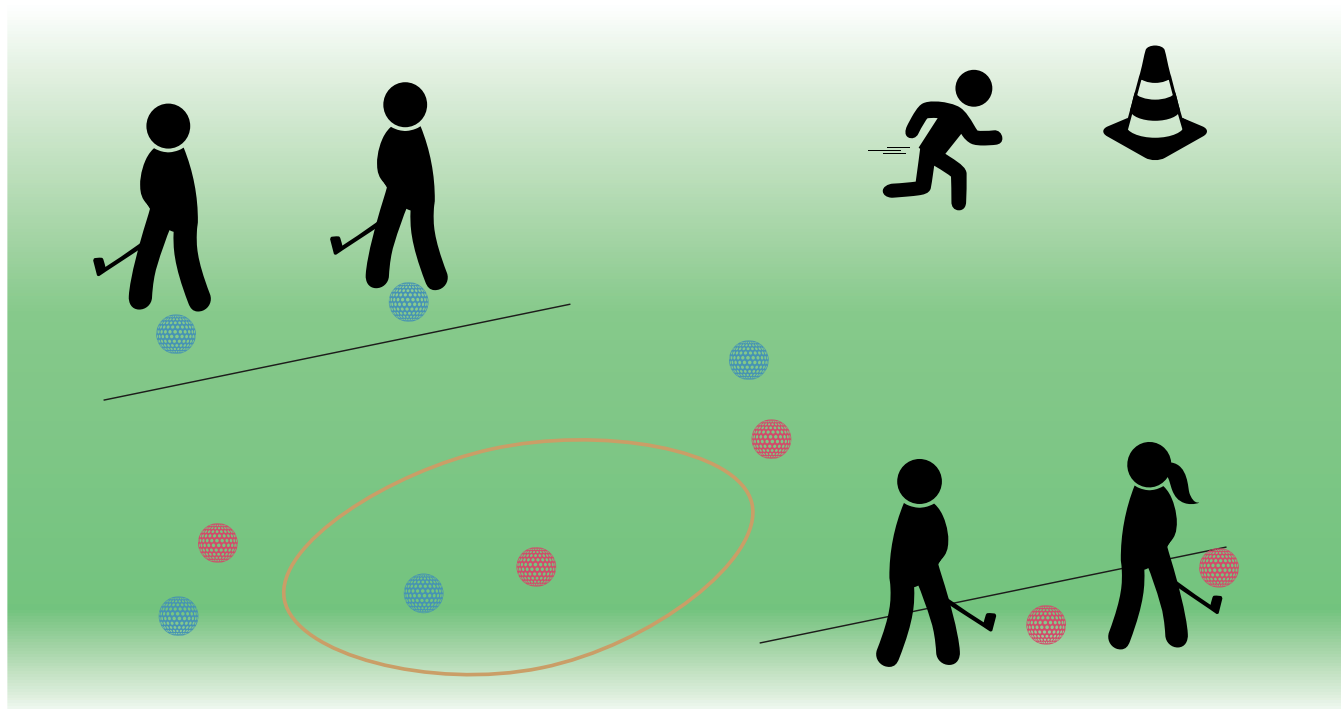
UGENS ØVELSER



Dragesøen



Se video



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 SNA-Gjern pr. spiller

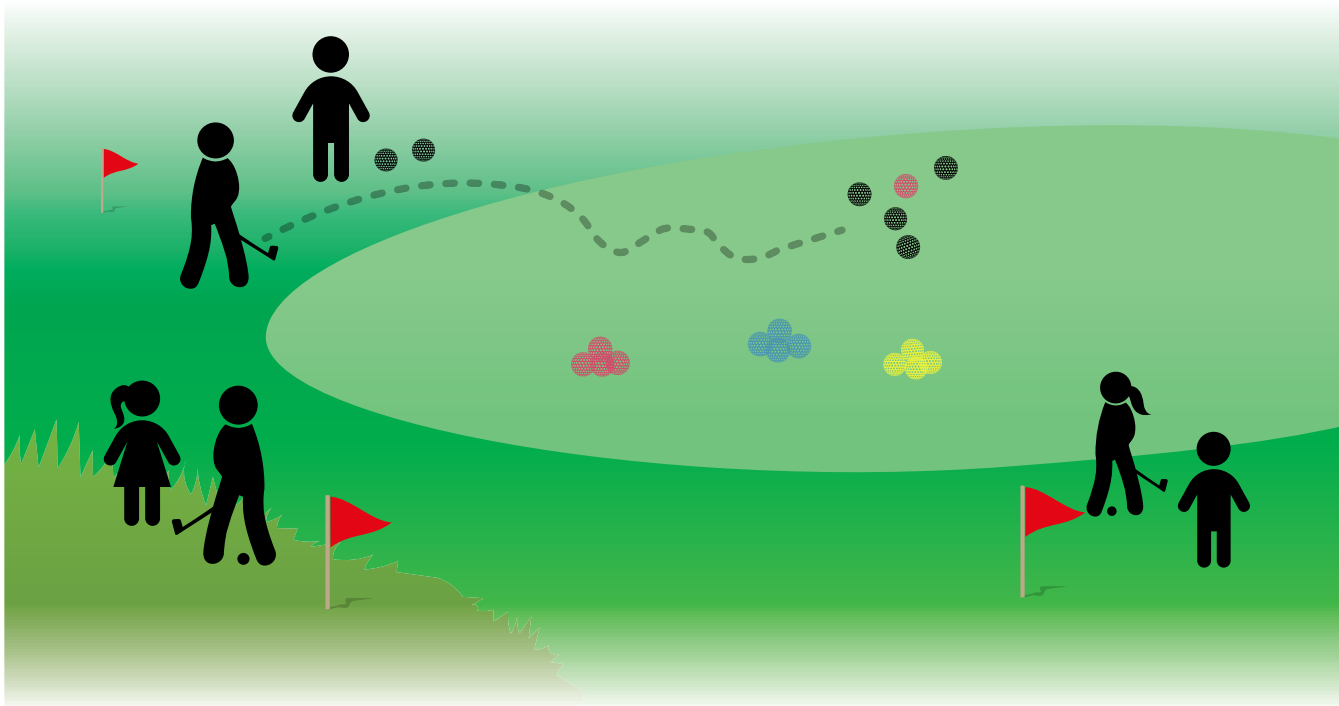
Antal:

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

Vælt pyramiden



LAD OS KOMME I GANG

Hver spiller sætter fire bolde op i en pyramide et sted på green. Der spilles en mod en. Spillerne skiftes til at droppe deres bold ved de markerede teesteder uden for green (markeret med flag eller kegler ved

Sådan kan øvelsen ændres:

- spillerne skal putte efter deres chip, hvis modstanderens pyramide ikke rammes i første forsøg,
- hold mod hold
- juniortræneren opsætter en fast bane, hvor 9/18 pyramider sættes op. Banen spilles nu som hulspil, en mod en eller hold mod hold.
- variation fra teested til pyramiden
- rammer man sin egen pyramide, giver det straf
- øvelsen kan afvikles som putteøvelse

forskellige lies). Der chippes efter modstanderens pyramide. Vinderen er den, der får modstanderens pyramide ned i færrest slag. Der spilles bedst ud af fem. Afstand fra teested til pyramiderne skal være ens for spillerne.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Flag eller kegler

Jern og bolde:

Fem bolde og et jern pr. spiller. Evt en putter.

Antal:

2-10 spillere

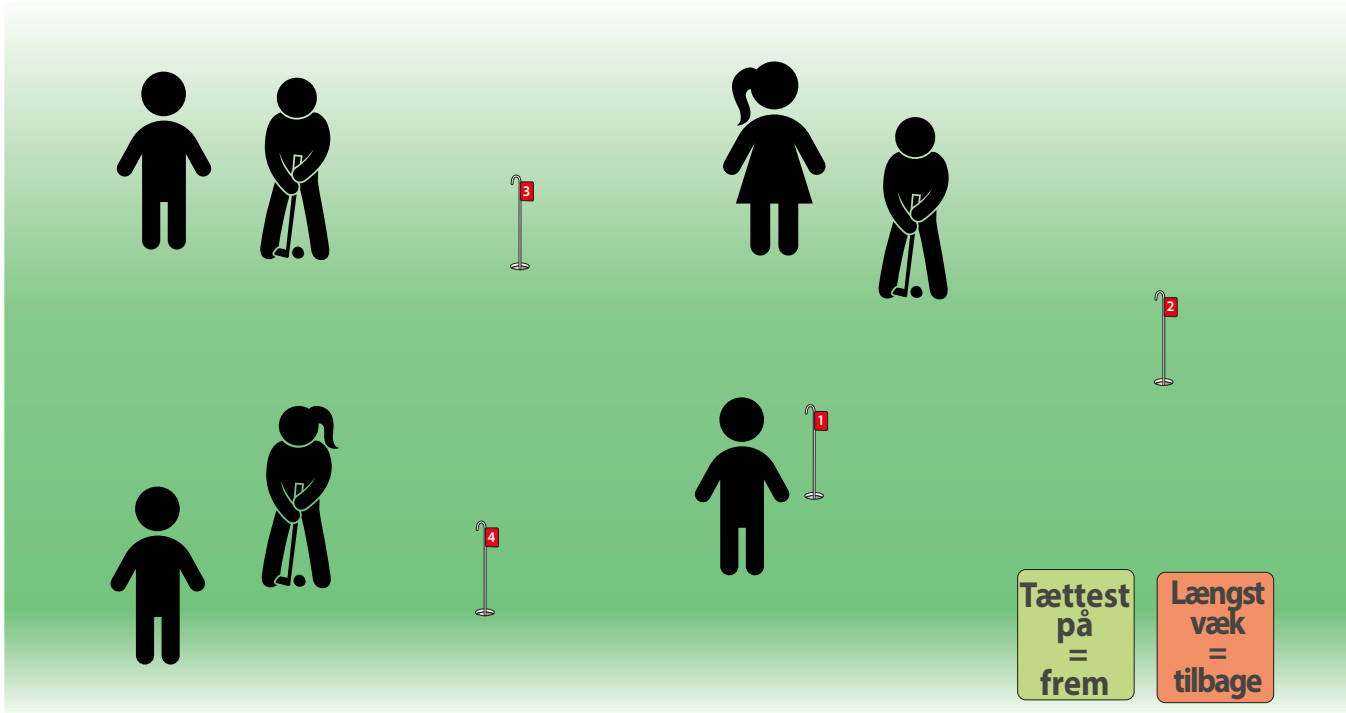
UGENS ØVELSER



Kongerækken



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på klubbens puttinggreen. Spillerne går sammen to og to. Parrene placeres ved hul 1 og efterfølgende x antal huller alt efter, hvor mange spillere, der er. Det sidste hul med et par er kongehullet. Parret putter mod det samme hul (det næste i rækken). Vinderen af hullet er den, der kommer tættest på hullet i første slag. Er man lige tæt på hullet, konkurreres der igen på samme hul. Vinderen af hullet går videre til næste hul i rækken, og taberen går til det forrige hul. Dog bliver vinderen af kongehullet stående, og taberen af hul 1 bliver ligeledes stående. Øvelsen går ud på at komme til at stå som vinder på kongehullet, når tiden er gået. Træneren vælger antal minutter.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Golfbold og en putter pr. spiller

Antal:

2- alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil med lukkede øjne
- spil på tid

UGENS ØVELSER



Krokodillerne holder fest



Se video



LAD OS KOMME I GANG

For ikke at vække krokodillens opmærksomhed skal du nu forsøge at ligne dem så meget som muligt. Kravl på alle fire. Kun hænder og fødder må røre jorden.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- kravl baglæns
- kravl sidelæns
- lav stafet