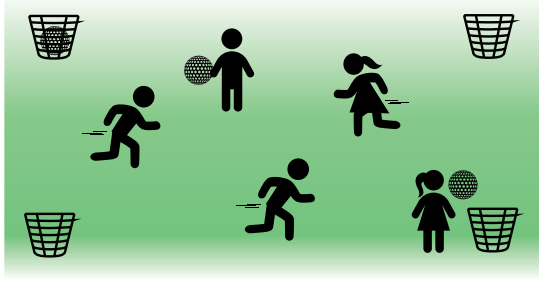
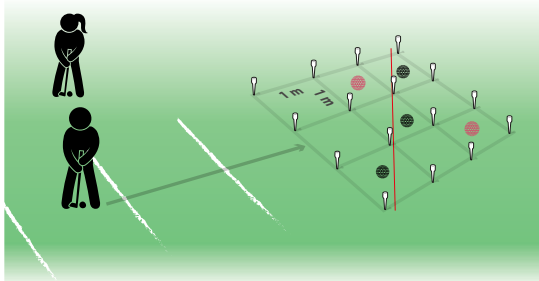
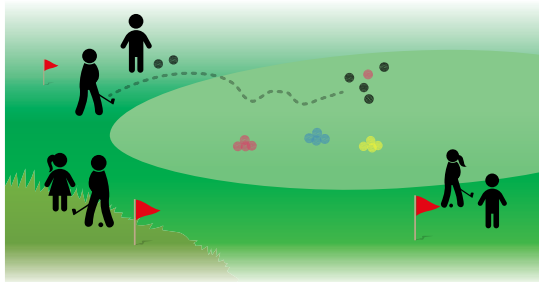
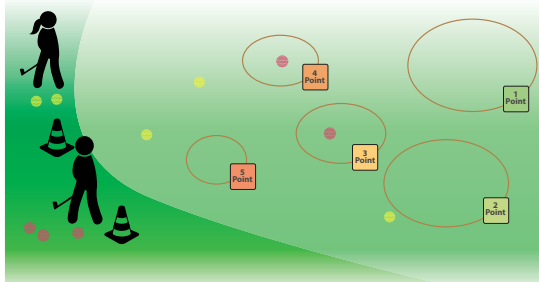
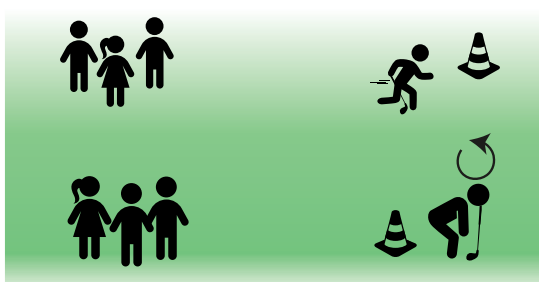


UGENS ØVELSER



Trin 2

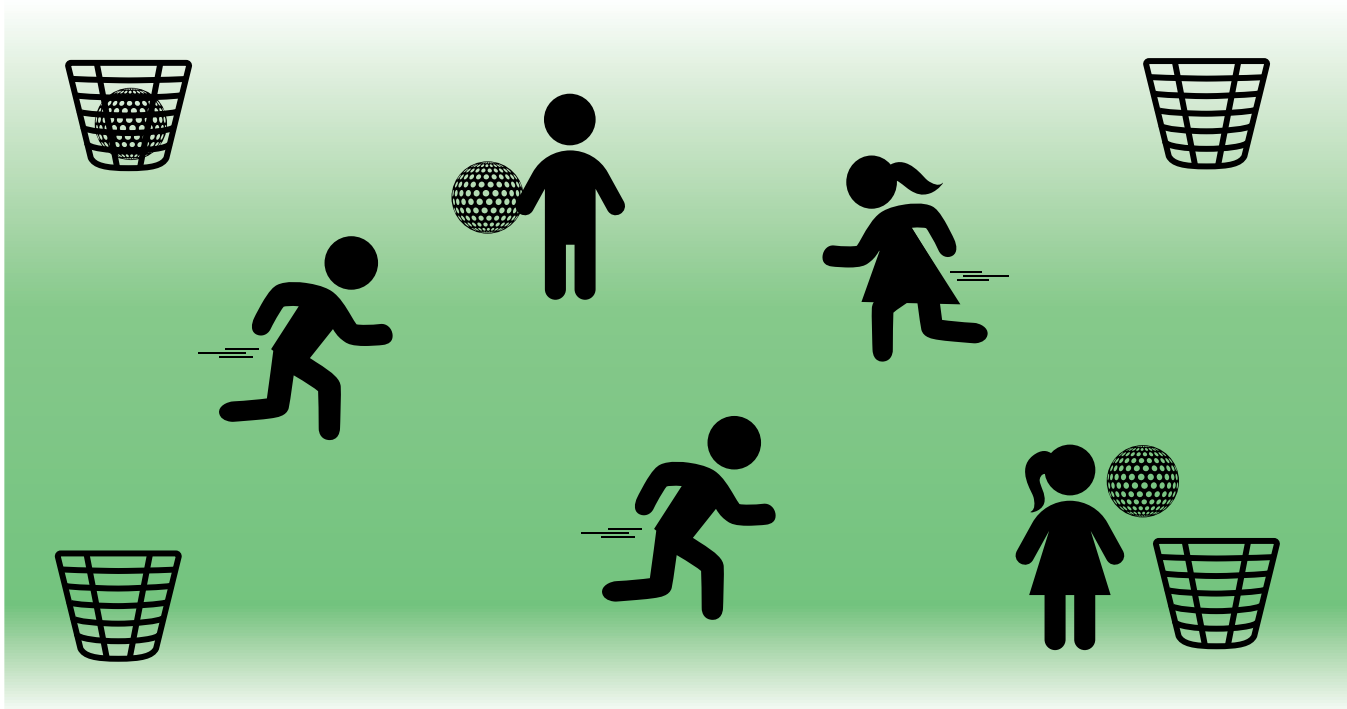
	ØVELSER	
1	Basketball Fokus: Opvarmning, leg, samarbejde, kondition, kast, reaktion	Videolink 
2	Tre på stribе Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, taktik, konkurrence	Videolink 
3	Vælt pyramiden Fokus: Indspil, sigte, konkurrence	Videolink 
4	Først til 10 Fokus: Indspil, længdekontrol, retning, landingsområde, konkurrence	Videolink 
5	Irsk golfstafet Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, balance, sammenhold, samarbejde	Videolink 

UGENS ØVELSER



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:

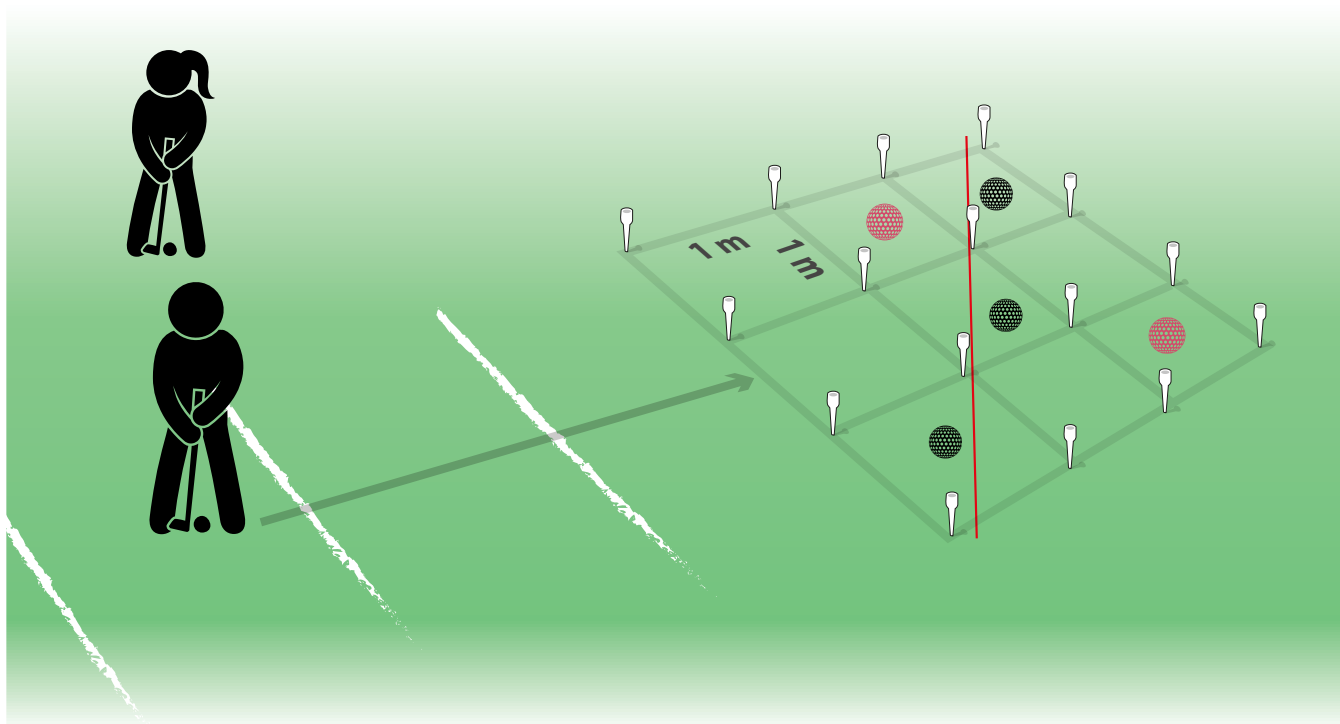
Hold

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

Tre på strib

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Ni firkanter optegnes eller markeres med tees. Startstedet markeres 3, 4 og 5 meter fra firkanterne med spray eller tees. Der spilles efter at få tre på strib. Hver spiller har tre ensfarvede. Man skiftes til at putte sine bolde mod firkanterne.

Opnås tre på strib får spilleren et point og går evt. længere væk.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Spray, 16 tees og snor

Jern og bolde:

Tre bolde og en putter pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

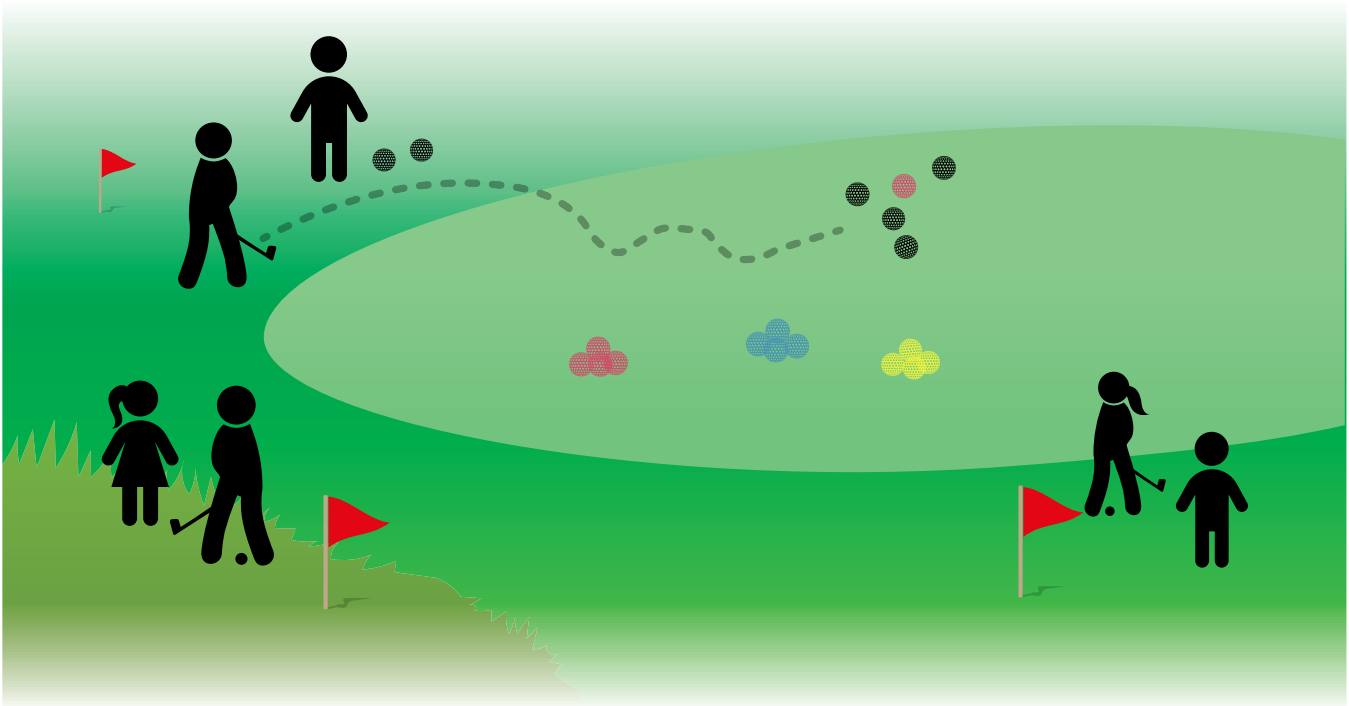
- felterne kan gøres større eller mindre
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)
- spilleren lader sine bolde ligge, mens modstanderen putter sine bolde
- når den ene får 3 på strib, går denne længere væk, mens den anden bliver stående ved samme sted, hvorefter der spilles igen. Nu fra 2 forskellige steder.

UGENS ØVELSER



Vælt pyramiden

Videolink



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 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.

Sådan kan øvelsen ændres:

- spillerne skal putte efter deres chip, hvis modstanderens pyramide ikke rammes i første forsøg,
- afvikles hold mod hold
- rammer man sin egen pyramide, giver det straf

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Flag eller kegler

Jern og bolde:

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

Antal:

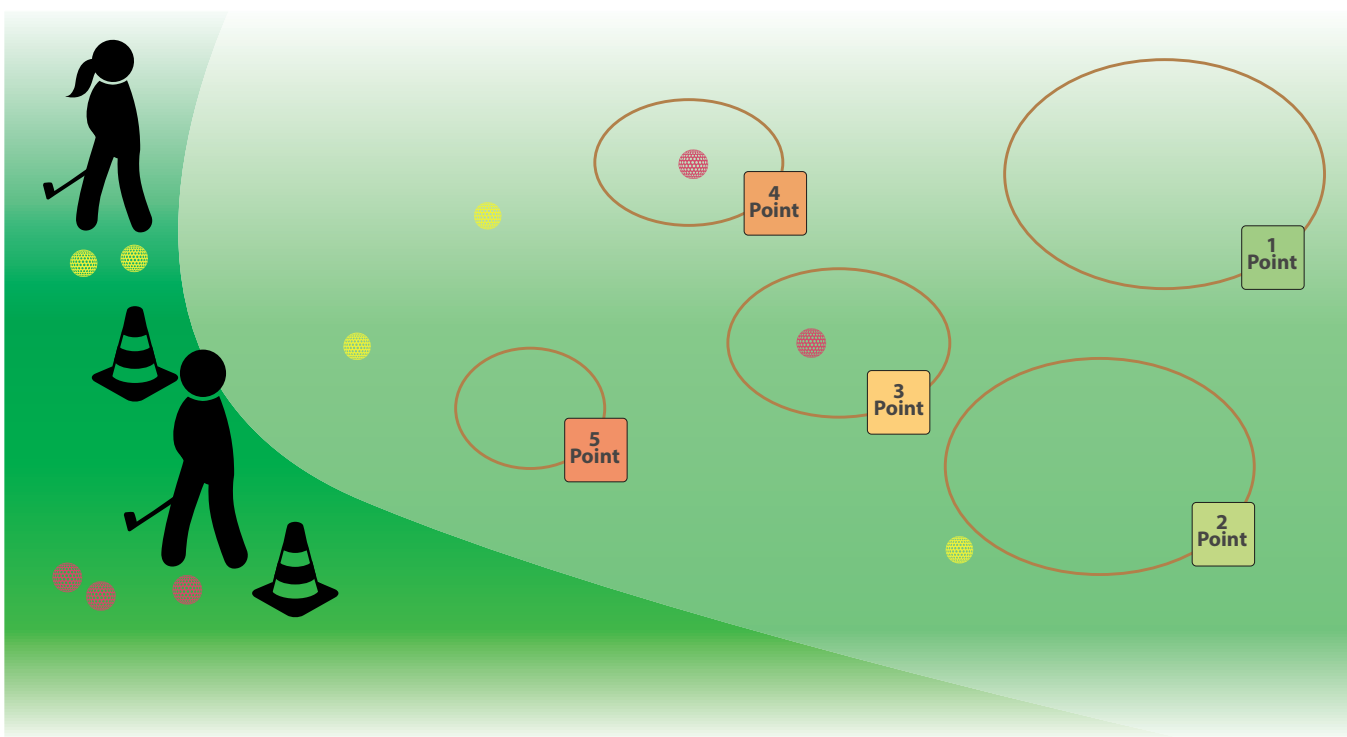
2-10 spillere

- 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,
- øvelsen kan afvikles som putteøvelse



Først til 10

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Sæt kegler eller anden ting lige uden for green. Ved hver kegle står en spiller. På greenen placeres nu 3-5 forskellige størrelser ringe. Hver spiller har 5 hockeybolde (måske i hver sin farve, så man kan genkende sine egne bolde). Nu gælder det så om, at lave flest mulige point. Spil enten med at der gives point, hvis bolden ender i ringen, lander som det første i ringen eller blot har berøring med ringen. Den største ring, som ligger længst væk giver 1 point og den mindste ring, som ligger tættest på giver 5 point. Øvrige point fordeles på ringene derimellem.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hulahopringe, ringe, spande eller lignende remedier

Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG jern pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

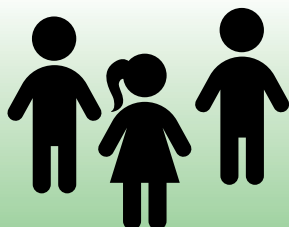
- ændre afstanden til ringene
- ændre størrelsen på ringene
- placér den største ring tættest på spilleren
- spil evt. med en rigtig bold

UGENS ØVELSER



Irsk golfstafet

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to stafethold. Hvert hold får et golfjern. Sæt to kegler 25 meter fra startlinjen. Hvert hold sender en spiller afsted ad gangen. Der skal løbes ud til keglerne. Her sættes køllehovedet mod jorden, og enden af grebet holdes mod panden. Herefter løber man seks gange rundt om jernet. Derefter løbes der ind til holdet, hvor næste spiller står klar. Første hold der får alle spillere igennem vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Et golfjern pr. hold

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til keglerne
- ændre antallet af gange der skal drejes rundt
- lav flere baner med færre deltagere