


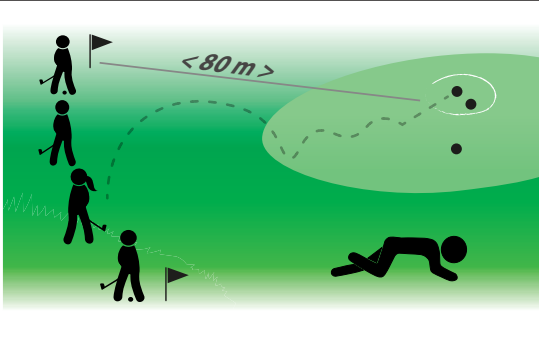

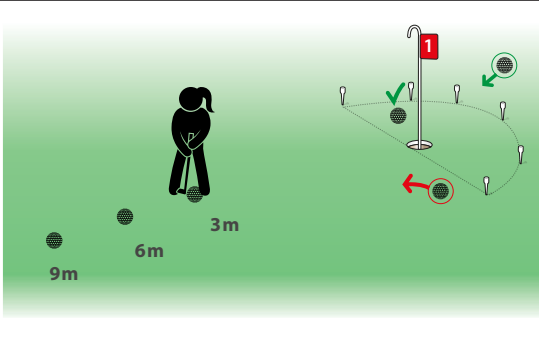



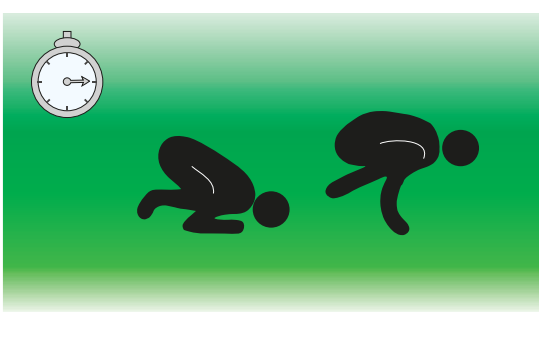


# UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER		
1	<b>Futtoget</b> Fokus: Opvarmning, samarbejde, balance, styrke, koordination	 Se video	
2	<b>Sammenhold</b> Fokus: Indspil, længdekontrol, spillignende pres, konkurrence, sammenhold	 Se video	
3	<b>Mand eller mus</b> Fokus: Putt, længdekontrol, konkurrence	 Se video	
4	<b>Mit udstyr</b> Fokus: Banetræning, regler, etikette	 Se video	
5	<b>Jungletudse-testen</b> Fokus: Styrke, bevægelighed, adræthed, balance	 Se video	

# UGENS ØVELSER



## Futtoget



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Saml alle børnene på en lang række. Alle sætter sig ned på samme tid på hinandens lår.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- gå mens man sidder ned
- løft det ene ben

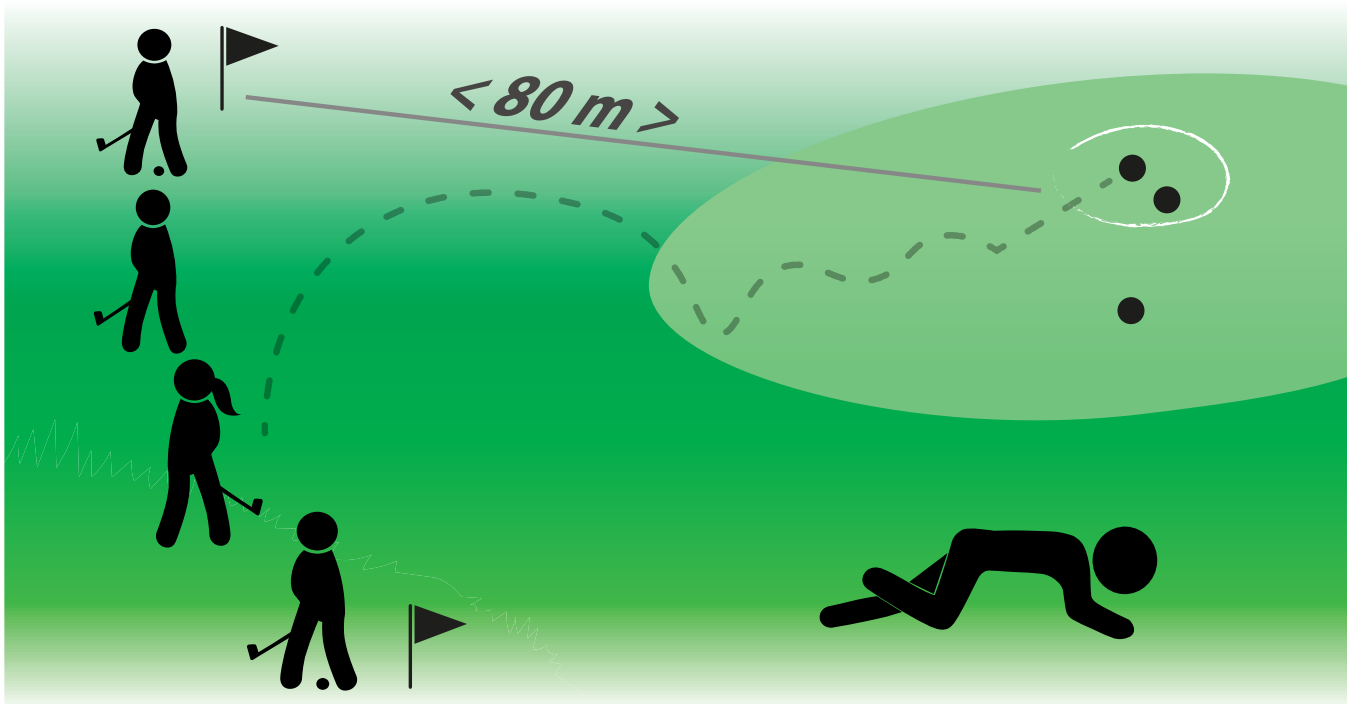
# UGENS ØVELSER



## Sammenhold



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Holdet vælger et område på indspilsgreen, som markeres (se tegning). Juniortræneren sætter et mål for, hvor mange bolde der skal chippes/ pitches ind i området. Alle spillerne på holdet skal slå lige mange slag. Spillerne slår deres slag samtidig stående på en lang række, markeret med to flag, ti m fra landingsområdet.

Opnår spillerne målet, skal juniortræneren udføre én fysisk øvelse (fx ti armbøjninger, ti englehop, ti mavebøjninger etc.).

Opnås målet ikke, skal spillerne udføre en fysisk øvelse, som juniortræneren bestemmer.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler, flag

### Jern og bolde:

Bolde og et jern pr. spiller

### Antal:

2-8 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- sæt nye mål, når holdet har opnået deres mål
- ændre distancen til landingsområdet
- ændre størrelsen på landingsområdet

# UGENS ØVELSER

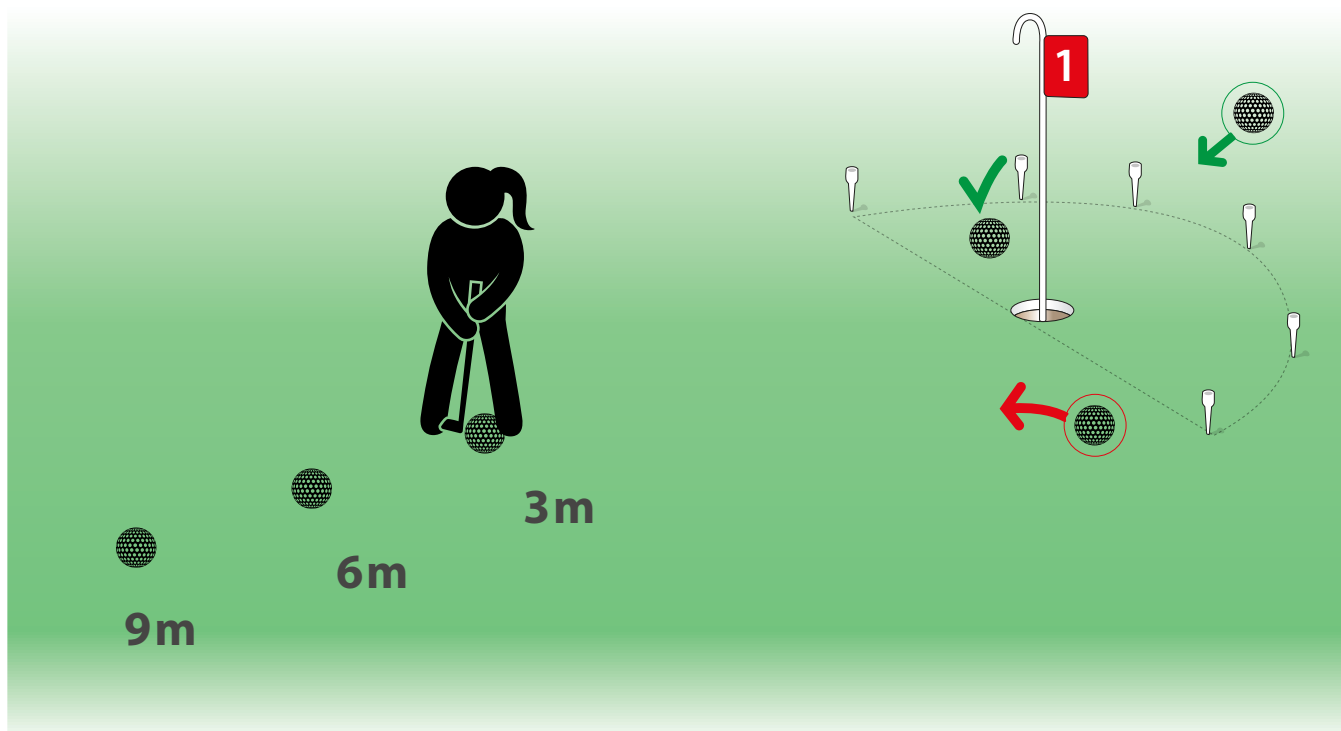


Trin 2

## Mand eller mus



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Der laves en halvcirkel af markeringsmærker eller tees rundt om hullet i en meters afstand. Halvcirklen er et fredet område. Teesteder placeres tre, seks og ni meter væk fra hullet. En bold placeres ved hvert teested. Den enkelte spiller skal putte alle

tre bolde i hul eller indenfor det fredede område.

Puttes der for kort startes helt forfra. Puttes der for langt får man chancen for at hole returen.

Misses returen starter man helt forfra. Man kan dyste mod sig selv eller mod en anden spiller.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Markeringsmærker eller tees. Flag. Evt. farvede bolde

### Jern og bolde:

Fire bolde og en putter pr. spiller

### Antal:

2-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændring af afstand på det fredede område (større eller mindre),
- ændring af længden fra de tre teesteder til hullet
- der kan spilles til point. Der gives 1 point når bolden lander i det fredede område og 3 point for at få bolden i hul.
- der spilles til 10 point, Øvelsen kan udvikles hold mod hold (fx Fourball)

# UGENS ØVELSER



Trin 2



Se video

Mit udstyr



## LAD OS KOMME I GANG

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

Min bag på slæb – At man altid, hvis muligt, har sin bag med.

Hvor er min bag – Jeg sørger for at placere min bag hensigtsmæssigt.

Mit scorekort – Hvordan og hvornår skriver jeg mit scorekort?

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Hent inspiration i "Lommeguiden" og "Kom i gang- golf for begyndere"

### Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

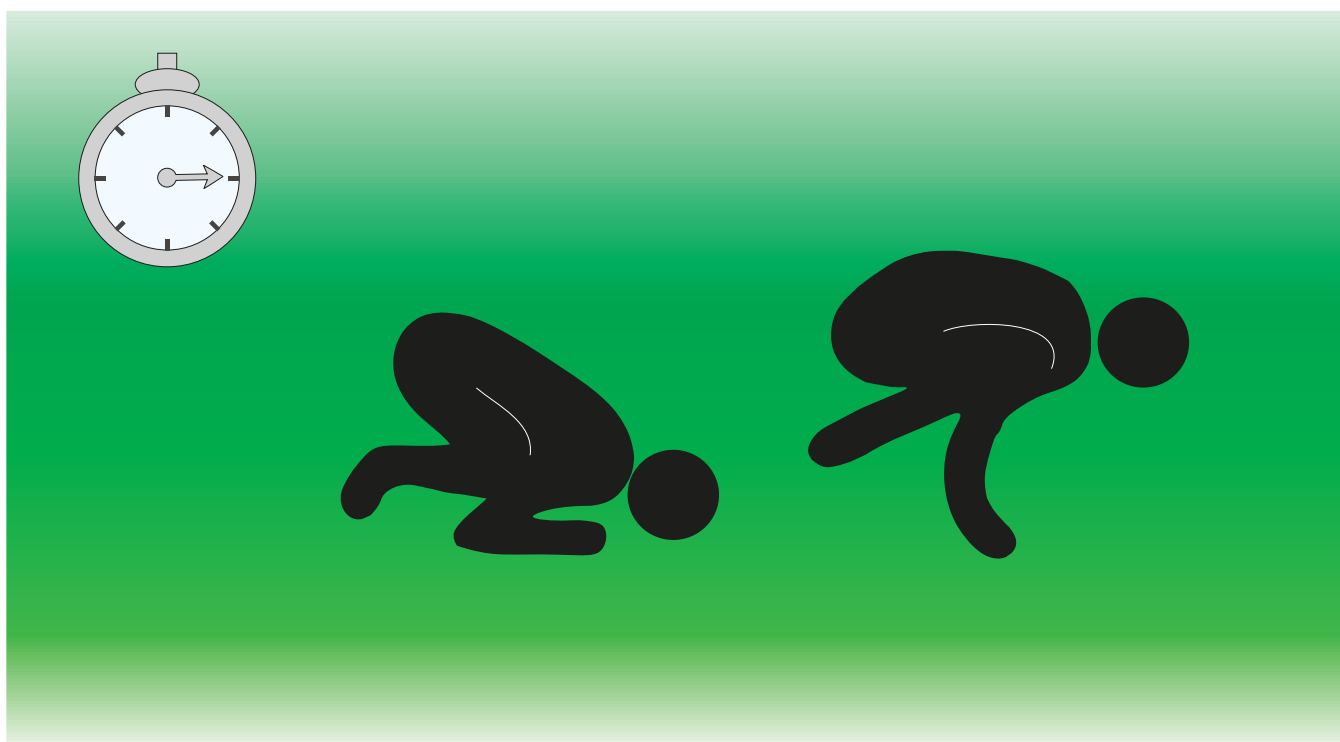
### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere situationer og gør dem spillende.
- Lad spillerne selv komme med løsninger og forslag.

## Jungletudse-testen



### LAD OS KOMME I GANG

Sid på hug, sæt hænderne i gulvet foran kroppen, læg knæene oven på albuerne og læn fremad. Nu det gælder om at holde balancen.

Når du har prøvet 3 gange eller har siddet i 15 sek., har du klaret jungletudse-testen.

### DET SKAL VI BRUGE

**Rekvisitter:**

-

**Jern og bolde:**

-

**Antal:**

Alle

**Sådan kan øvelsen ændres:**

- prøv med lukkede øjne
- tag tid på hvor lang tid du kan sidde
- hvor langt kan du læne dig fremover uden at falde?