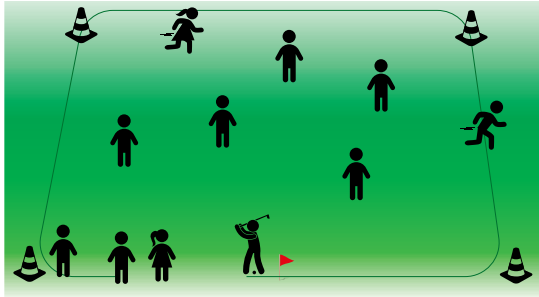
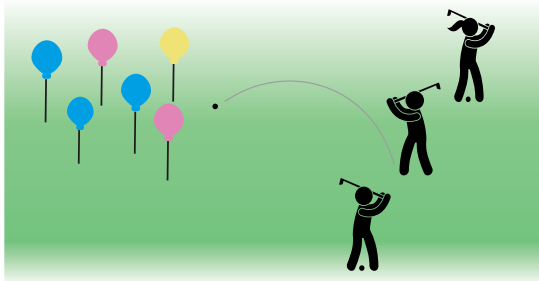
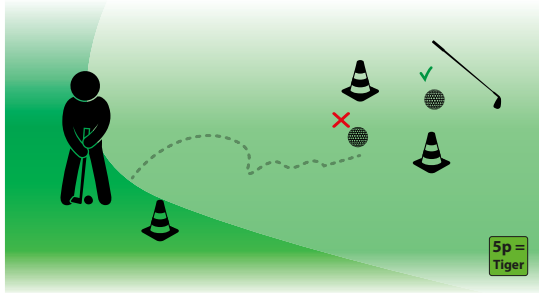
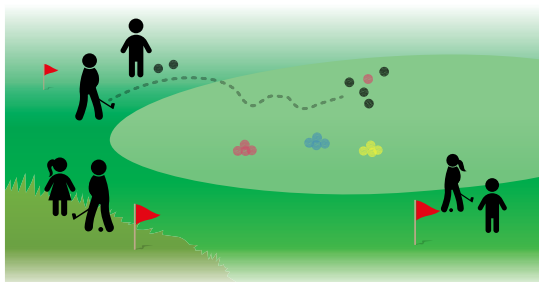
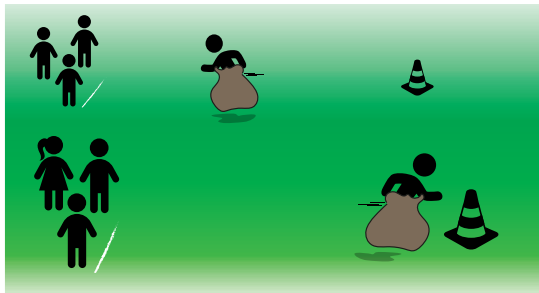


# UGENS ØVELSER



Trin 2

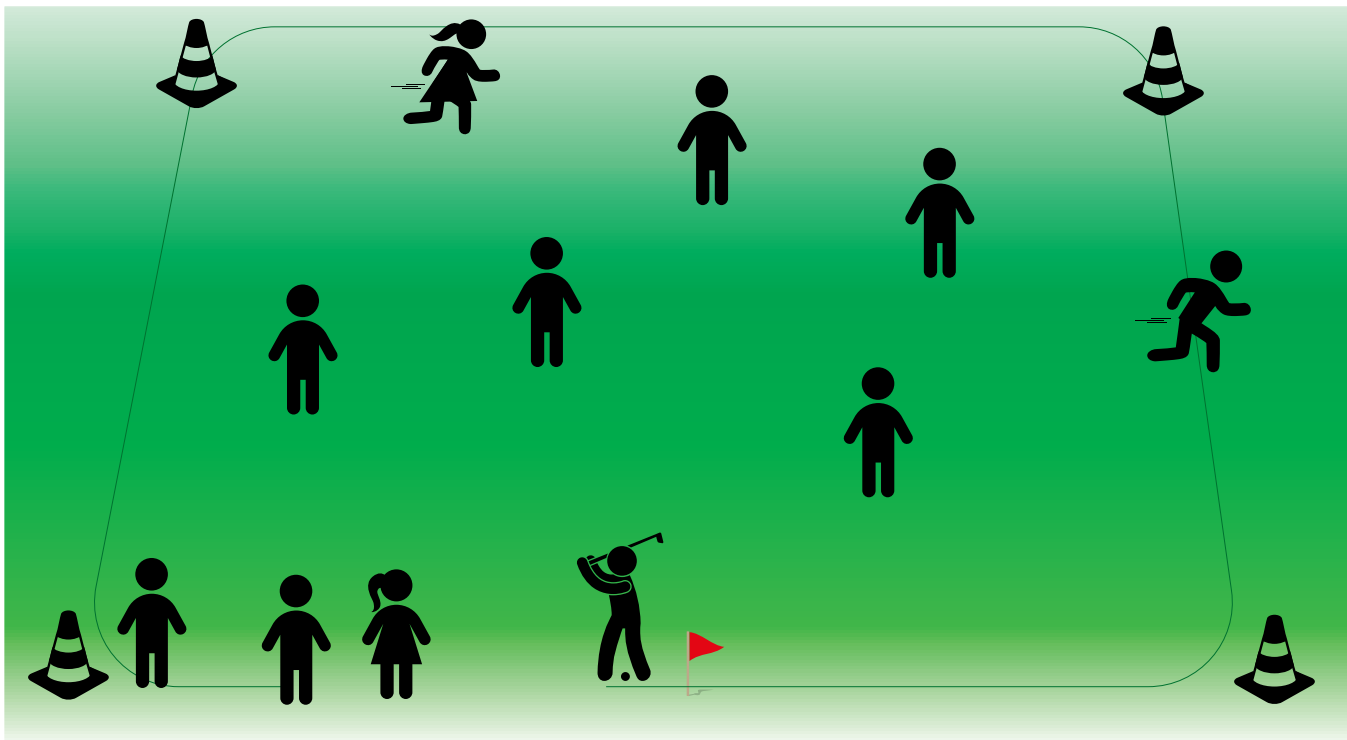
	ØVELSER	
1	<b>SNAGrundbold</b> <a href="#">Videolink</a>	
	Fokus: Opvarmning, konkurrence, sammenhold, løb, lange slag	
2	<b>Rumstationen</b> <a href="#">Videolink</a>	
	Fokus: Lange slag, indspil, sigte, konkurrence	
3	<b>Tiger Woods</b> <a href="#">Videolink</a>	
	Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, konkurrence	
4	<b>Vælt pyramiden</b> <a href="#">Videolink</a>	
	Fokus: Indspil, sigte, konkurrence	
5	<b>Sækkevæddeløb</b> <a href="#">Videolink</a>	
	Fokus: Opvarmning, konkurrence, motorik, sammenhold, spring, koordinering	

# UGENS ØVELSER



## SNAGrundbold

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

En rundboldbane (ca. 20 m x 10 m) opsættes. Deltagerne deles i to hold med lige mange spillere på hvert hold. Et hold er udehold, det andet hold er indehold. Opgaven for holdet i marken er at gribe bolden og kaste bolden tilbage til opgiveren. Opgiveren er placeret ved en stopkegle. Indeholdet sender en tennisbold af sted med et SNAGjern. Bolden kan enten tees op eller ligge på jorden. Bliver bolden grebet, dør spilleren, der slog samt de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Skydes bolden ud over siden, dør spilleren og de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Bliver bolden ikke grebet eller skydes den ikke ud over siden, skal spillerne i marken kaste bolden ind til opgiveren og denne skal råbe stop. Er der nogen, der løber mellem keglerne, når opgiveren råber

stop, er vedkommende døde. Når indeholdet har tre døde, bytter holdene. For hver spiller, der kommer gennem rundboldbanen og tilbage, gives et point. Der spilles til 15 point. es vinke

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

5 kegler

### Jern og bolde:

SNAGjern og en tennisbold

### Antal:

Hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

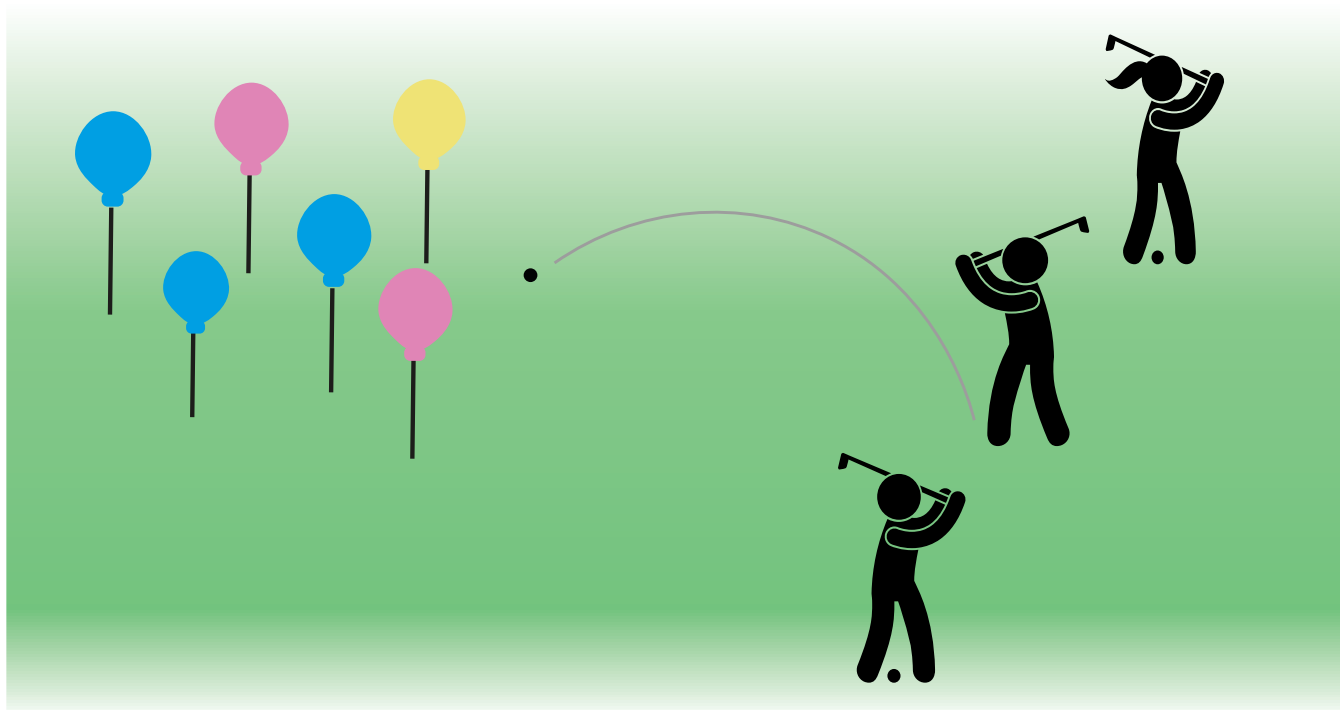
- ændre størrelsen på banen
- spil med færre døde, før der byttes
- spil med befrier- hvis en spiller kommer hele vejen rundt
- spil med flere bolde for at øge intensiteten

# UGENS ØVELSER



## Rumstationen

## Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Find et passende stort område eller benyt træningsbanen som rumstation. Bind snore fast til oppustede balloner, som nu er blevet til planeter. Sæt planeterne fast i jorden i den modsatte ende af snoren. Nu skal planeterne skydes i sænk. Det er altid et hit og noget børnene synes er sjovt at slå efter.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Balloner og snor

### Jern og bolde:

Spillerens udstyr, bolde som passer til øvelsen

### Antal:

Alle

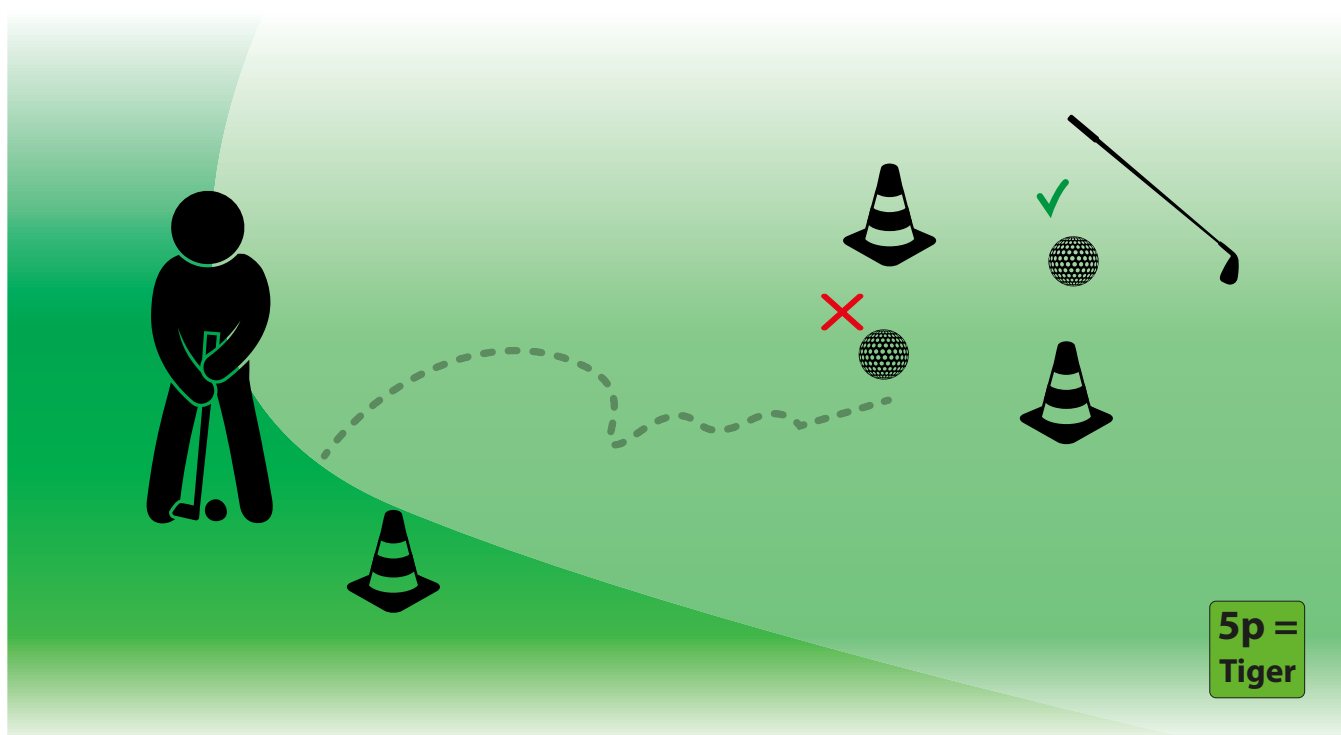
### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til ballonerne
- pust mere eller mindre luft i ballonerne, så de bliver henholdsvis lettere eller sværere at ramme
- giv point, hvis de rammes
- lav stafet



## Tiger Woods

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

To kegler placeres med ca. 1 meters mellemrum, og et jern placeres en meter bagved. Der opstilles flere "mål" på green. Teesteder til det enkelte "mål" markeres med kegler uden for green. Det gælder om at passere "målstolperne" ved et indspil fra forskellige steder uden for green og få bolden til at stoppe, inden bolden rører jernet. Lykkedes dette gives et point. Der spilles en mod en.

Vinderen er den spiller, der først får bogstaverne T-I-G-E-R. Et bogstav opnås pr. point.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler

### Jern og bolde:

Bolde og spillerens udstyr

### Antal:

2-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

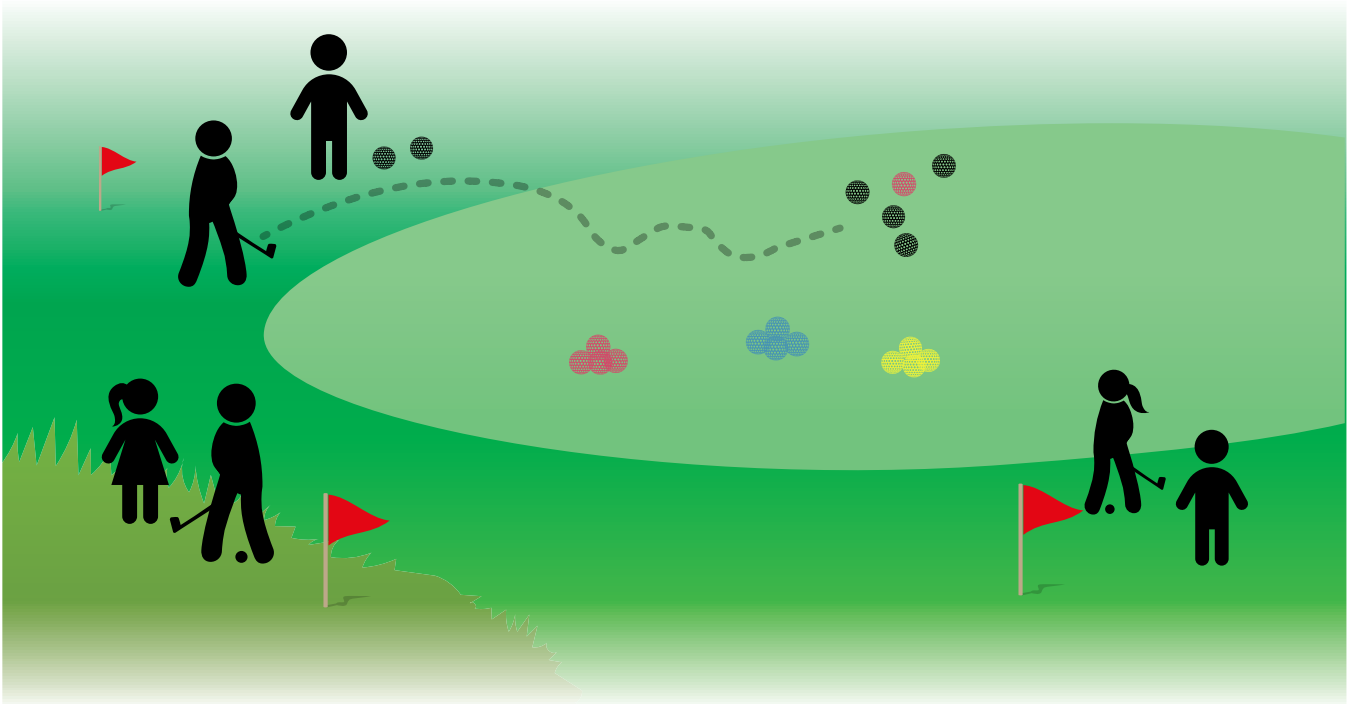
- ændring af målets størrelse
- rammes jernet fjernes alle opnåede point
- høj hcp vs. lav hcp: Rammes jernet af lav hcp'er, fratages alle deres point. Rammes jernet af højhcp'er, scorer de ikke point ved dette "mål"
- ændring af hældning og distance
- spil i hold
- spil på tid

# 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
- hold mod hold
- juniortræneren opsætter en fast bane, hvor 9/18 pyramider sættes op. Banen

## 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

spilles nu som hulspil, en mod en eller hold mod hold

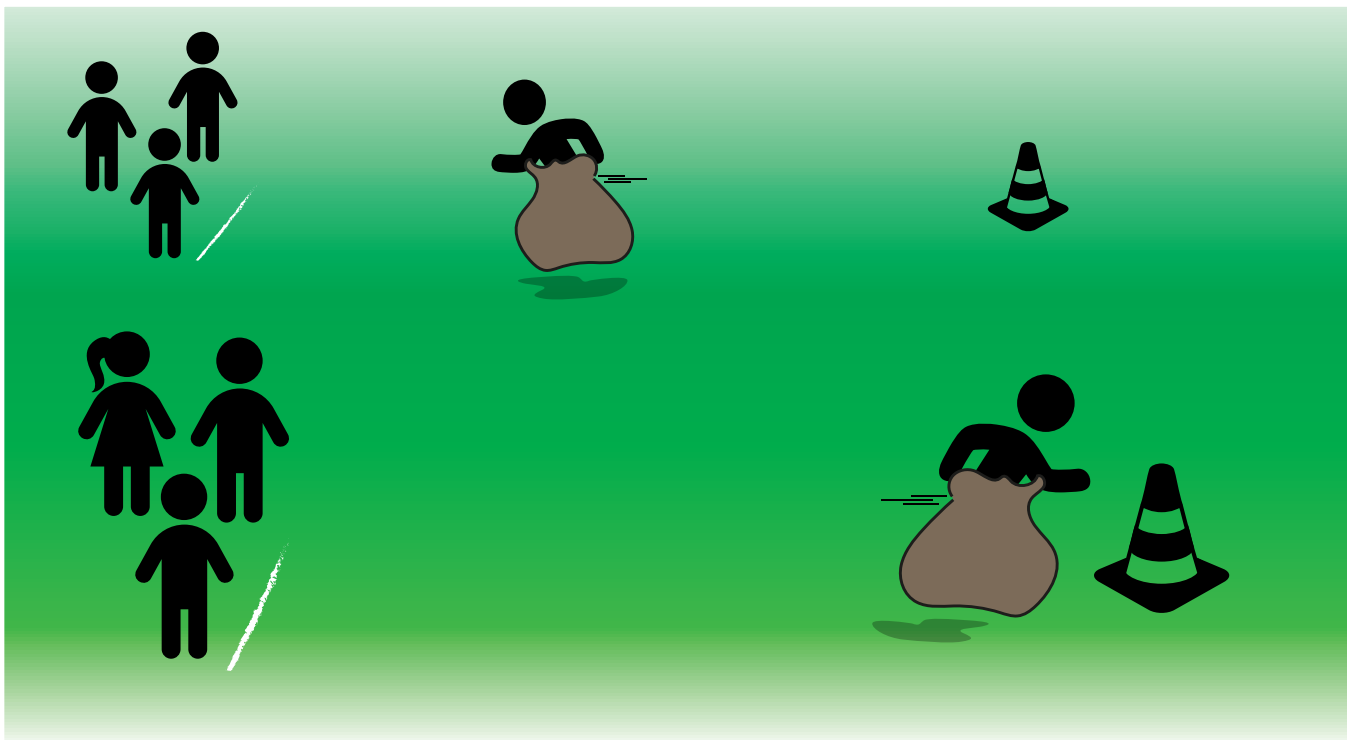
- variation fra teested til pyramiden
- rammer man sin egen pyramide, giver det straf
- øvelsen kan afvikles som putteøvelse

# UGENS ØVELSER



## Sækkevæddeløb

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Børnene deles i to lige store hold. En distance på x antal meter markeres med en kegle. En sæk udleveres til hvert hold. Den forreste starter i sækken og hopper ned til keglen og tilbage igen så hurtigt som muligt. Der gives en high-five til den næste i køen, som overtager sækken og gentager.

Har klubben ikke sække, kan snor anvendes. Benene bindes sammen så man ikke kan sprede dem.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler, en sæk pr. hold eller snor

### Jern og bolde:

### Antal:

Hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

- afstanden til keglen ændres
- hvis man falder mere end 3 gange starter man forfra
- på tid