
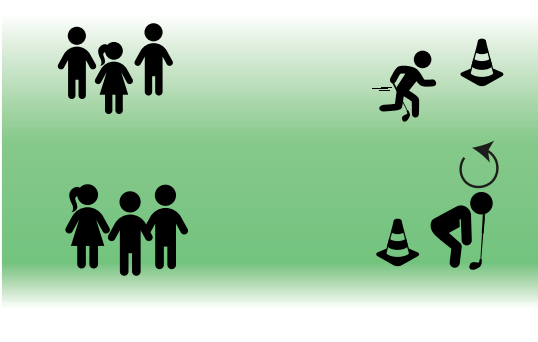

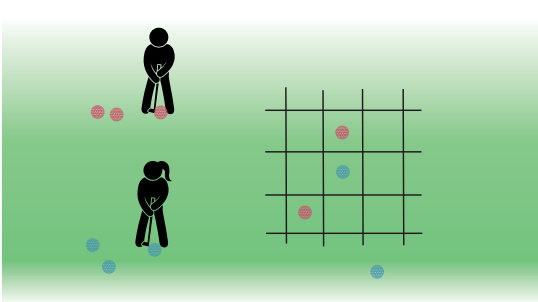

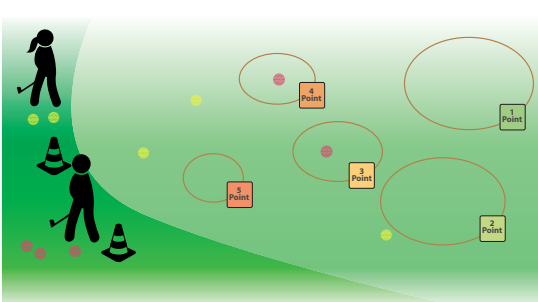

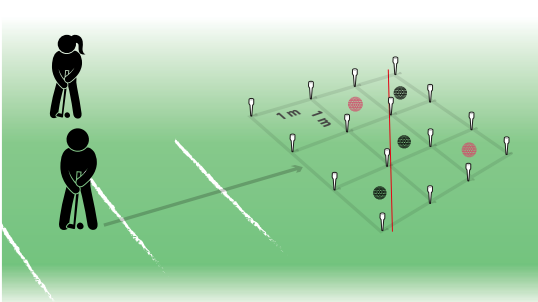

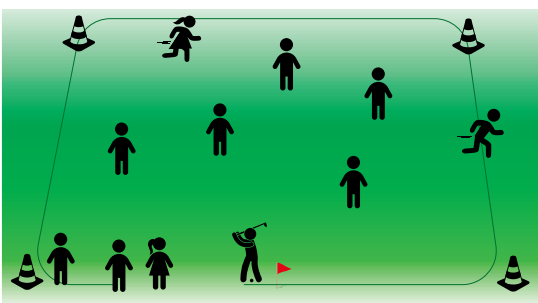


# UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER	
1	<p><b>Irsk golfstafet</b></p> <p>Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, balance, sammenhold, samarbejde</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p><b>Ud af fængslset</b></p> <p>Fokus: Putt, længdekontrol, sigte, taktik, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p><b>Først til 10</b></p> <p>Fokus: Indspil, længdekontrol, retning, landingsområde, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p><b>Tre på stribе</b></p> <p>Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, taktik, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p><b>SNAGGrundbold</b></p> <p>Fokus: Opvarmning, konkurrence, sammenhold, løb, lange slag</p>	 <p>Se video</p> 

# UGENS ØVELSER

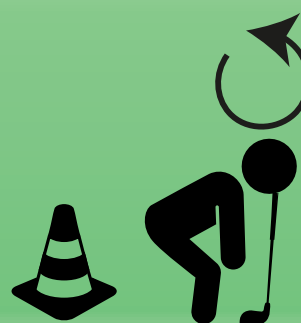
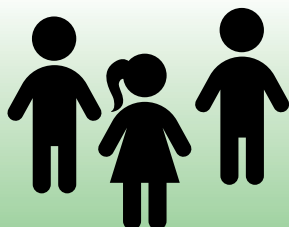


Trin 2



Se video

## Irsk golfstafet



## 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

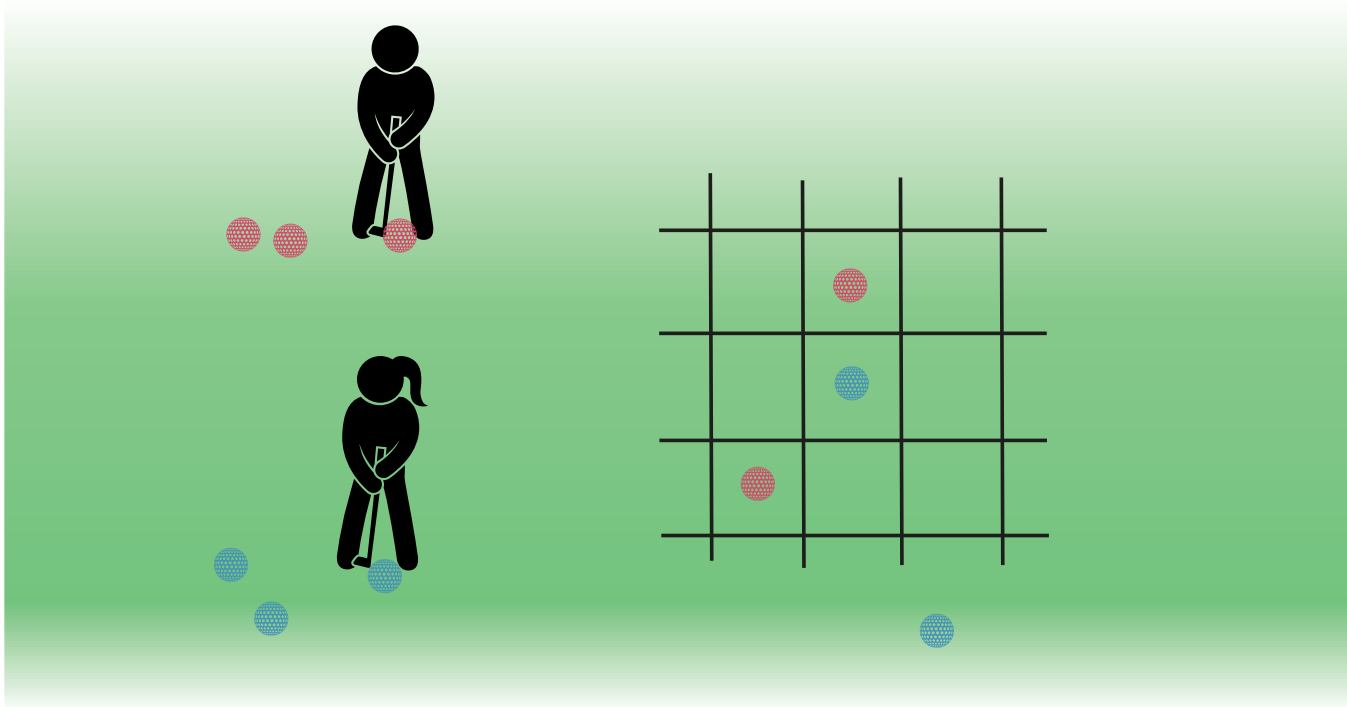
### Sådan kan øvelsen ændres:

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

# UGENS ØVELSER



## Ud af fængslset



## LAD OS KOMME I GANG

Ni felter optegnes eller markeres med snor eller tees. Startstedet markeres 3 meter fra midten af firkanterne med kegler eller tee. Der spilles efter at få tre på stribe. Hver spiller har tre ens farvede bolde og putter alle sine bolde. Opnås tre på stribe slipper spilleren ud af fængslet og får et point. Boldene fjernes inden den næste putter. Den spiller, der først når 5 point vinder.

### Sådan kan øvelsen ændres:

- størrelsen på firkanterne ændres
- afstanden til firkanterne ændres
- der puttes fra to forskellige sider
- 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
- man skiftes til at putte en bold ad gangent

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Tynd snor (spray), kegler og tees

### Jern og bolde:

Tre golfbolde og en putter pr. spiller

### Antal:

2-6 spillere

# UGENS ØVELSER

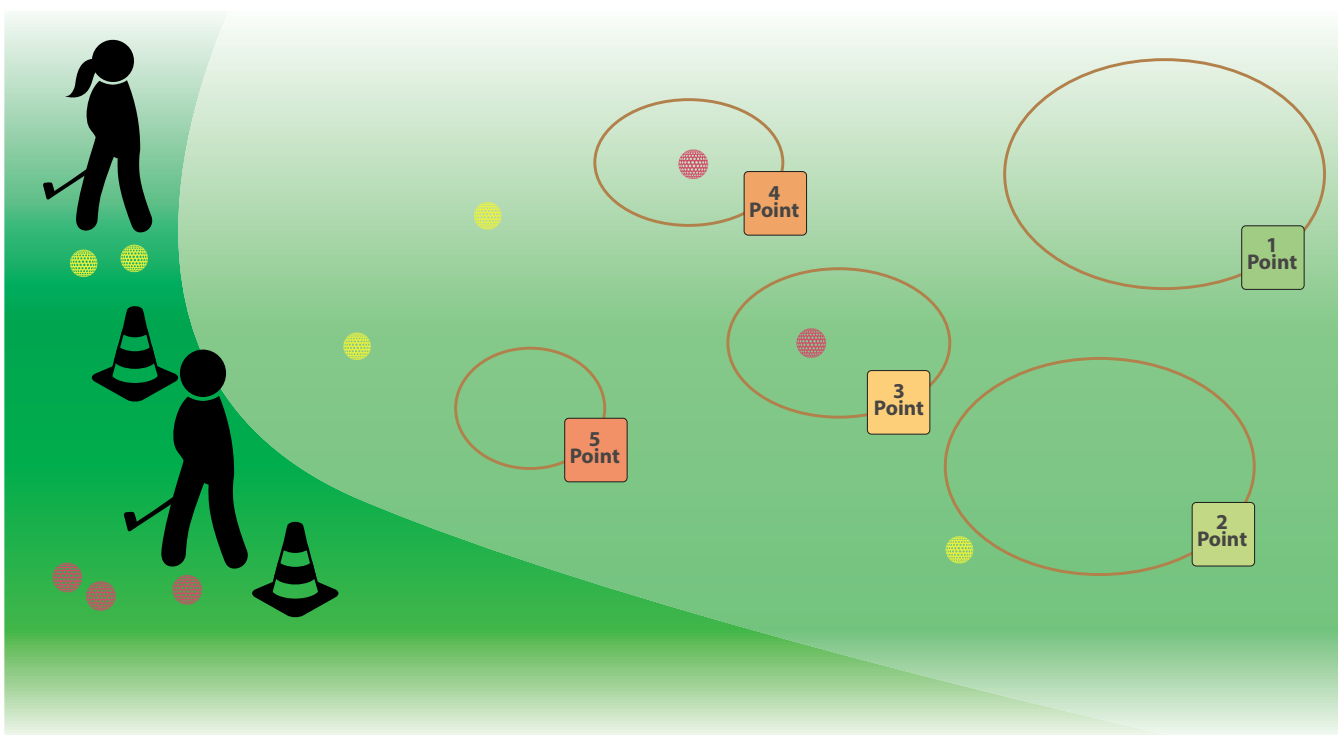


Trin 2



Se video

Først til 10



## 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

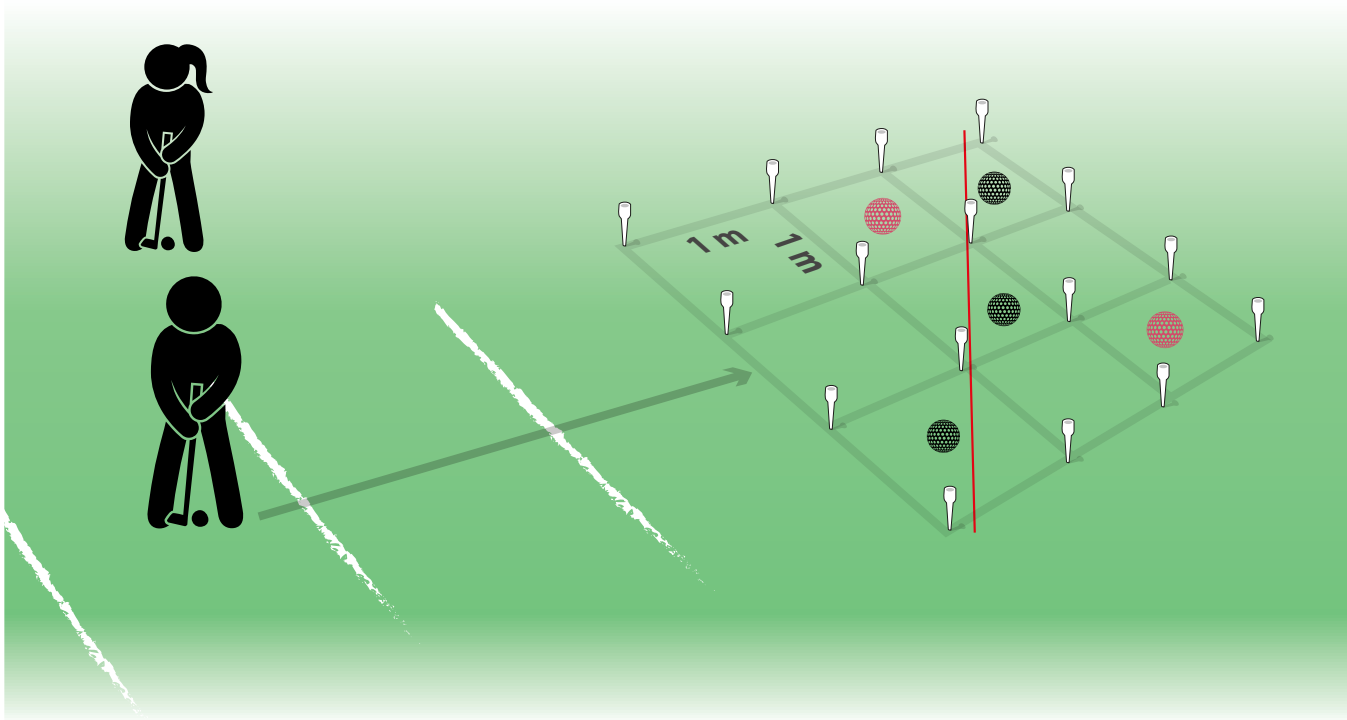
### Sådan kan øvelsen ændres:

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

# UGENS ØVELSER



## Tre på stribe



## 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 stribe. Hver spiller har tre ensfarvede. Man skiftes til at putte sine bolde mod firkanterne. Opnås tre på stribe 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 stribe, går denne længere væk, mens den anden bliver stående ved samme sted hvorefter der spilles igen. Nu fra 2 forskellige steder.

# UGENS ØVELSER

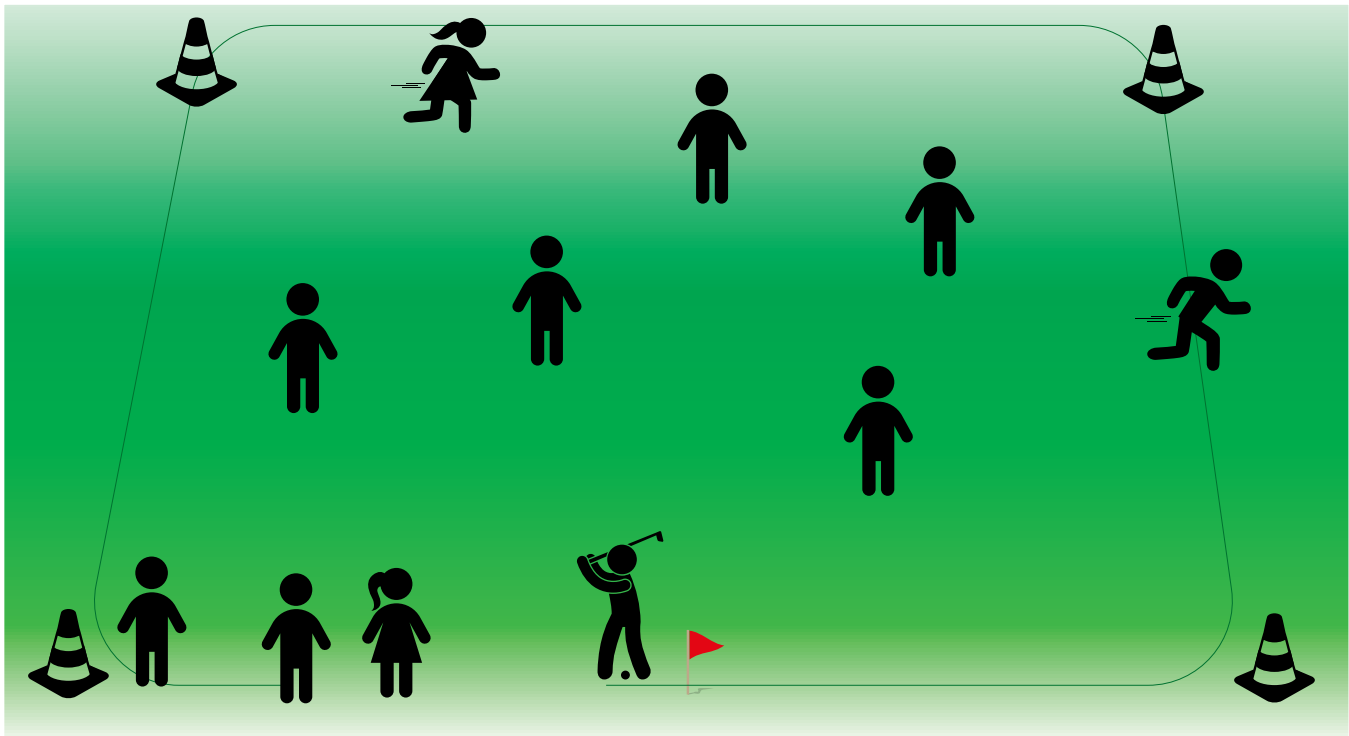


Trin 2



Se video

## SNAGrundbold



### 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.

#### 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 øget intensitet

### DET SKAL VI BRUGE

#### Rekvisitter:

5 kegler

#### Jern og bolde:

SNAGjern og en tennisbold

#### Antal:

Hold