

# UGENS ØVELSER



	ØVELSER	
1	<b>Rør jorden med...</b> Fokus: Opvarmning, samarbejde, balance, bevægelighed, styrke, koordination, adræthed	 Se video 
2	<b>Ind og i</b> Fokus: Indspil, boldtræf, længdekontrol, landingsområde, konkurrence	 Se video 
3	<b>Plus 3 minus 2</b> Fokus: Spillignende træning, pres på hver gang, konkurrence	 Se video 
4	<b>Pælenes betydning</b> Fokus: Banetræning, regler, etikette	 Se video 
5	<b>Irsk golfstafet</b> Fokus: Opvarmning, løb, reaktionsevne, adræthed	 Se video 

Rør jorden med...



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Del børnene op i hold. Ved små børn bør hvert hold have en voksen hjælper. Holdet skal samarbejde og bruge hovedet og fantasien. Træneren siger nu f.eks: 4 ben og en hånd. Hver hold skal nu sørge for at kun 4 ben og en hånd berører jorden. Man kan sætte en tidsgrænse på til løsning af opgaven (f.eks. 1 min.), aftale at det hold, som først løser opgaven vinder eller vente til alle hold har løst opgaven.

Derefter stilles en ny lignende opgave f.eks. 2 ben og 4 hænder eller 1 ben og 2 hænder o.s.v.

Vær opmærksom på at antallet af deltagere på holdene sætter visse grænser, men nogle gange kan de løse en opgave, som du ikke selv lige kan finde løsningen på.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

4 kegler

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

- man kan have store hold og flere hold.

# UGENS ØVELSER

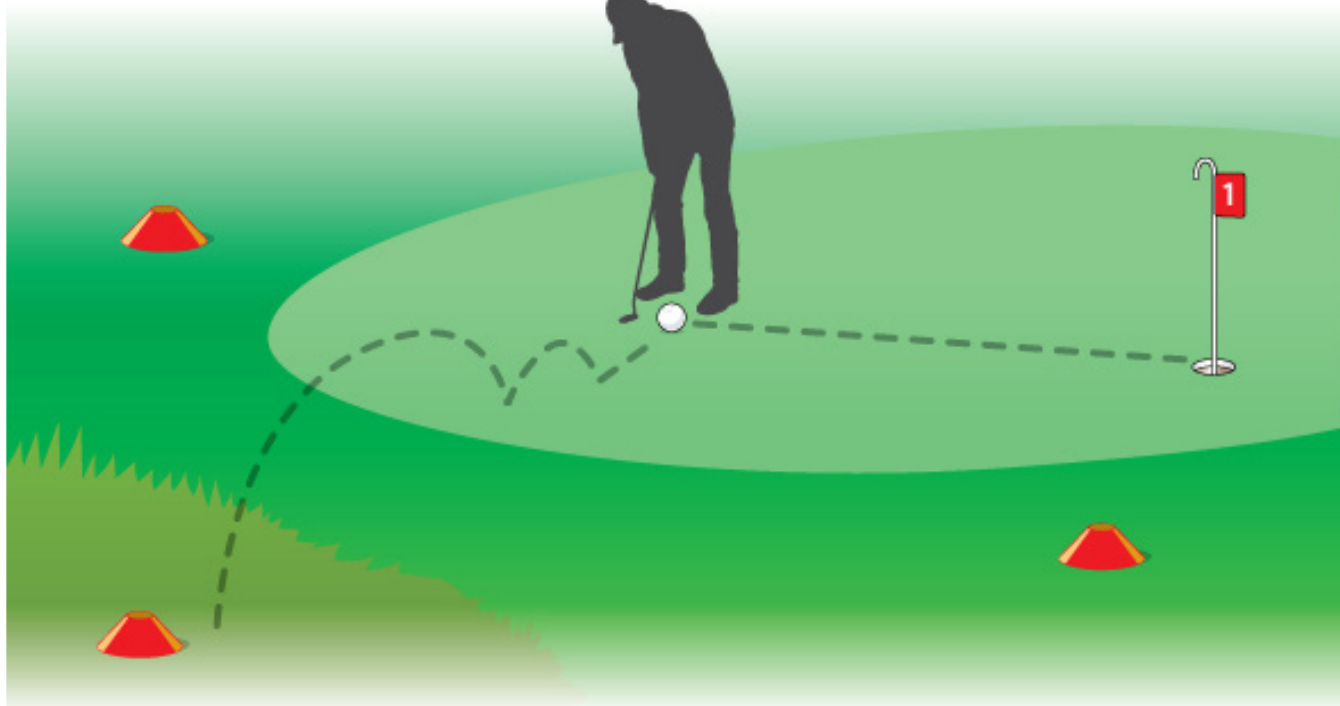


Trin 3

Ind og i



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Drop en bold og pitch den mod et forudbestemt hul. Gå ind og putt efter hvert slag. Arbejd dig rundt om greenen, så du får mange forskellige pitchslag. Sørg for også at slå fra forskellige lies med forskellige hældninger.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

En bold og spillerens golfsæt

### Antal:

1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til hullet
- lav udfordrende slag
- spil mod andre
- spil i hold
- lav regler så man først går videre til næste slag, hvis man lykkes

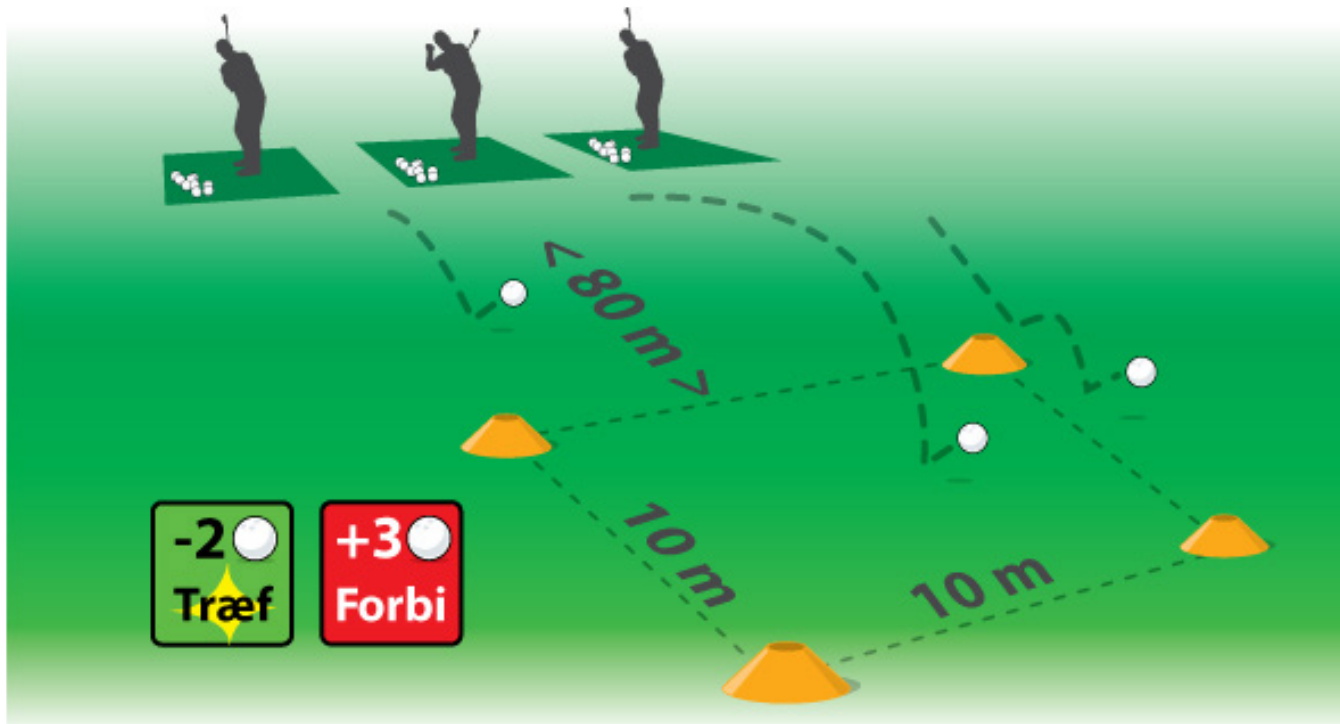
# UGENS ØVELSER



Plus 3 minus 2



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Sæt en landingszone op, markeret med kegler ca. 80 meter ude på rangen med 10 x 10 meters afstand. Spilleren står på sin udslagsmåtte. Spilleren starter med 10 bolde. Rammer bolden i landingszonen, fjernes to bolde fra kurven. Misser spilleren til gengæld landingszonen, lægges tre bolde ned i kurven.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler

### Jern og bolde:

Minimum 10 træningsbolde og spillernes golfsæt

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til landingszonen
- ændre størrelsen på landingszonen
- ændre antallet af boldet

## Pælens betydning



## 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:

Vis og forklar betydningen af de forskellige pæle.

Hvilke regler gælder (flytbare, strafområder etc.)

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

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

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

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

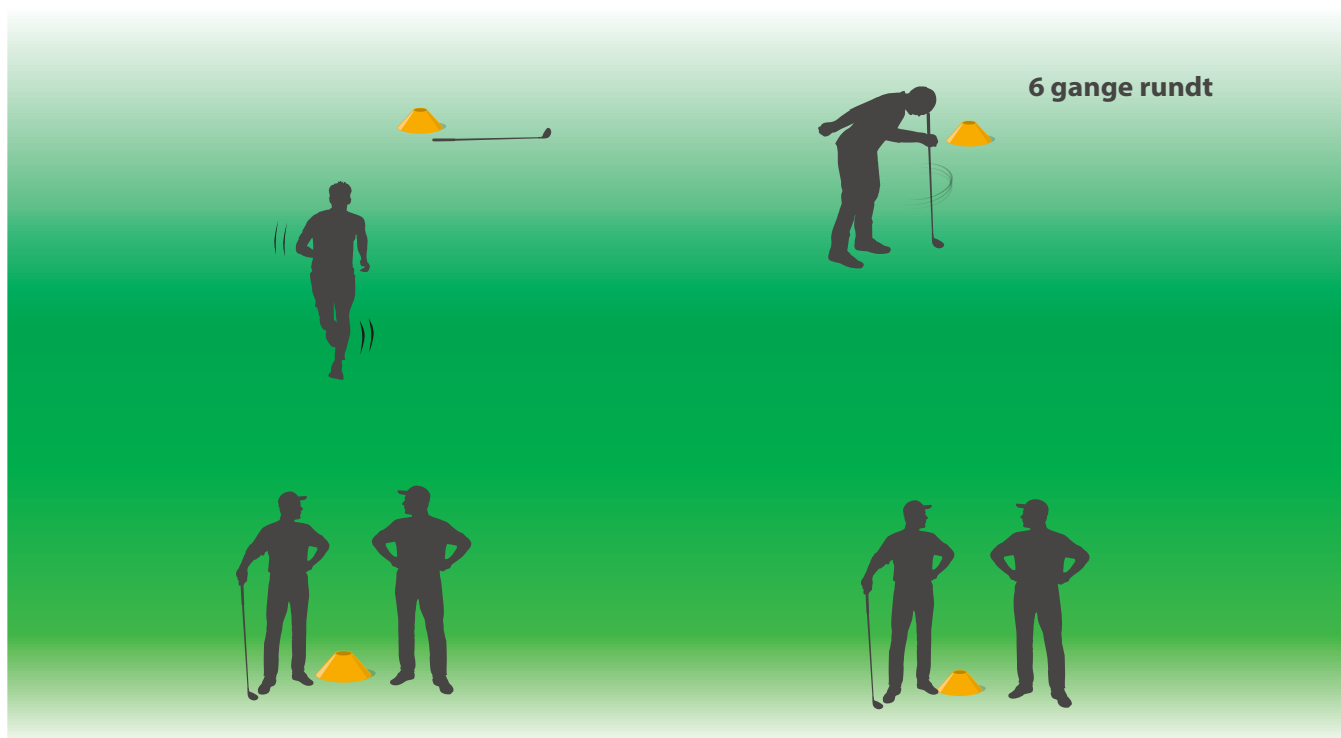
# UGENS ØVELSER



## Irsk golfstafet



Se video



## 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