

VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	Irsk golfstafet Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, balance, sammenhold, samarbejde	 Se video	
2	Rutinen Fokus: Spillignende træning, skabe en fast rutine, forberedelse	 Se video	
3	Cross Country skattejagt Fokus: Spil på bane, konkurrence, social aktivitet		
4	Dragesøen Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, løb, puls, konkurrence	 Se video	
5	Basketball Fokus: Opvarmning, leg, samarbejde, kondition, kast, reaktion	 Se video	

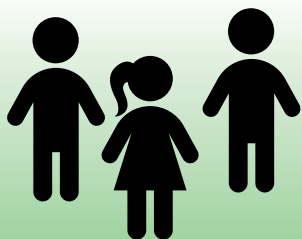
VINTER ØVELSER



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

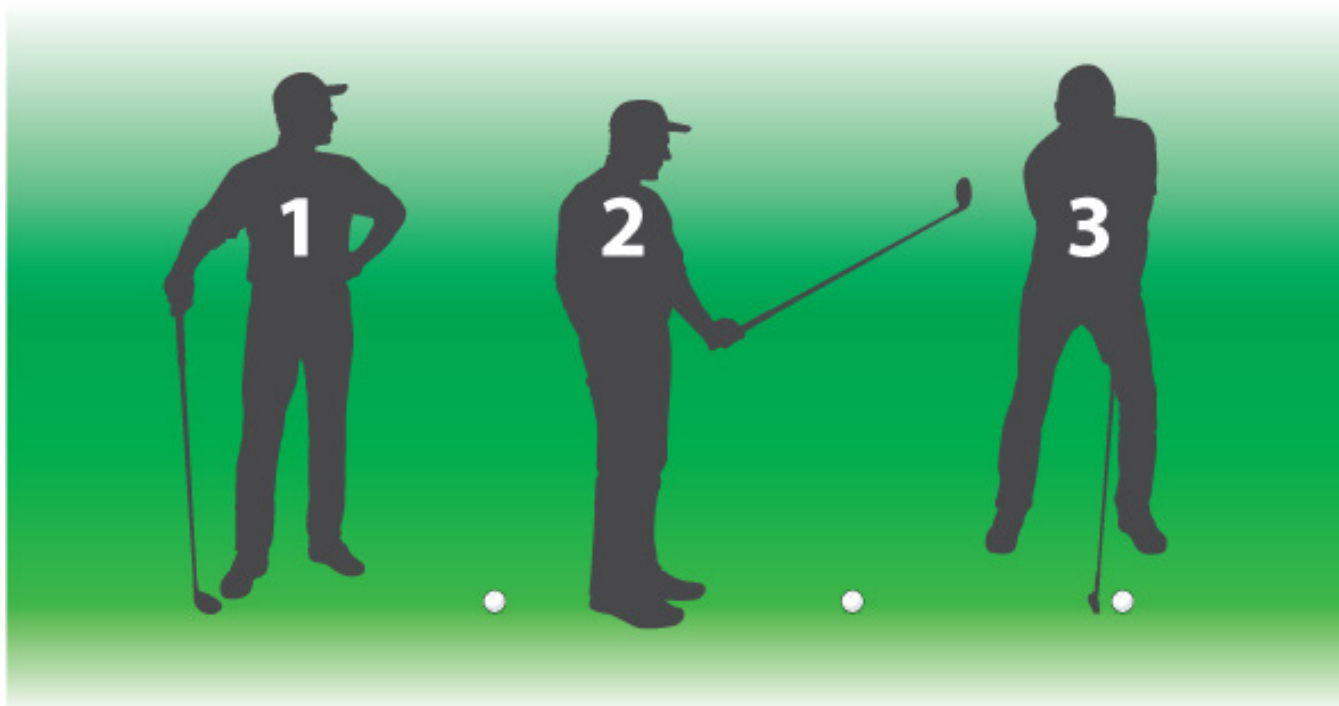
VINTER ØVELSER



Rutinen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på driving range. Hver junior tager en spand med 30 bolde. Øvelsen går ud på at holde den samme rutine ved alle 30 slag. Med andre ord skal spilleren forsøge at forberede, udføre og evaluere alle slag på samme måde og på samme tid. Lav evt. øvelsen som makkerøvelse, hvor den ene spiller slår mens den anden holder øje.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

30 træningsbolde pr. spiller og spillernes golfsæt

Antal:

Alle

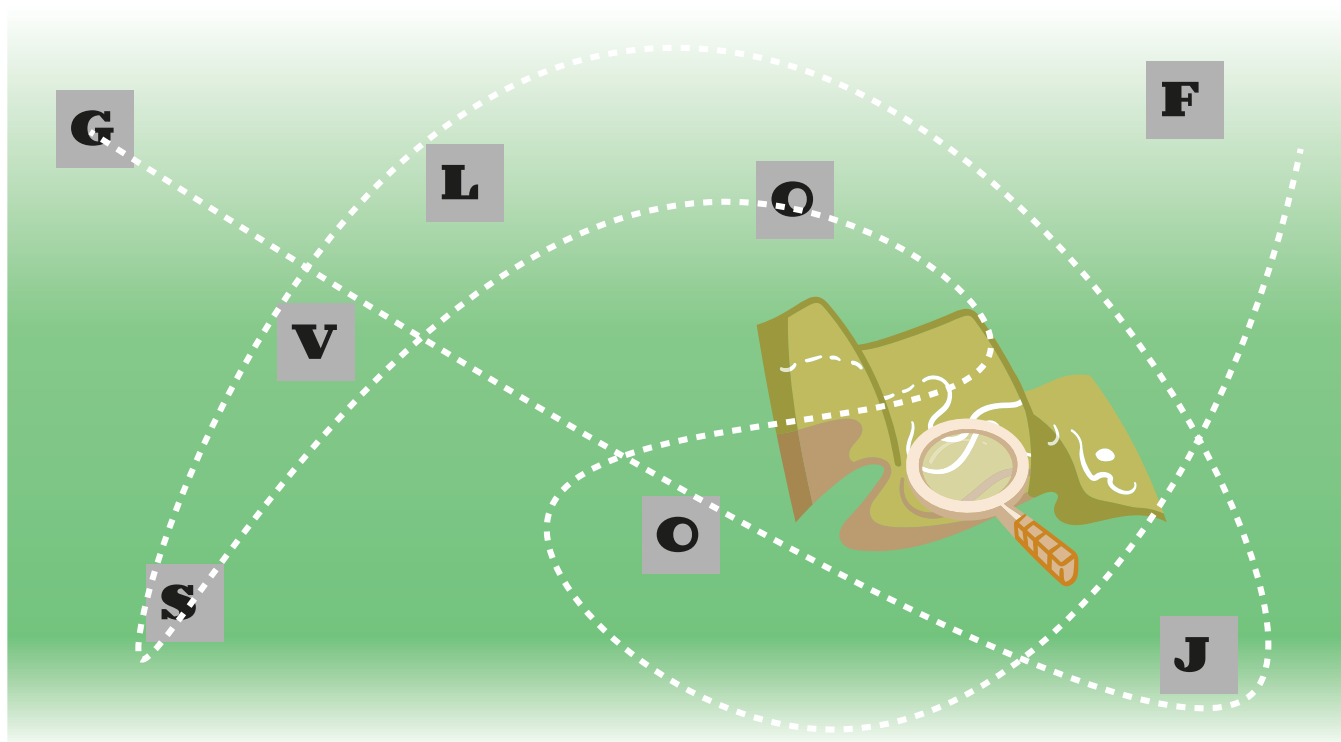
Sådan kan øvelsen ændres:

- skift jern/kølle ved hvert slag,
- skift mål ved hvert slag
- skift jern/kølle og mål ved hvert slag
- tag tid på hvert slag

VINTER ØVELSER



Cross Country skattejagt



LAD OS KOMME I GANG

Lav en bane på 9 huller. Det kan være nogle korte huller på et stort grønt areal, på par 3 banen eller på den store bane. Spil på kryds og tværs så hullerne bliver sjove og anderledes. Gerne med forhindringer og remedier, der kan skabe nogle anderledes situationer. Lav 8 sedler med bogstaverne S, J, O, V, G, O, L og F. Altså en seddel med S og en med J osv. Hver seddel placeres ved afslutningen af hvert hul (som ikke behøver at være ved et hul, men måske under en kasse eller bag et træ).

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Remedier til skattejagten

Jern og bolde:

Spillerens golfsæt

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil i hold
- Spil i makkerpar
- Spil udklædt eks. til Halloween
- Spil til juleafslutningen og lad skatten være godteposer
- Find på andre bogstaver som danner et andet kodeord

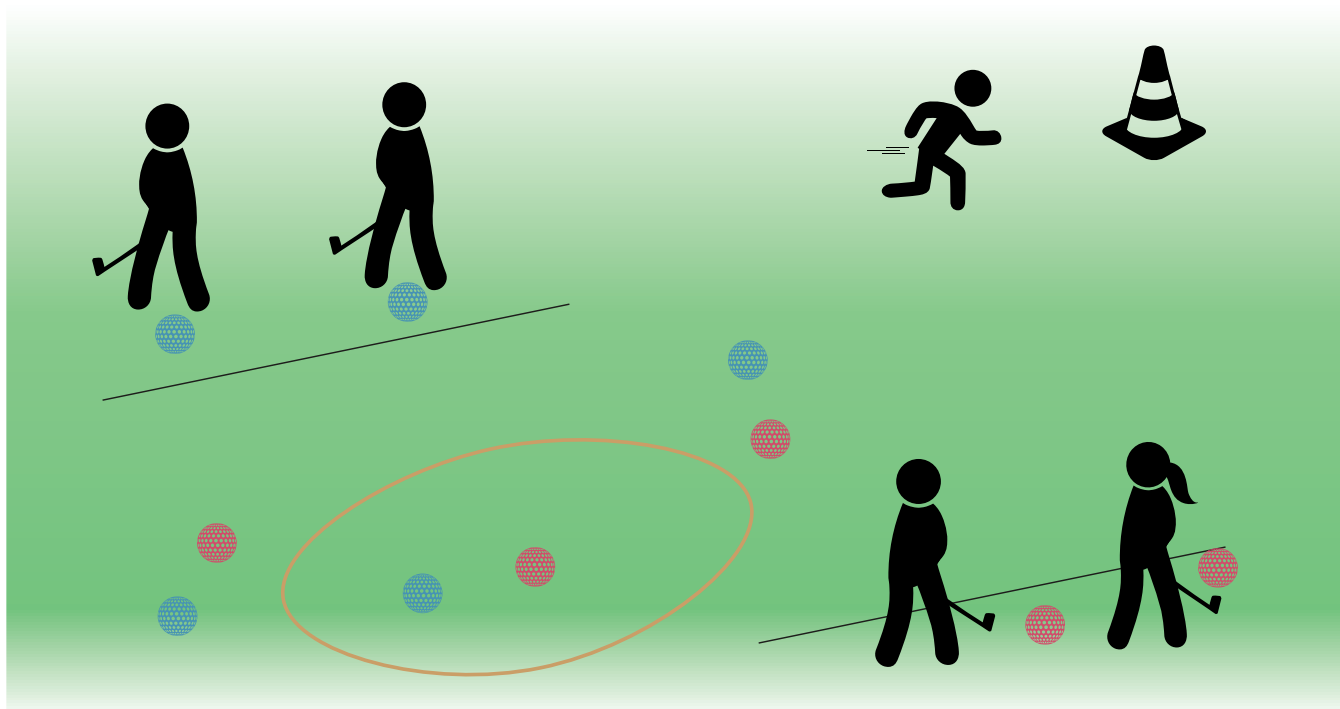
VINTER ØVELSER



Dragesøen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav en sø af snoren. Hvis snoren vil flyve væk, kan den eventuelt sættes fast med nogle tees. Hver spiller/hold starter ca. 4-6 meter fra dragesøen (gerne en spiller/hold på hver side). Markér evt. startstedet med en spraystreg man skal stå bag. Nu gælder det om at slå alle 5 bolde først ind i dragesøen.

Hvis bolden ikke kommer ind i dragesøen, løber spilleren hen og samler bolden op, og løber rundt om f.eks. et træ i nærhed. Herefter forsøger spilleren igen at slå en bold ind i dragesøen.

Tip: hver spiller/hold kan spille med hver sin farve bolde, så det er let at se hvilke bolde der hører til hvem.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Snor, plastiksnor. Evt. spray.

Jern og bolde:

5 floorball bolde pr. spiller/hold og et SNA-Gjern pr. spiller

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på søen
- ændre afstanden til søen
- spil mod dig selv og ikke mod andre
- ændre måden, hvorpå man belønnes/straffes

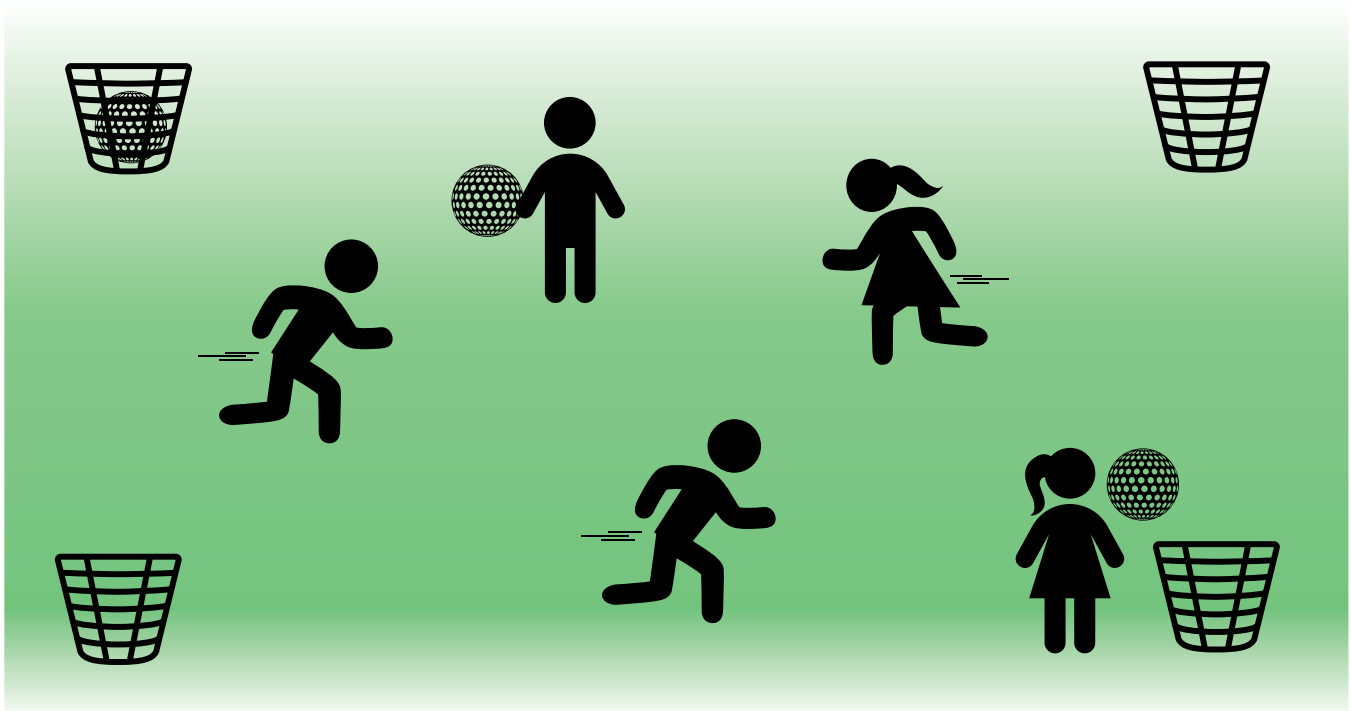
VINTER ØVELSER



Basketball



Se video



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