

VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	Varmen gør dig rundtosset Fokus: Balance, orientering, konkurrence	 Se video	
2	Crazy par 3 bane Fokus: Spil på bane, løse udfordringer, taktik, konkurrence	 Se video	
3	Fællesspisning med forældre Fokus: Sammenhold, forældreinvolvering, forældreengagement, social hygge		
4	Dragesøen Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, løb, puls, konkurrence	 Se video	
5	Med ryggen til Fokus: Samarbejde, koordinering	 Se video	

VINTER ØVELSER



Varmen gør dig rundtosset



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sæt panden på din golfkølle og drej 10 gange rundt om den på stedet- se om du derefter, helt rundtosset, kan holde balancen og finde tilbage til dine venner.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Golfjern eller pind

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- luk øjnene mens der drejes rundt
- lav stafet
- ændre antallet af gange der drejes rundt, lav en motorisk øvelse lige efter der er drejet rundt

VINTER ØVELSER



Crazy par 3 bane



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Der spilles på par 3 banen eller en lignende kort bane. Banen er fyldt med forhindringer og sjove udfordringer. Det kan være en god ide at spille i hold eller lignende sociale spilformer. Derudover giver det også lidt ekstra til oplevelsen, hvis det ser ud af noget og fylder godt i landskabet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Spillerens eget udstyr og bolde

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil med straf, hvis forhindringer rammes
- spil med bonus hvis forhindringerne ikke rammes
- spil på tid
- find selv på flere trossede ideer og forhindringer

VINTER ØVELSER



Fællesspisning med forældre



LAD OS KOMME I GANG

Afslut træningen med en fællesspisning, hvor forældre, søskende, bedsteforældre mm. har mulighed for at deltage. Sæt datoen i kalenderen og sørg for at informere forældre mm. i god tid om arrangementet. Dette er et godt forum for at skaffe frivillige til at løfte opgaver i juniorregi. Brug også tiden som et socialt frirum, hvor snakken falder på andet end golf.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

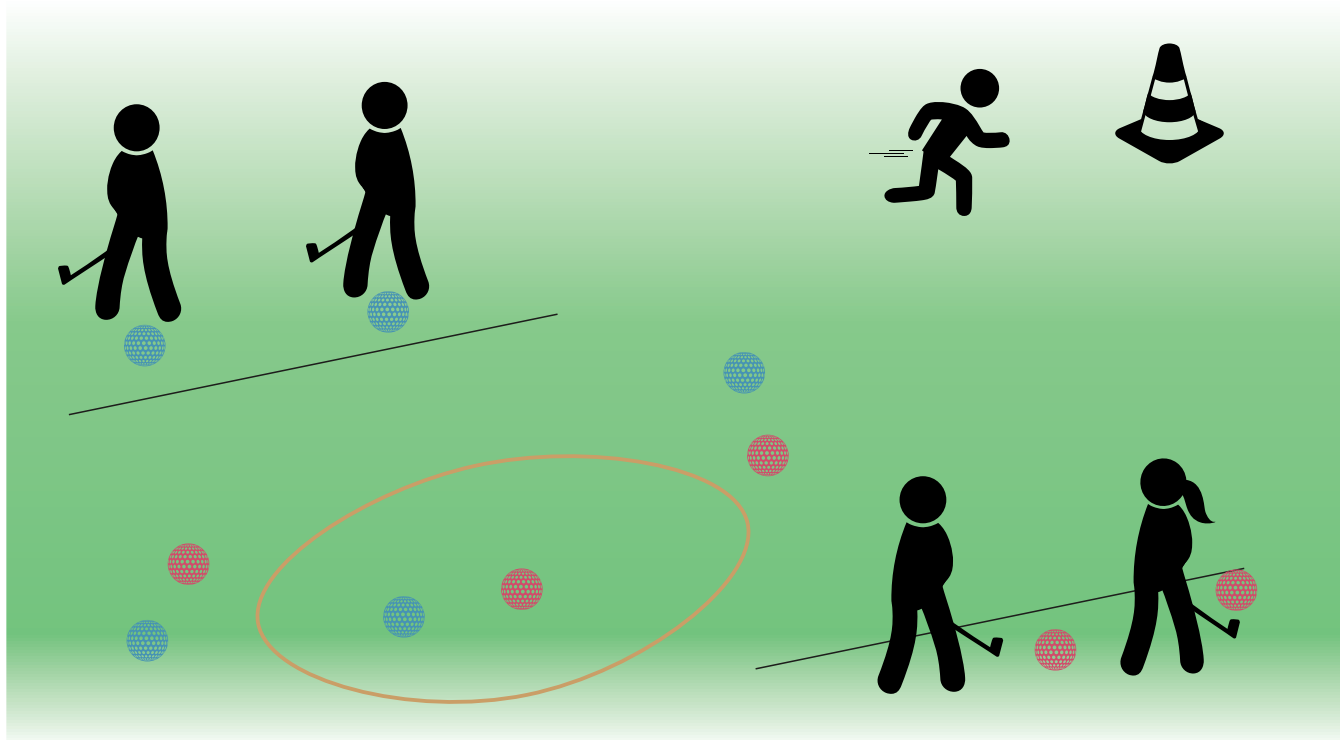
VINTER ØVELSER



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 rund 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

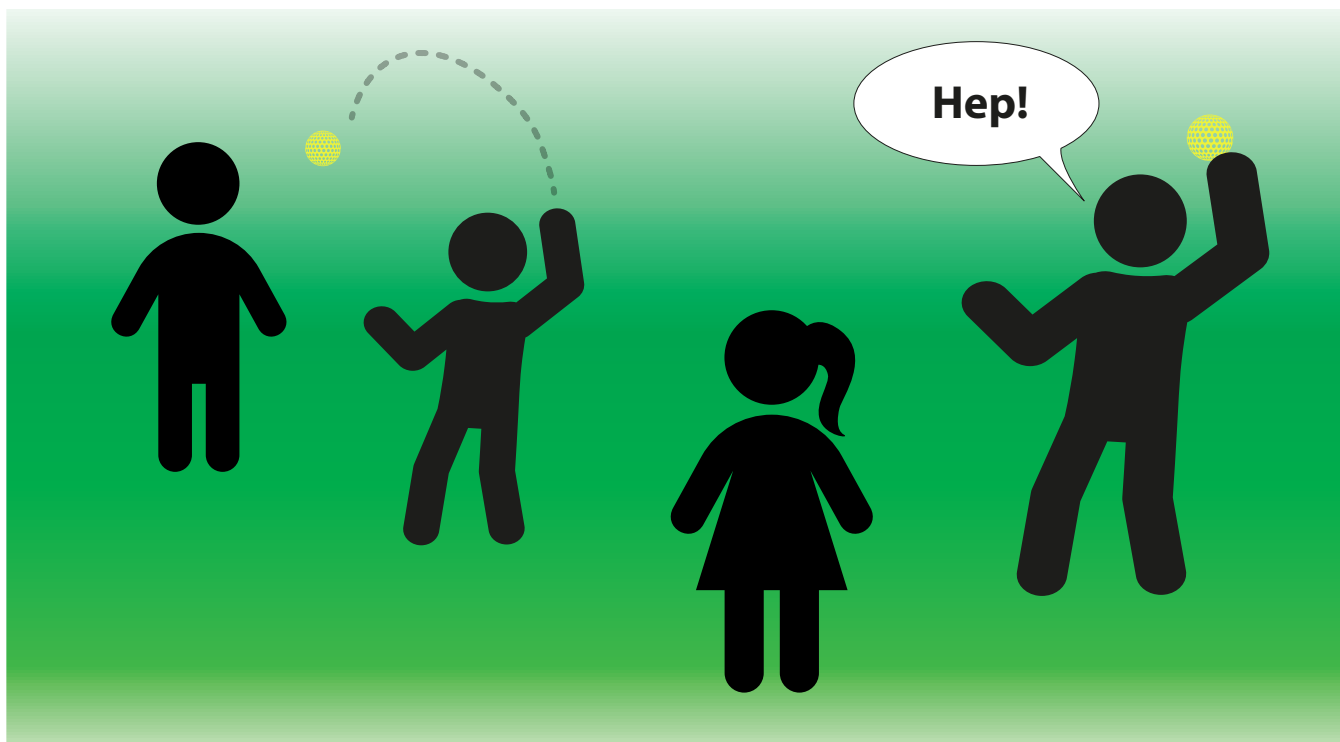
VINTER ØVELSER



Med ryggen til



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Den ene går 5 meter væk og stiller sig med ryggen til den anden (som står ved boldene). Personen ved boldene kaster en bold ad gangen mod makkeren med ryggen til. Lige så snart bolden er kastet skal den, der kaster sige "hep". Så snart makkeren med ryggen til hører dette, skal han/hun vende sig om og forsøge at gribe bolden.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tennisbolde eller skumbolde

Jern og bolde:

-

Antal:

Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- prøv med to bolde
- ændre afstanden mellem spillerne
- kast over en større genstand