

VINTER ØVELSER



	ØVELSER	
1	Bevægelsesøvelser Fokus: Foruden opvarmning har øvelserne fokus på udvikling af koordination, balance, kropsbevidsthed.	 Se video 
2	Trackman games Fokus: Svingtræning, leg, konkurrence, social aktivitet	
3	Dragesøen Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, løb, puls, konkurrence	
4	Stigestafet Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, løb, acceleration, samarbejde	
5	Irsk golfstafet Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, balance, sammenhold, samarbejde	

VINTER ØVELSER



Bevægelsesøvelser



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Bevægelsesøvelser handler om at udfordre motorikken i bevægelse. Der skal arbejdes i så mange kropslige plan som muligt. Lad alle spillere udføre øvelserne på samme tid. Så find et stort areal hvor alle har mulighed for at bevæge sig frit.

Se eksempler under "sådan kan øvelsen udvikles".

Sådan kan øvelsen ændres:

- Brazil: Børnene løber sidelæns og krydser skiftevis ben foran og bagved
- Forlæns og baglæns løb: Det gælder om at opnå så høj fart som muligt. Opmål en distance, hvor børnene skal sprinte frem til og sprinte baglæns tilbage.
- Gadedrengeløb: Opmål en distance (bane), hvor børnene skal lave gadedrengeløb frem og tilbage.
- Hink: Ved denne øvelse kan en hinkerude tegnes eller en distance opmåles.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

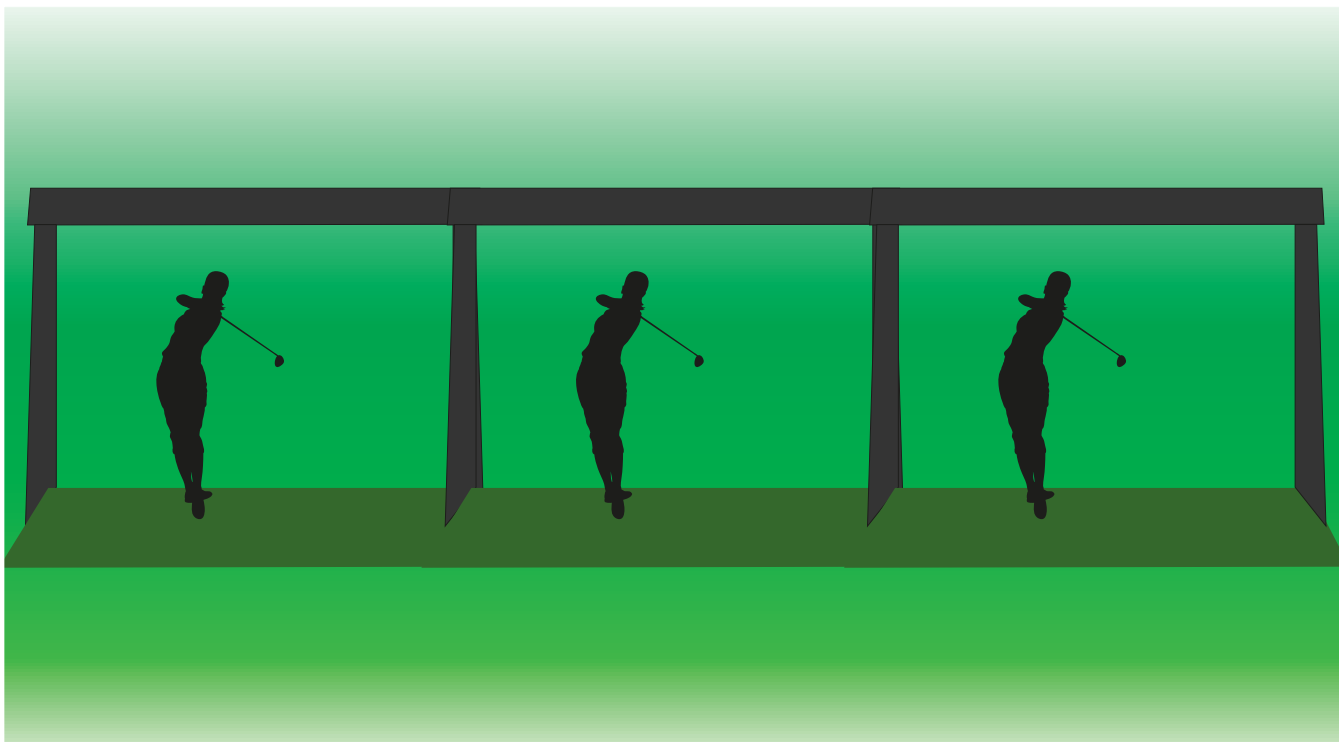
Antal:

Alle

VINTER ØVELSER



Trackman Games



LAD OS KOMME I GANG

Find den nærmeste Trackman enten i klubben eller i et indendørs simulator center. Beslut om træningen skal indeholde spil på bane, konkurrence eller en af de mange spil, som ligger tilgængeligt. Fordel juniorerne i de forskellige simulator-båse og lad herlighederne begynde.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Indendørs center eller på træningsbanen i klubben

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens golfsæt

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Kun fantasien sætter grænser

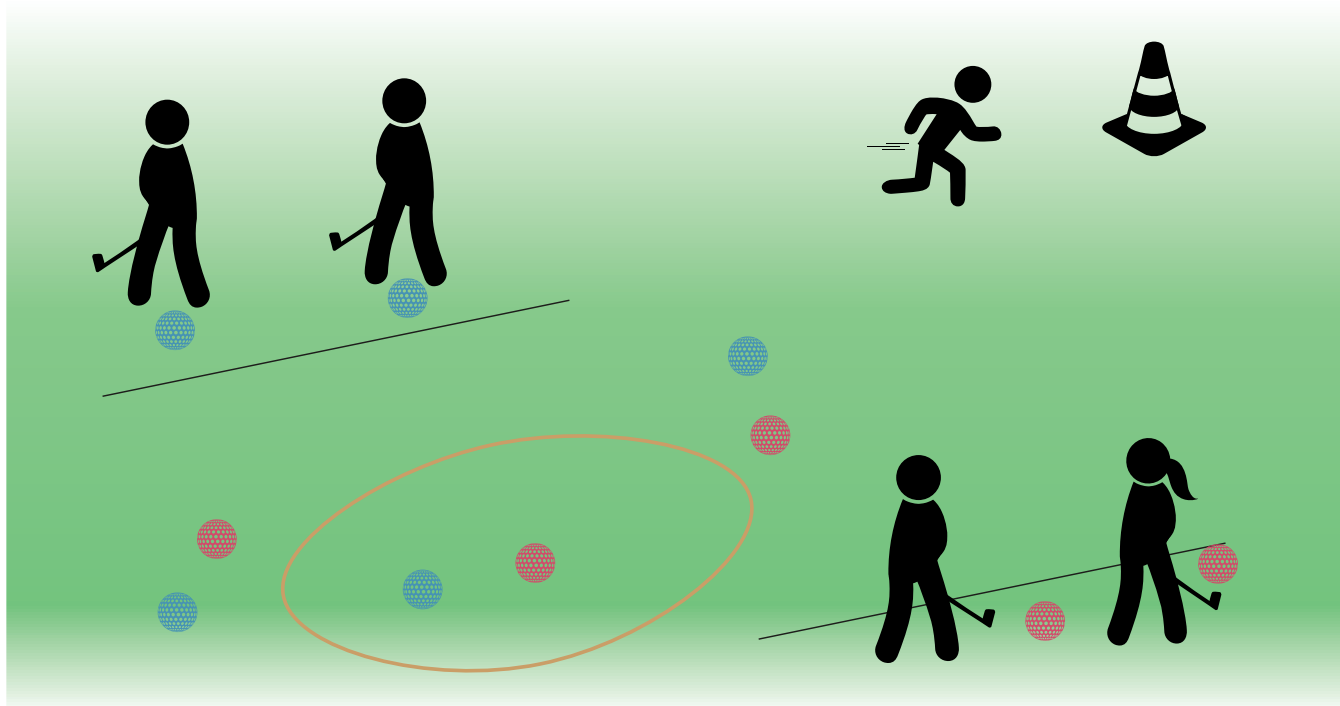
VINTER ØVELSER



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

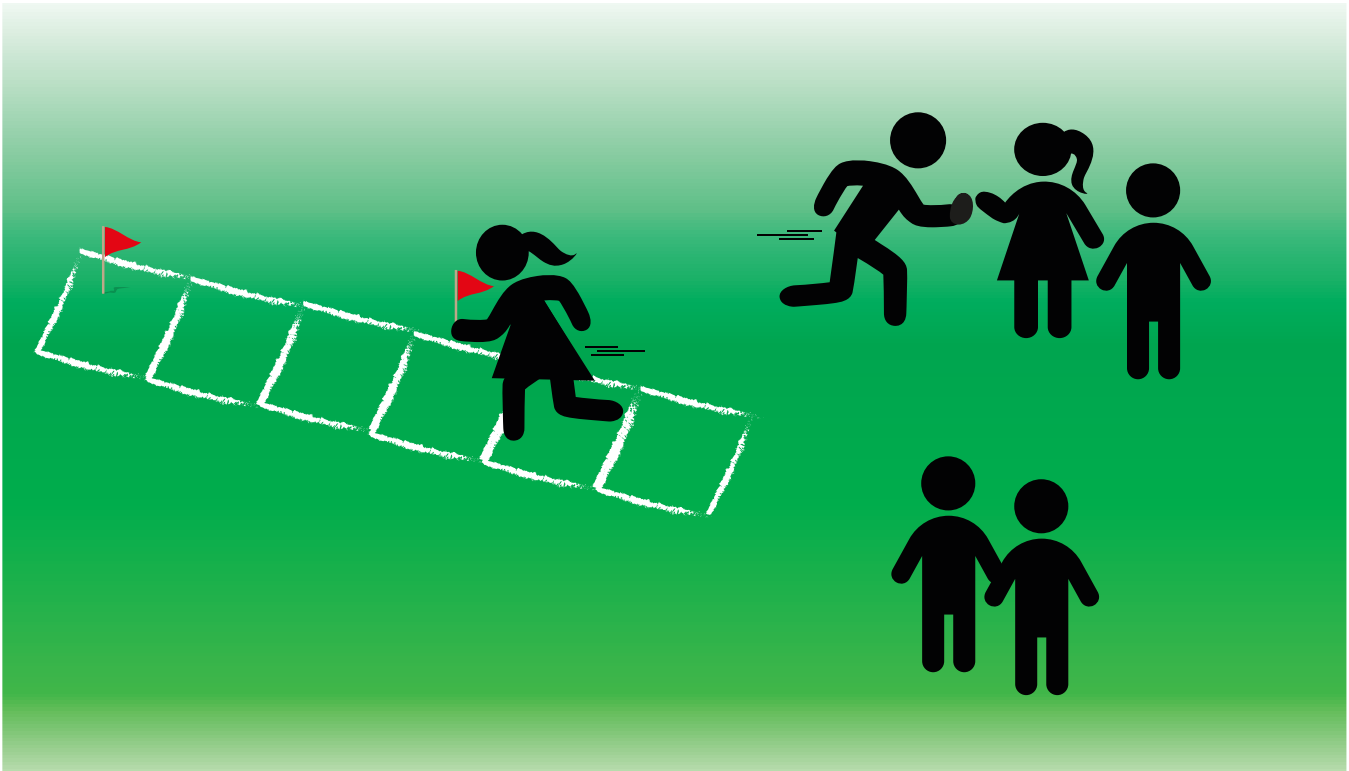
Sådan kan øvelsen ændres:

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

VINTER ØVELSER



Stigestafet



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to hold. Den første fra hvert hold løber ned til stigen sidste rum og placerer genstanden. Når genstanden er placeret løber han/hun tilbage og giver en highfive til den næste i køen. Han/hun løber derefter op og flytter genstanden fra det bageste rum til det næst bageste rum. Og sådan fortsætter det indtil genstanden ligger i det rum tættest på.

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre antallet af rum i stigen.
- lad køen starte et stykke væk fra stigen.
- start med at placere genstanden i det første rum.
- genstanden må kun placeres i hvert 3. rum
- spil med straf, hvis genstanden placeres i det forkerte rum

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

En lang stige eller en masse jern eller pinde. To kegler eller andre genstande der kan være i stigen mellemrum

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

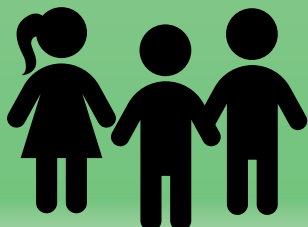
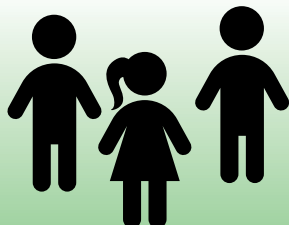
VINTER ØVELSER



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