

VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	Sten, saks, papir - opvarmning	 Se video	
2	Spil på par 3 bane		
3	Troldetennis	 Se video	
4	Powergolf	 Se video	
5	Skafteleg	 Se video	

VINTER ØVELSER



Sten, saks, papir – opvarmning



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Der spilles nu sten, saks, papir. Vinderen bestemmer hvilken opvarmende øvelse der skal laves. Øvelsen laves i 10 sekunder hvorefter der spilles igen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle- makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil til 3 før der laves en øvelse
- taberen bestemmer øvelse
- træneren bestemmer hvilken øvelse der skal laves

VINTER ØVELSER



Spil på par 3 bane



LAD OS KOMME I GANG

Der spilles frit på par 3 banen. Det er dog en god ide at tænke i sociale spilformer som texas scramble eller noget hvor der spilles i hold.

Det kan også være en specifik opgave fra dagens træning, der skal øves på.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

.

Jern og bolde:

Bolde og spillerens golfsæt

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere ideer og spilformer

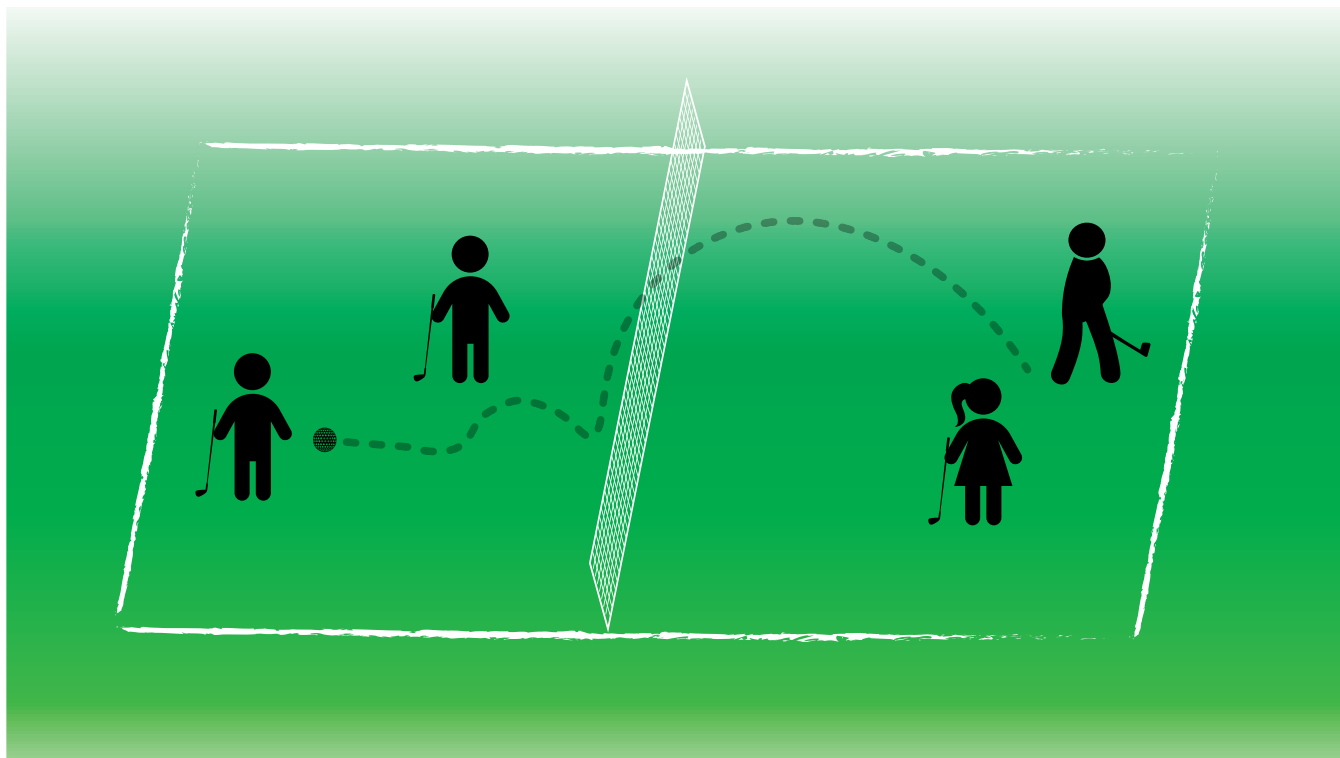
VINTER ØVELSER



Troldetennis



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sæt et "net" op, gerne med mulighed for både at spille over og under. Spray herefter en firkant rundt om, så der markeres en tennisbane. Der er 1-2 spillere på hver side af nettet. Nu gælder det om at slå bolden ind over "nettet" og få den til at lande i feltet på den anden side.

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil double hvor man skiftes til at slå
- hvis nogle børn ikke kan lykkes, kan de prøve at slå under "nettet" i stedet
- ændre størrelsen på banen
- spil mod hinanden som egentlig tennis.
- i starten kan bolden placeres på midten hver gang og en spiller/hold får point, når den anden ikke lykkes med at slå bolden tilbage. Skal det være lidt sværere, kan bolden spilles som den ligger.
- ændre måden hvorpå man belønnes/straffes. F.eks. skal man lave ti sprællemænd hver gang man misser.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Net, spray

Jern og bolde:

Floorball-bolde og et SNAGjern pr. spiller

Antal:

2-4 spillere

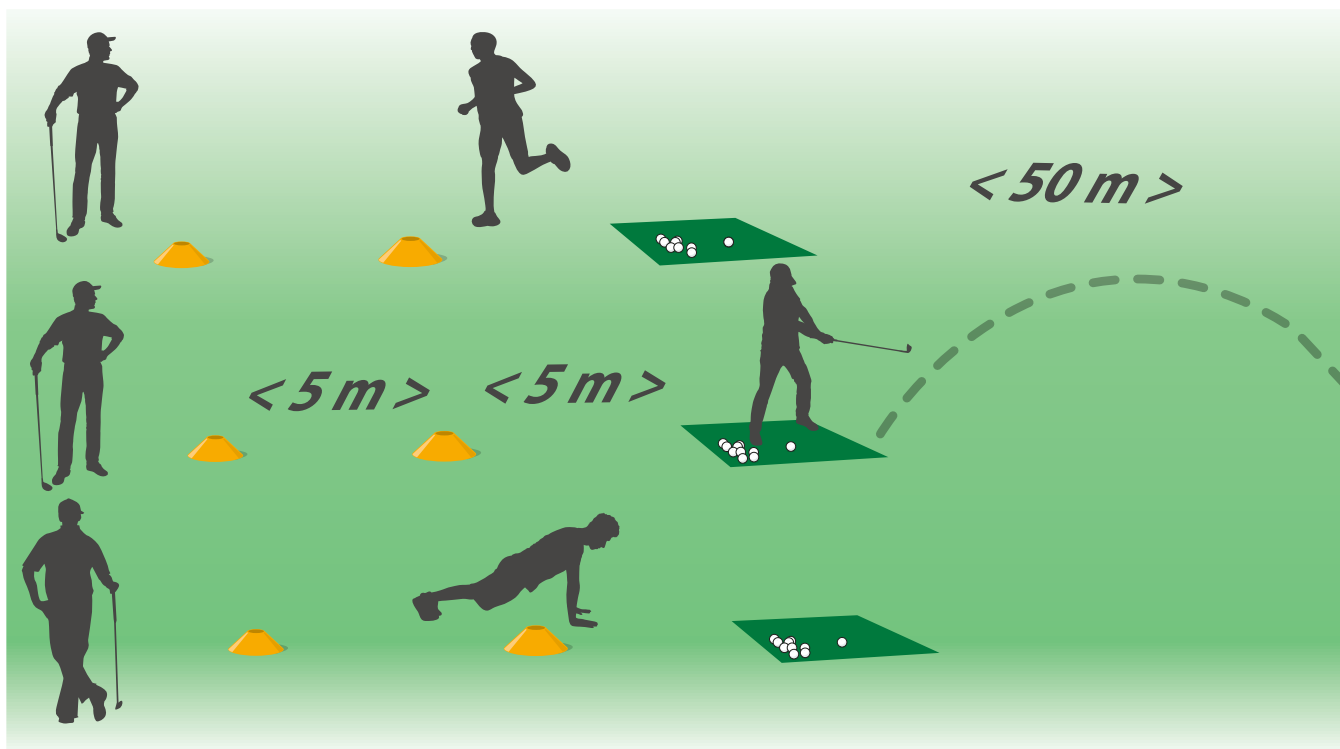
VINTER ØVELSER



Powergolf



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Afhængig af antallet af spillere stiller spillerne sig i to, tre eller fire rækker. Placeret ud fra hver enkel udslagsmåtte. Ud fra hver række, ti m bagved udslagsmåtten, placeres en kegle (startsted). Midt imellem udslagsmåtten og den placerede kegle placeres endnu en kegle. Her skal spillerne udføre en simpel fysisk øvelse (ti armbøjninger, ti mavebøjninger, ti englehop etc.), som juniortræneren udvælger. Spillerne spurter fra startkeglen hen og udfører den fysiske øvelse. Efter den fysiske øvelse skal spillerne spurte til udslagsmåtten og udføre et slag, der er 50 m i carry (linje med kegler opsættes). Spilleren skal forsætte med at slå, indtil målet er opnået. Derefter spurter spilleren tilbage til sit hold og skifter med den næste i rækken, ved at give high five. Øvelsen fortsættes, indtil alle fra hvert hold har været igennem øvelsen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillernes golfsæt

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- færre fysiske gentagelser
- sæt andre mål med hensyn til udslag (fx. mellem 50 m og 100 m etc.)
- opdel spillerne efter deres niveau og sæt de gode og mindre gode samme
- de gode har sværere mål ved udslaget.

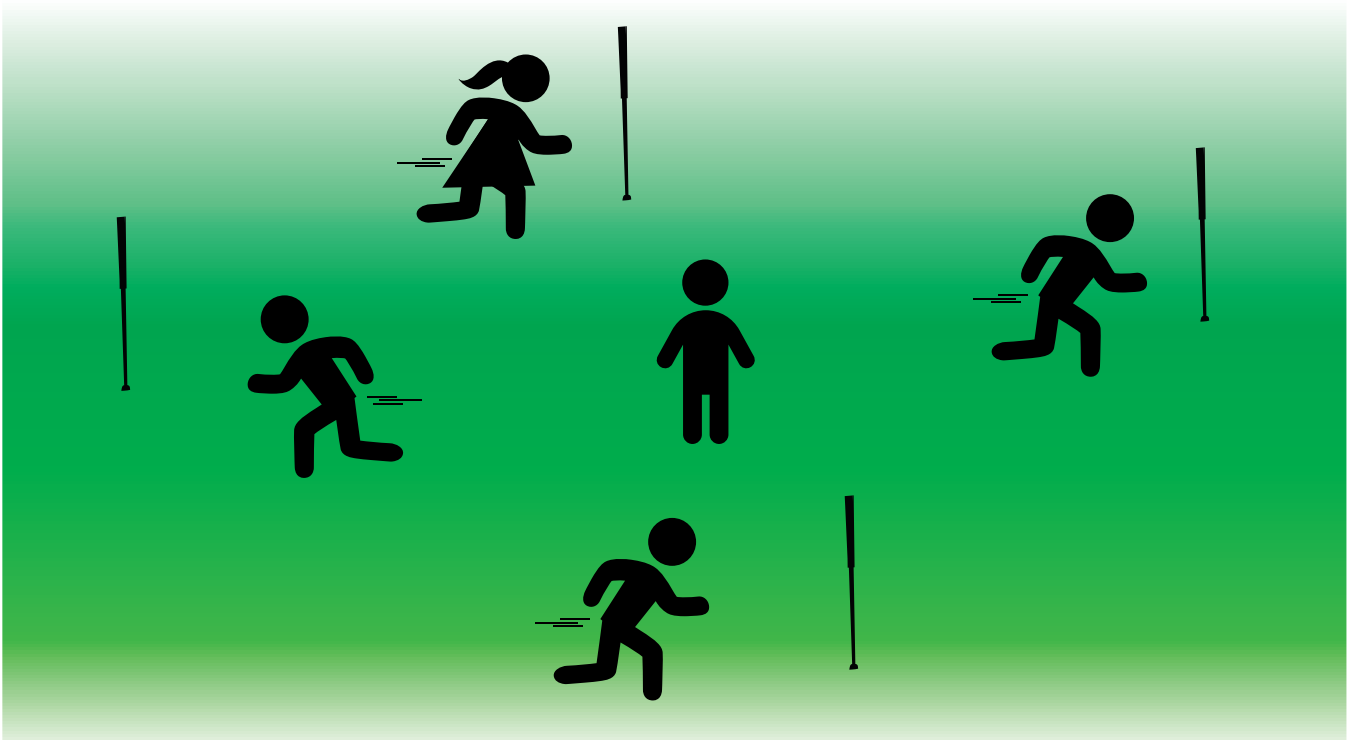
VINTER ØVELSER



Skafteleg



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sæt skafter ned i jorden, så de danner en cirkel. Brug ét skaft mindre end antallet af juniorer. En junior er i midten af cirklen. Når træneren råber: "Byt", så skal alle løbe til et andet skaft. Den, der ikke får noget, må stå i midten og jage næste gang.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Skafter eller pinde

Jern og bolde:

.

Antal:

2-10 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen i makkerpar
- den der ikke får et skaft skal lave en motorisk øvelse
- den der ikke får et skaft er ude