
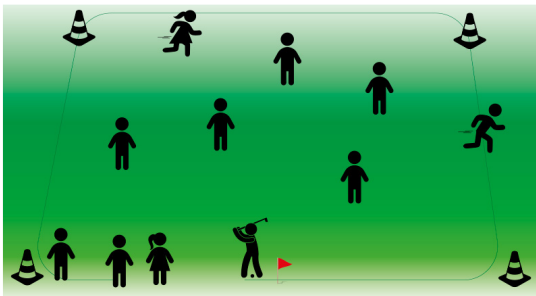

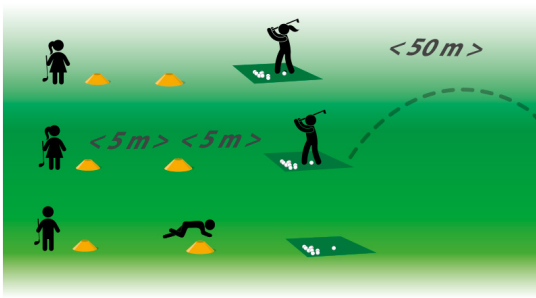




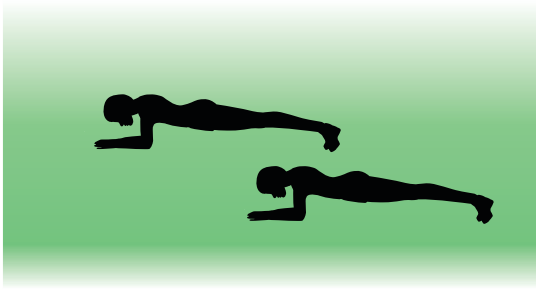


VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	SNAGrundbold Fokus: Opvarmning, konkurrence, sammenhold, løb, lange slag	 Se video	
2	Powergolf Fokus: Puls, sammenhold, styrke	 Se video	
3	Trackman games Fokus: Svingtræning, leg, konkurrence, social aktivitet	 Se video	
4	Fællesspisning med forældre Fokus: Sammenhold, forældreinvolve- ring, forældreengagement, social hygge		
5	Løvens lugtesans Fokus: Opvarmning, styrke, konkurrence	 Se video	

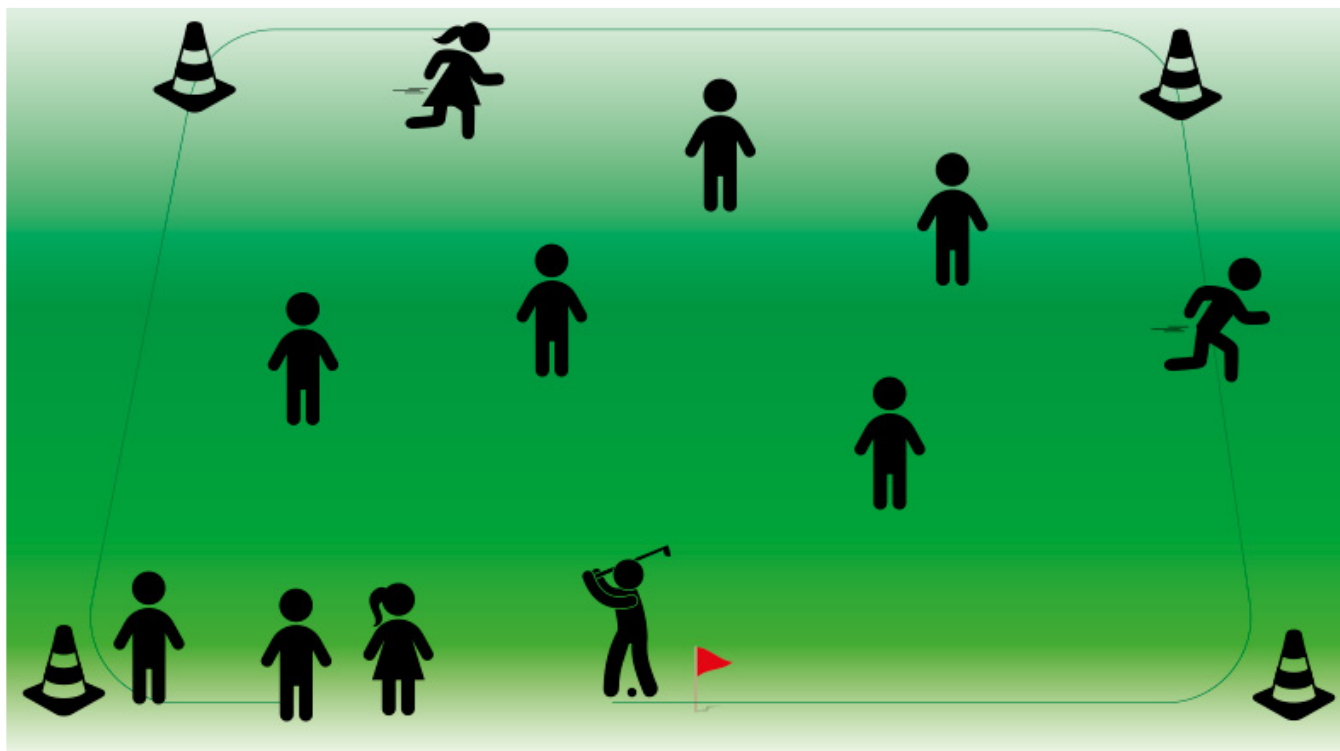
VINTER ØVELSER



SNAGrundbold



Se video



LAD OS KOMME I GANG

En rundboldbane (ca. 20 m x 10 m) opsættes. Deltagerne deles i to hold med lige mange spillere på hvert hold. Et hold er udehold, det andet hold er indehold. Opgaven for holdet i marken er at gribe bolden og kaste bolden tilbage til opgiveren. Opgiveren er placeret ved en stopkegle. Indeholdet sender en tennisbold af sted med et SNAGjern. Bolden kan enten tees op eller ligge på jorden. Bliver bolden grebet, dør spilleren, der slog samt de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Skydes bolden ud over siden, dør spilleren og de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Bliver bolden ikke grebet eller skydes den ikke ud over siden, skal spillerne i marken kaste bolden ind til opgiveren og denne skal råbe stop. Er der nogen, der løber mellem keglerne, når

opgiveren råber stop, er vedkommende døde. Når indeholdet har tre døde, bytter holdene. For hver spiller, der kommer gennem rundboldbanen og tilbage, gives et point. Der spilles til 15 point.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

5 kegler, SNAGjern og en tennisbold

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på banen
- spil med færre døde, før der byttes
- spil med befrier- hvis en spiller kommer hele vejen rundt
- spil med flere bolde for at øge intensiteten

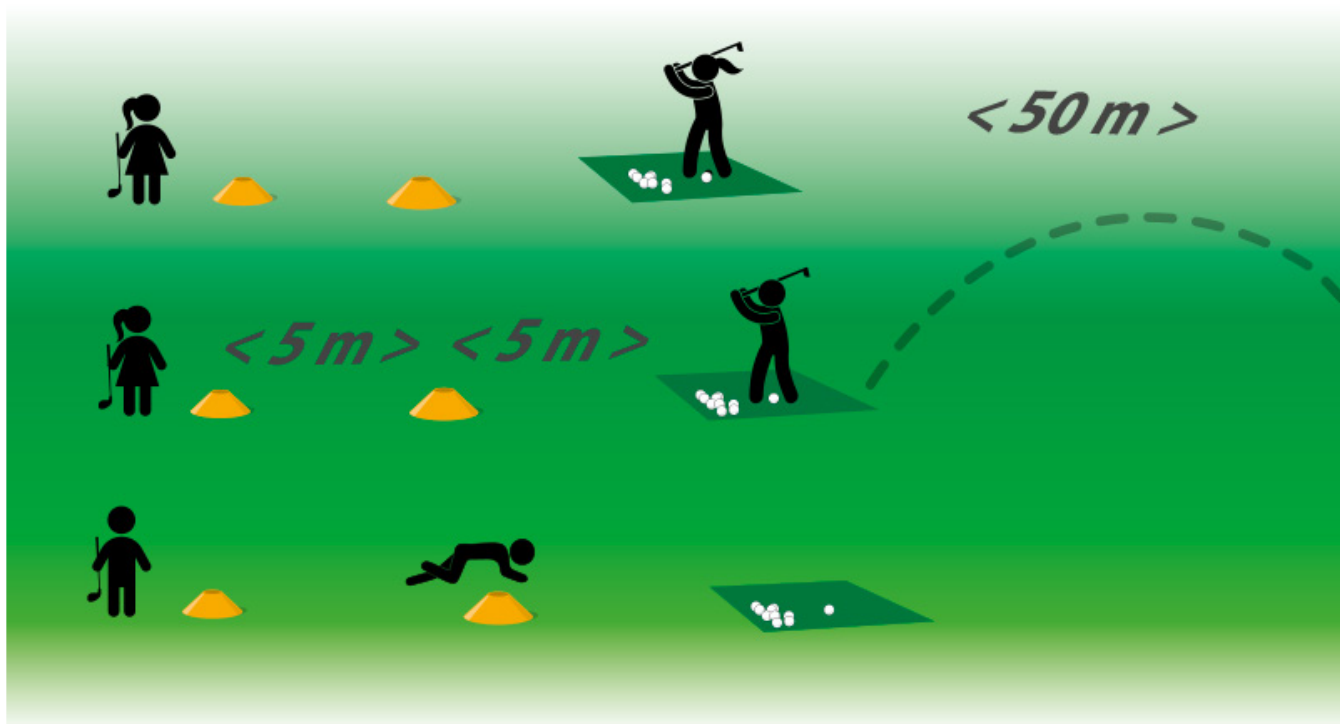
VINTER ØVELSER



Powergolf



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Afhængig af antallet stiller spillerne sig i to, tre eller fire rækker- placeret ud fra hver enkel udslagsmåtte. Ud fra hver række, ti m bagved udslagsmåttet, placeres en kegle (startsted). Midt imellem udslagsmåttet 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 udslagsmåttet 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 sammen.
- de gode har sværere mål ved udslaget.

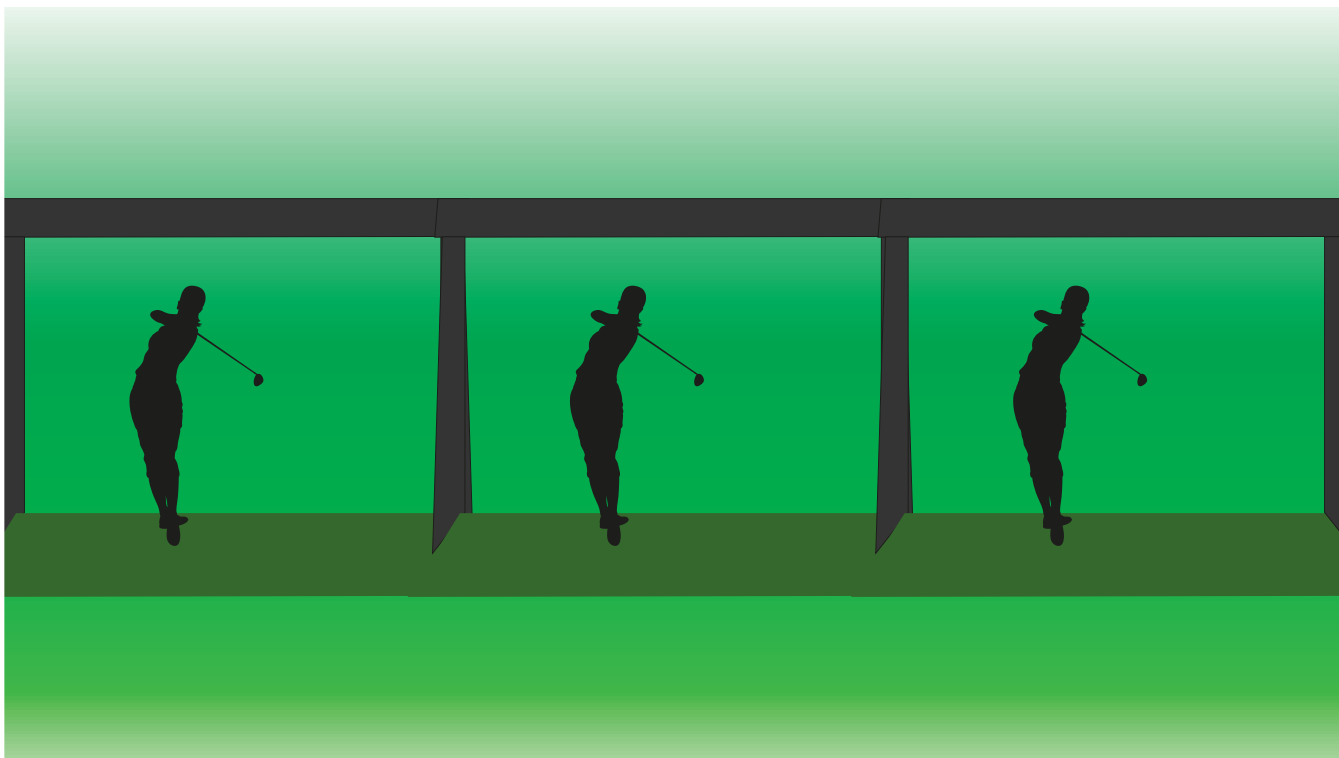
VINTER ØVELSER



Trackman games



Se video



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



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

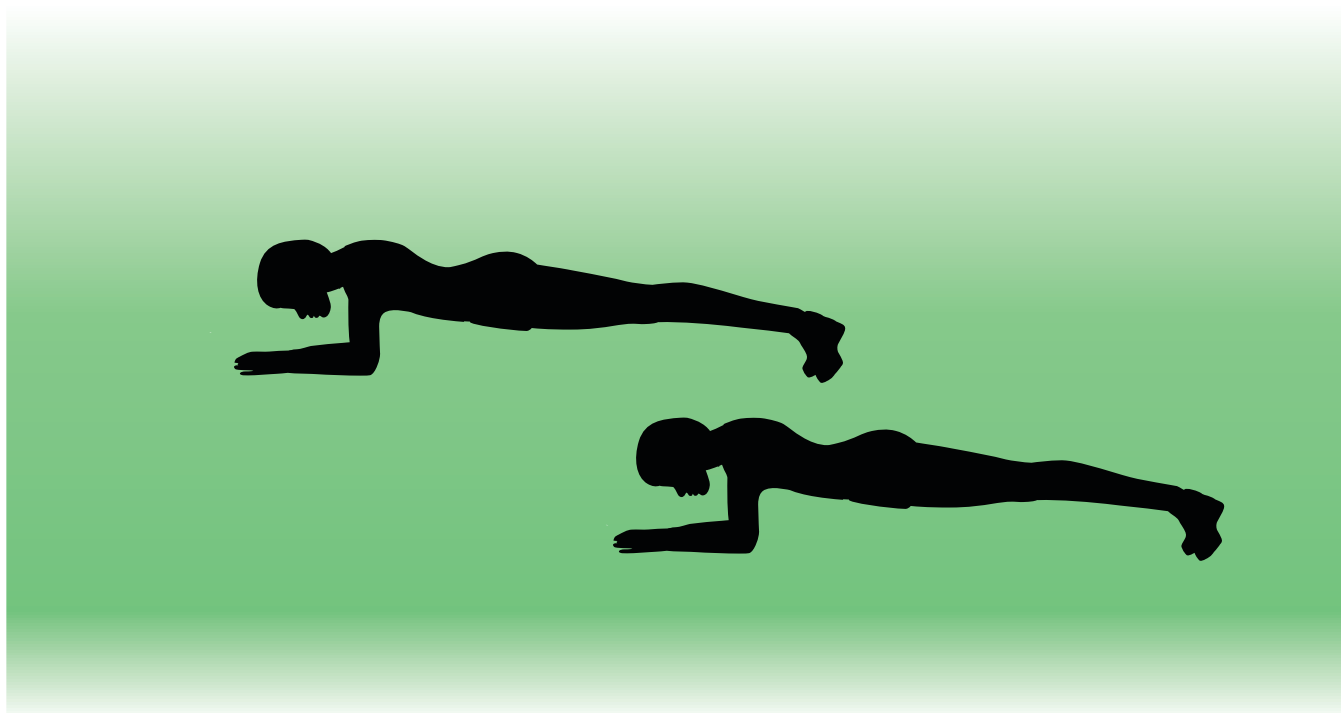
VINTER ØVELSER



Løvens lugtesans



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Løverne har fået færden af jer. Lig derfor helt stille i planken i 30 sek.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen på knæene
- lav sidelæns planke
- løft den ene arm
- løft det ene ben
- lav øvelsen i armstræksposition