
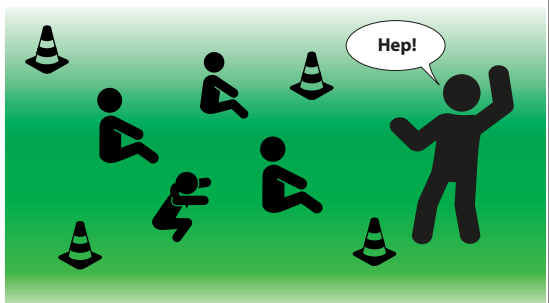

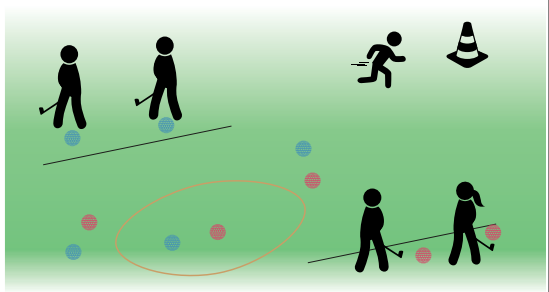
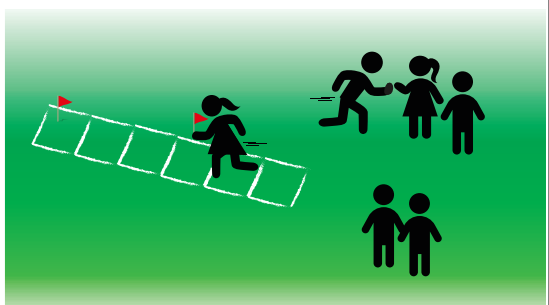



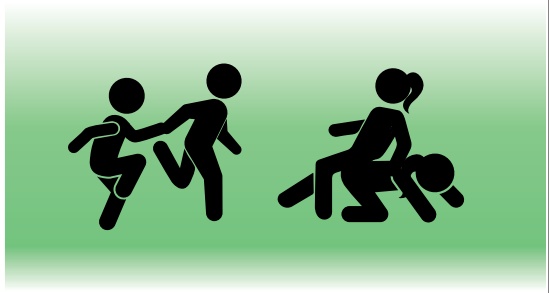


# VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	<b>Hep Hep Hep</b> Fokus: Opvarmning, løb, reaktionsevne, adræthed	 Se video	
2	<b>Dragesøen</b> Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, løb, puls, konkurrence	 Se video	
3	<b>Stigestafet</b> Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, løb, acceleration, samarbejde		
4	<b>Stjernejagt</b> Fokus: Leg med golf, spillignende, succesoplevelser, konkurrence	 Se video	
5	<b>Rør jorden med...</b> Fokus: Opvarmning, samarbejde, balance, bevægelighed, styrke, koordination, adræthed	 Se video	

# VINTER ØVELSER



Hep Hep Hep



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Børnene løber rundt på et mindre areal angivet med 4 kegler. Når træneren råber HEP skal alle børnene ned på numsen og sidde. Træneren siger op igen og børnene løber igen rundt mellem hinanden. Siger træneren HEP HEP skal alle børnene ned og lave en armstræk. Siger træneren HEP HEP HEP skal alle børnene ned og rører jorden med panden.

Træneren skal sørge for at skifte mellem antal HEPPER, så børnene tvinges til at reagere på en ny kommando.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

4 kegler

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

Find selv på flere øvelser og andre opgaver måske med endnu flere HEPPER

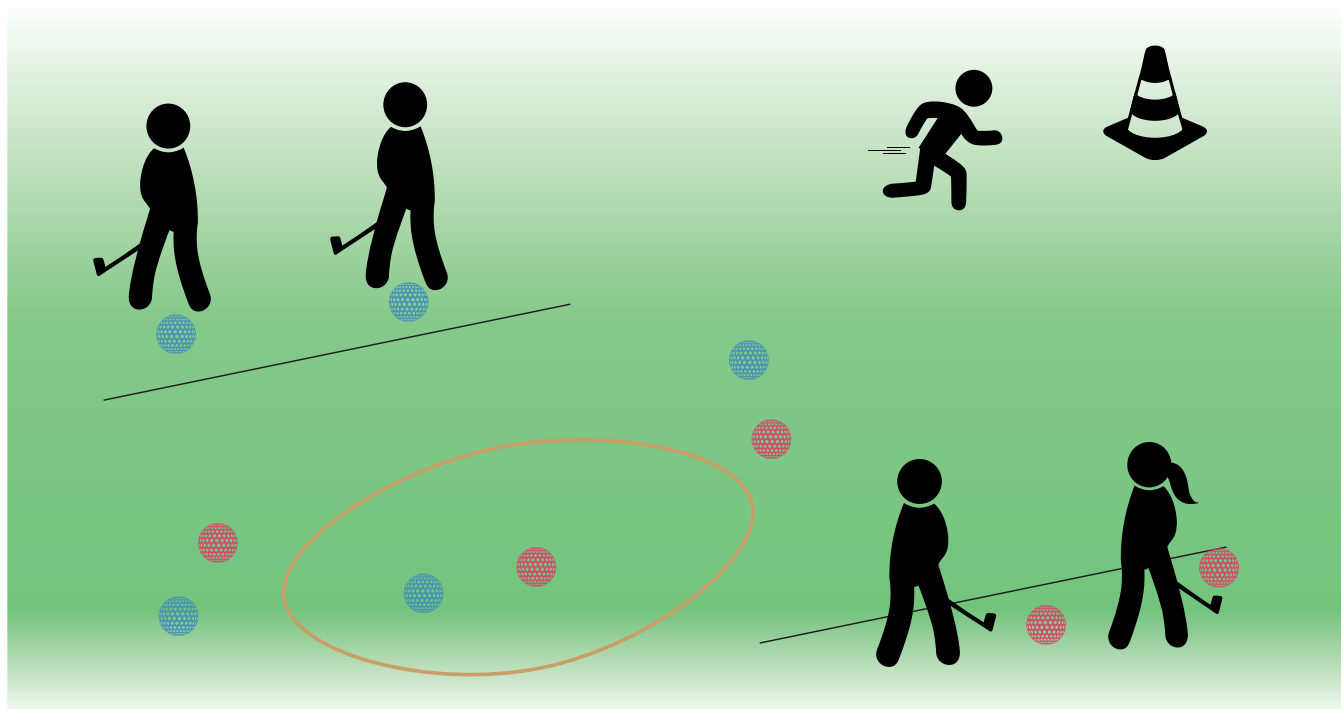
# VINTER ØVELSER



## 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

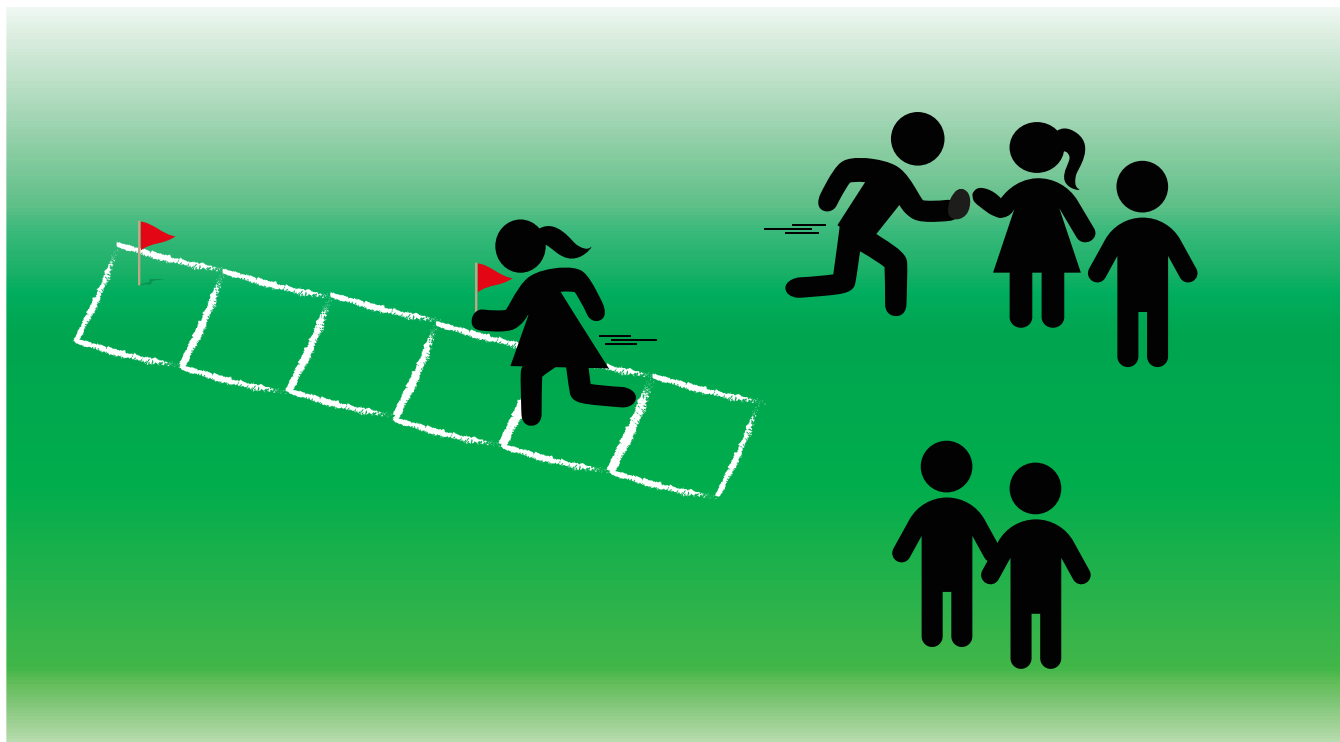
### Sådan kan øvelsen ændres:

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

# VINTER ØVELSER



## 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:

Ingen

#### Antal:

Alle

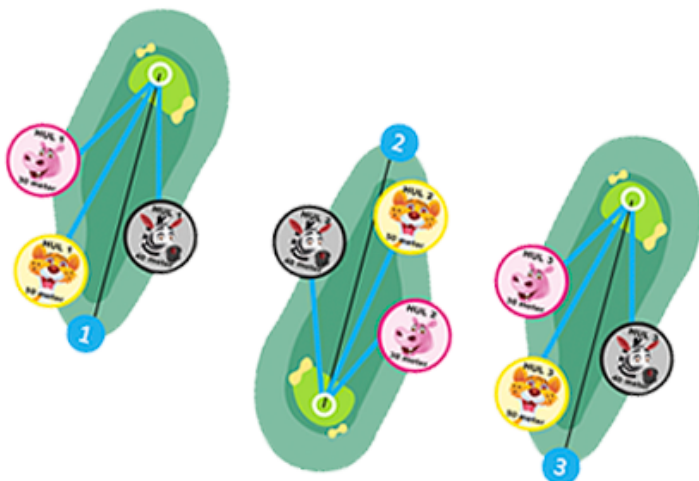
# VINTER ØVELSER



## Stjernejagt



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Hver spiller får udleveret bagmærket til stjernejagt og starter som udgangspunkt med Stjernehandicap 5. Spillerens Stjernehandicap skrives i midten af stjernen på bagmærket med den medfølgende tusch. Spilleren starter Stjernejagten ved at spille hul 1 på Chimpansebanen og fortsætter herefter til hul 2 og hul 3. Med Stjernehandicap 5 har spilleren maksimalt 5 slag til at få bolden fra teestedet og ind i ringen på hvert hul. Når spilleren har færdigspillet alle tre huller på Chimpansebanen, kommer spilleren retur til den ansvarlige for Stjernejagten. Her får spilleren udleveret belønningstuscher alt efter hvordan spilleren har klaret de 3 huller. Hvis spilleren klarer ét hul på 5 eller færre slag udleveres en bronzestjerne, to huller klaret udløser en sølvstjerne og klares alle 3 huller på 5 eller færre slag udleveres en guldstjerne. Når spilleren har opnået guld på Chimpansebanen, er spilleren klar til at avancere til næste bane som i dette tilfælde vil være Elefantbanen - o.s.v. Når alle 5

baner er klaret med guldstjerne reguleres Stjernehandicappet ned og spilleren får skrevet et 4-tal på sit bagmærke. Man kan bruge begge sider af bagmærket! Herefter spilles fra Stjernehandicap 4 og spilleren skal nu score  $\leq 4$  slag på et hul for at opnå en stjerne og guldstjerne på alle baner for at opnå Stjernehandicap 3- o.s.v

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Udstyr til Stjernejagt - kan købes hos DGU

### Jern og bolde:

SNAG jern, hockeybolde eller golfbolde

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil med bolde, der sikrer succesoplevelser
- opsæt banen på en lettere måde
- opsæt banen på en sværere måde

# VINTER ØVELSER



Rør jorden med...



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Del børnene op i hold. Ved små børn bør hvert hold have en voksen hjælper. Holdet skal samarbejde og bruge hovedet og fantasien. Træneren siger nu f.eks: 4 ben og en hånd. Hver hold skal nu sørge for at kun 4 ben og en hånd berører jorden. Man kan sætte en tidsgrænse på til løsning af opgaven (f.eks. 1 min.), aftale at det hold, som først løser opgaven vinder eller vente til alle hold har løst opgaven.

Vær opmærksom på at antallet af deltagere på holdene sætter visse grænser, men nogle gange kan de løse en opgave, som du ikke selv lige kan finde løsningen.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

4 kegler

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

Derefter stilles en ny lignende opgave f.eks. 2 ben og 4 hænder/ 1 ben og 2 hænder.

Man kan godt have store hold og flere hold.