

# UGENS ØVELSER



Trin 1

	ØVELSER	
1	<b>Basketball</b> Fokus: Opvarmning, leg, samarbejde, kondition, kast, reaktion	 
2	<b>Stjernejagt</b> Fokus: Leg med golf, spillignende, succesoplevelser, konkurrence	 <b>STJERNEJAGT</b> 
3	<b>Troldetennis</b> Fokus: Indspil, boldtræf, sigte, længdekontrol, konkurrence	 
4	<b>Kongens fald</b> Fokus: Putt, retning, sigte	 
5	<b>Snagrundbold</b> Fokus: Opvarmning, konkurrence, sammenhold, løb, lange slag	 

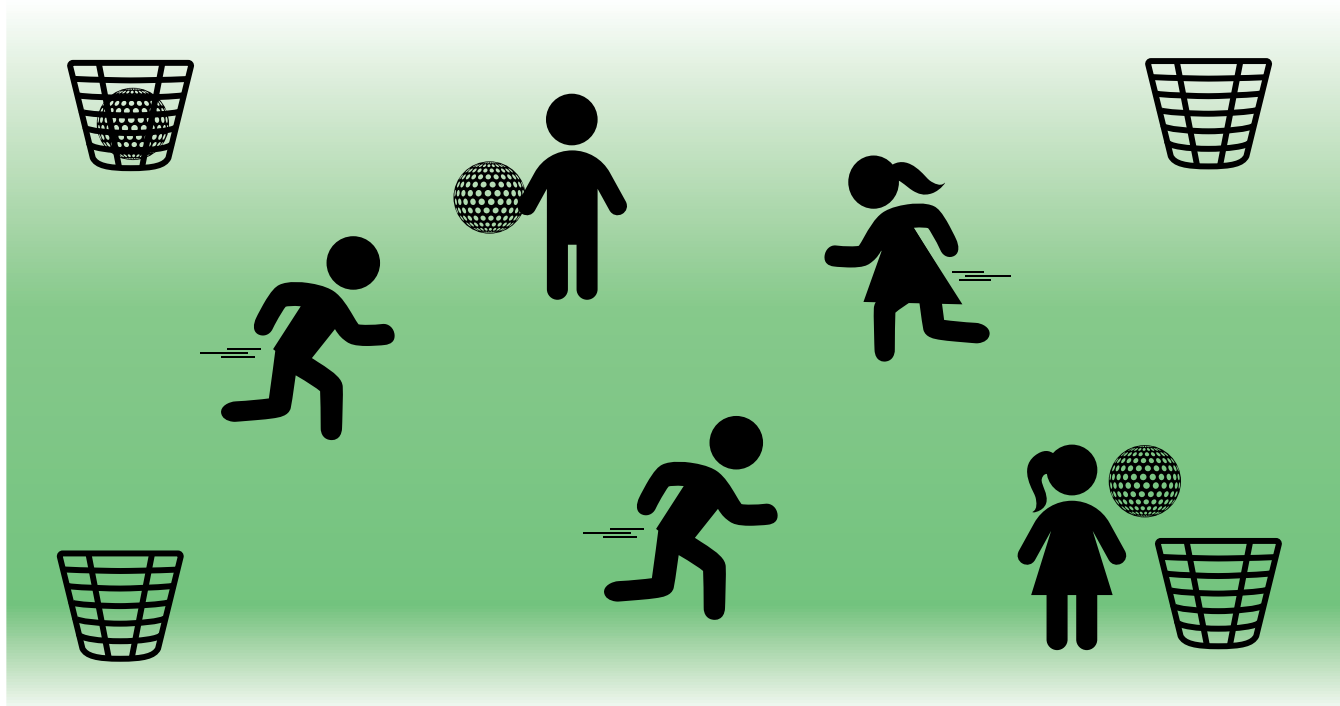
# UGENS ØVELSER



## Basketball



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to hold. Skridt en bane op svarende til 20 skridt i længden og 10 i bredden (størrelsen afhænger af deltagerantal). Placér to spande på hver baglinje, helt ude i hjørnerne. Børnene skal nu kaste boldene til hinanden og forsøge at lægge boldene ned i modstandernes spande. Man må kun bevæge sig uden bold.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Fire spande og nogle tennisbolde

### Jern og bolde:

### Antal:

Hold

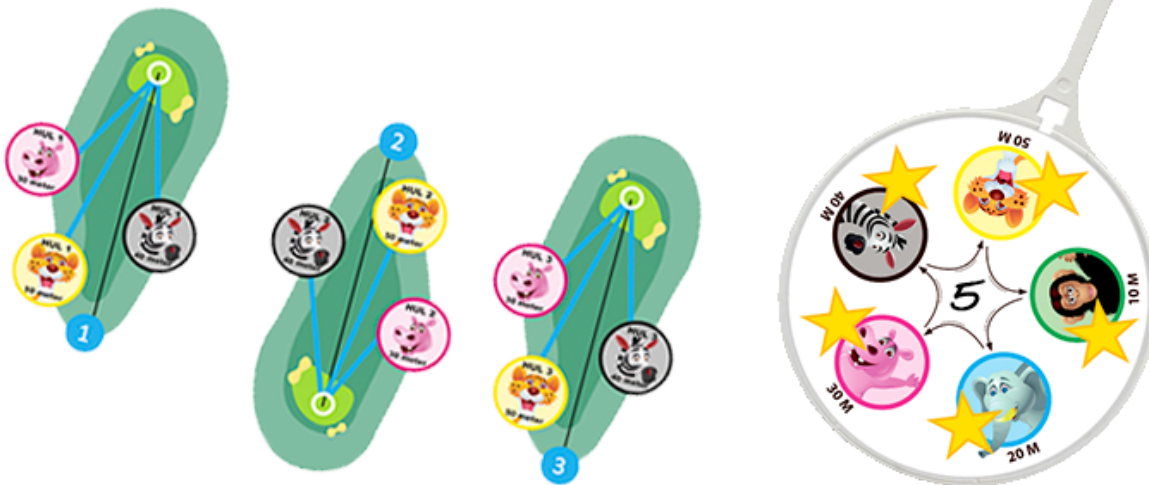
### Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre størrelsen på banen
- spil med bånder så nogle spillere står fast på sidelinjen
- spil med flere bolde
- spil med max antal skridt

## Stjernejagt



# STJERNEJAGT



## 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 belønningsternemærker alt efter hvordan spilleren har klaret de 3 huller. Hvis spilleren klarer ét hul på 5 eller færre slag udleveres en bronzestjerne, to huller klarer 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

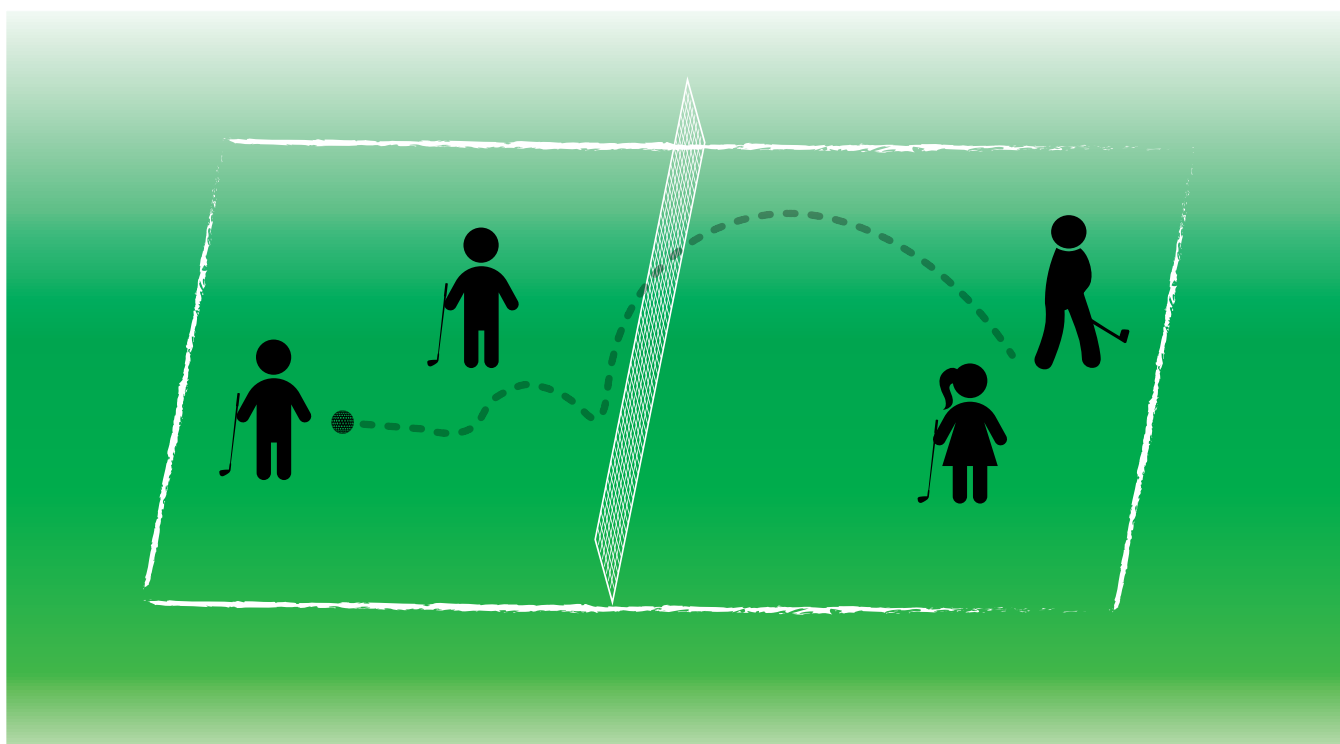
## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Udstyr til Stjernejagt- kan købes hos DGU.

[Klik og læs mere om Stjernejagt](#)

## Troldetennis



## 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.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Net, spray

### Jern og bolde:

Floorball-bolde og et SNAGjern pr. spiller

### Antal:

2-4 spillere

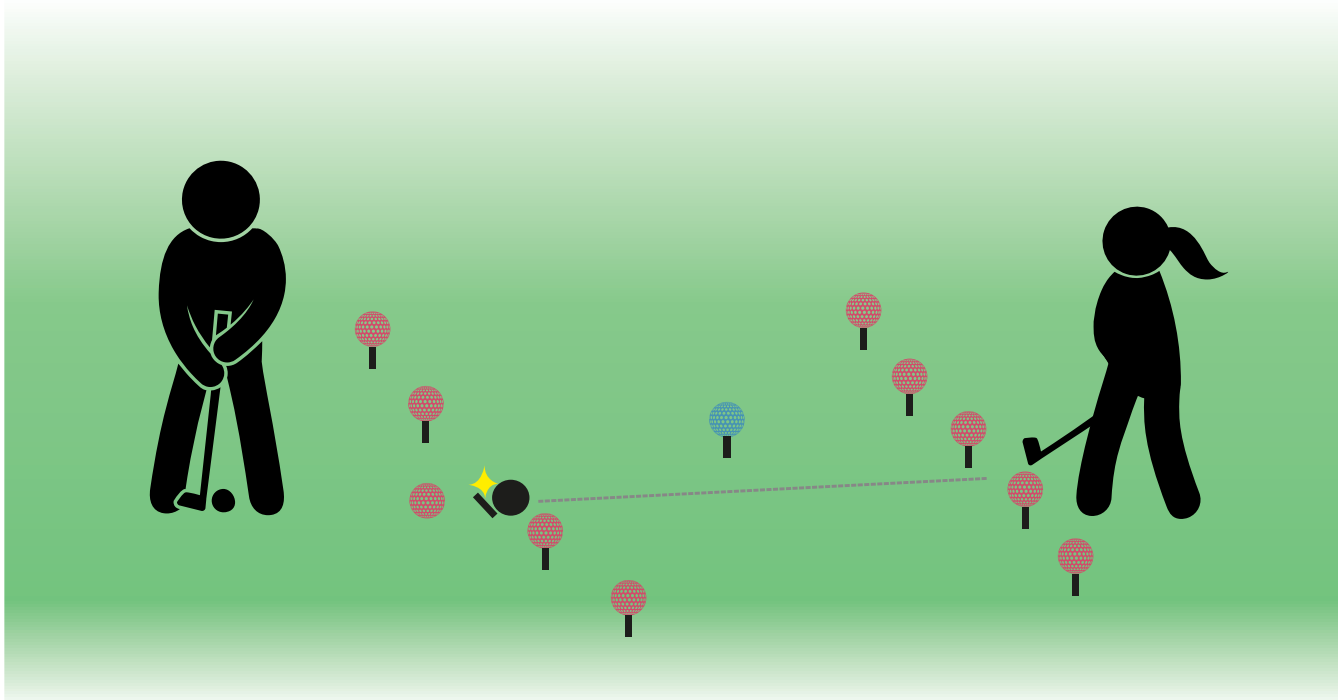
### Sådan kan øvelsen ændres:

- 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.

## Kongens fald



### Kongens fald



## LAD OS KOMME I GANG

Placér tees med bolde på (bønder) som vist på tegningen (1 fods mellemrum).

Det gælder om at slå modstanderens bolde ned af tee'en. Præcist midt mellem de to linjer med bønder placeres kongen. Man putter fra linjen, hvor ens egne bønder står, mod modstanderens bønder, og man skiftes til at putte en ad gangen.

Rammes modstanderens bold/bonde er den ude.

Når en spiller har ramt alle modstanderens bønder skal kongen i midten rammes. Man har tre forsøg til at ramme kongen.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

11 tees og 11 golfbolde, evt. 2 tennisbolde

### Jern og bolde:

En (tennis)bold og en putter pr. spiller

### Antal:

2-4 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre distancen mellem bønderne
- opsættes med forskellig hældning på green
- kan spilles en mod en eller hold mod hold
- brug en tennisbold til at putte mod modstanderens bønder,
- øvelsen kan anvendes ved chip

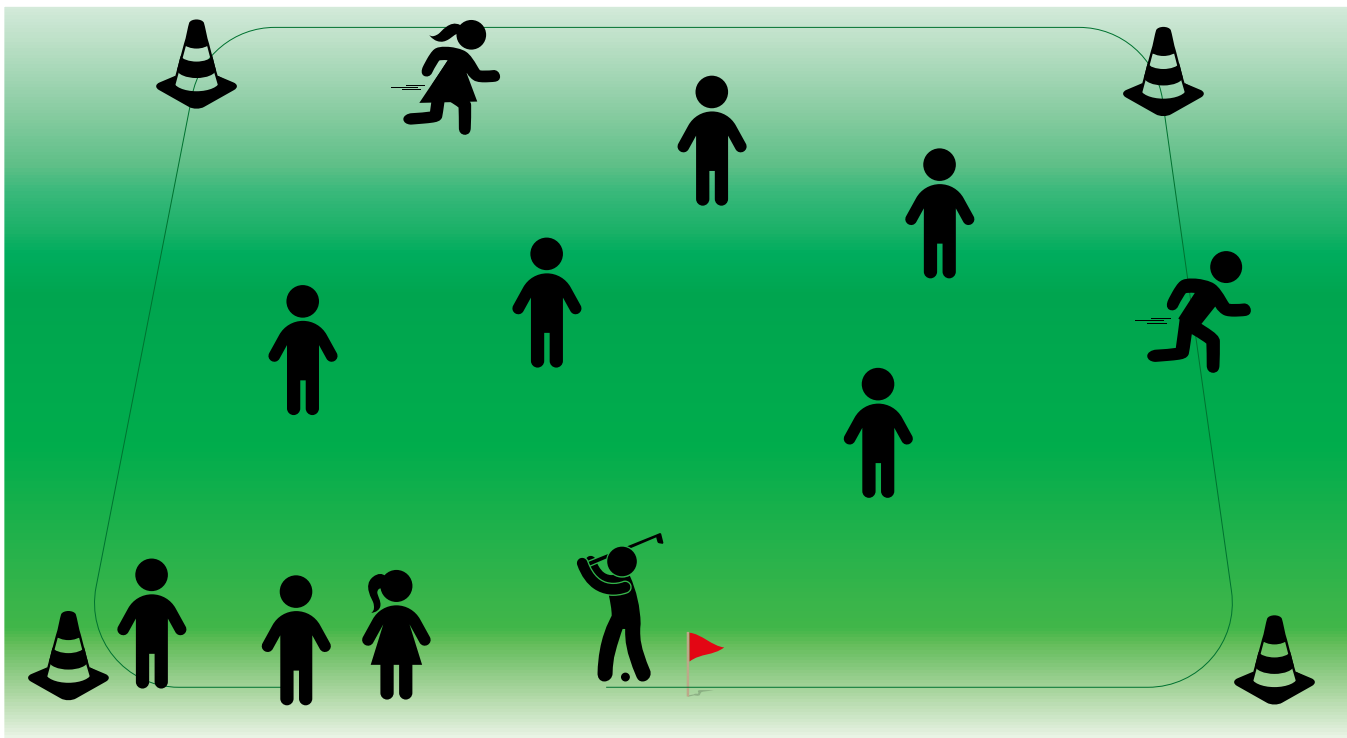
# UGENS ØVELSER



## 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