
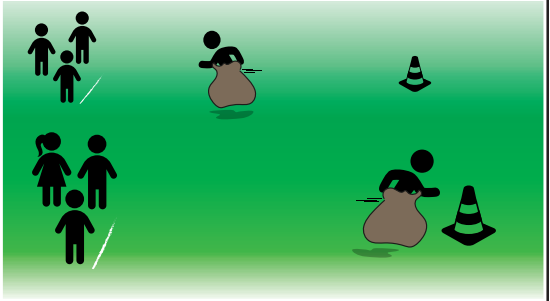



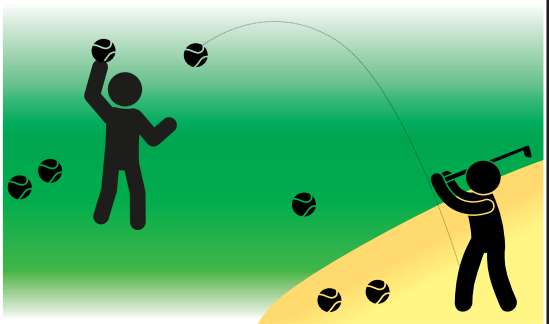

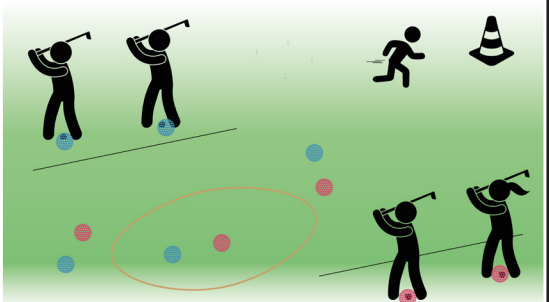

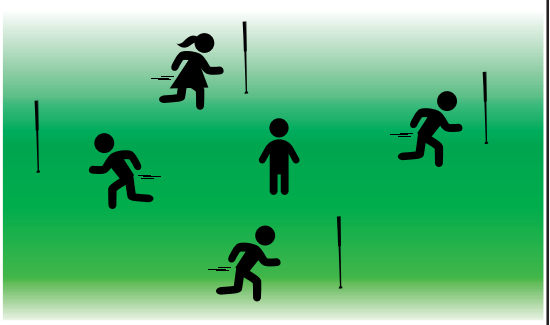
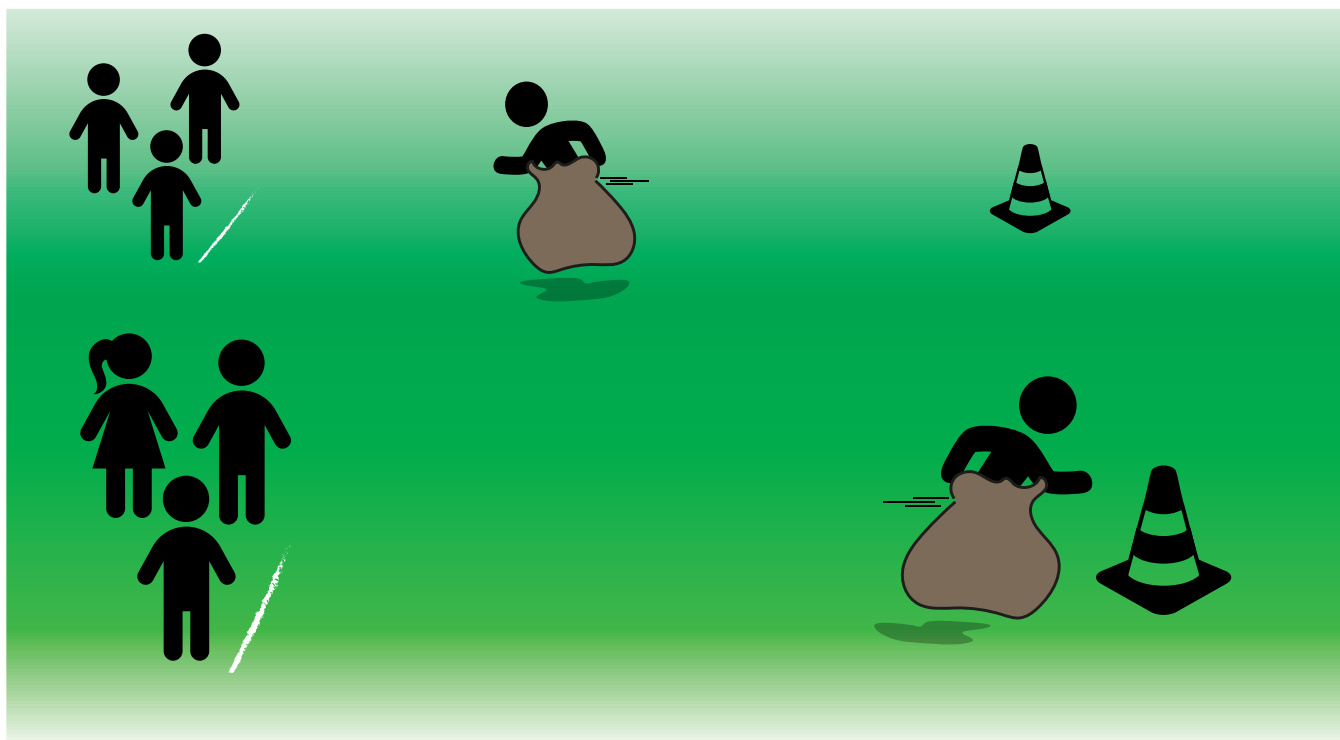


UGENS ØVELSER



	ØVELSER		
1	Sækkevæddeløb Fokus: Opvarmning, konkurrence, motorik, sammenhold, spring, koordinering	 Se video	
2	Hinkekamp Fokus: Opvarmning, balance, adræthed, styrke, konkurrence	 Se video	
3	Dyrene slipper ud Fokus: Bunker, fart, samarbejde, sammenhold, konkurrence	 Se video	
4	Dragesøen Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, løb, puls, konkurrence	 Se video	
5	Skafteleg Fokus: Opvarmning, løb, overblik, konkurrence	 Se video	

Sækkevæddeløb



LAD OS KOMME I GANG

Børnene deles i to lige store hold. En distance på x antal meter markeres med en kegle. En sæk udleveres til hvert hold. Den forreste starter i sækken og hopper ned til keglen og tilbage igen så hurtigt som muligt. Der gives en high-five til den næste i køen, som overtager sækken og gentager.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler, en sæk pr. hold eller snor
Har klubben ikke sække, kan snor anvendes.

Jern og bolde:

-

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- afstanden til keglen ændres
- hvis man falder mere end 3 gange, starter man forfra
- benene bindes sammen så man ikke kan sprede dem.
- på tid



Hinkekamp



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Begge spillere skal hinke på det ene ben. Mens de hinker skal de forsøge at skubbe hinanden omkuld. Rører en spiller jorden med begge ben, har man tabt og modstanderen får dermed 1 point.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle - makker

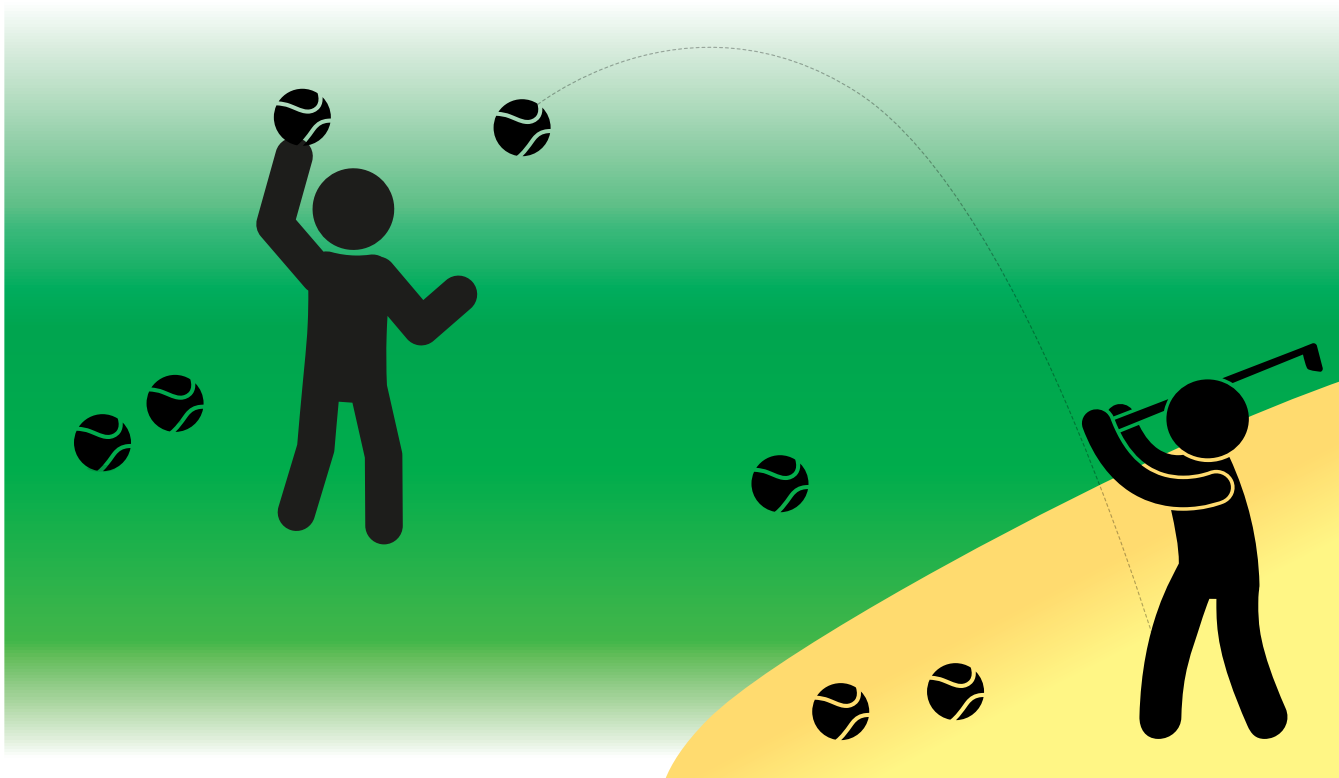
Sådan kan øvelsen ændres:

- hink med lukkede øjne
- skift ben
- spil på tid
- lav holdene større, så flere end 2 kæmper.

UGENS ØVELSER



Dyrene slipper ud



LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne deles i to hold. Den ene halvdel står i bunkeren og den anden halvdel udenfor bunkeren. Det kan være en god ide at dele holdene så der er flere på holdet i bunkeren end udenfor bunkeren. Det gælder for holdet nede i bunkeren om at få tømt den for bolde, mens det modsat gælder om får holdet udenfor bunkeren at fylde den med de samme bolde. Det hold der enten først får tømt bunkeren eller fyldt den med bolde vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:

SNAGjern eller sandjern. Hockeybolde, tennisbolde eller skumbolde

Antal:

2-10 spillere

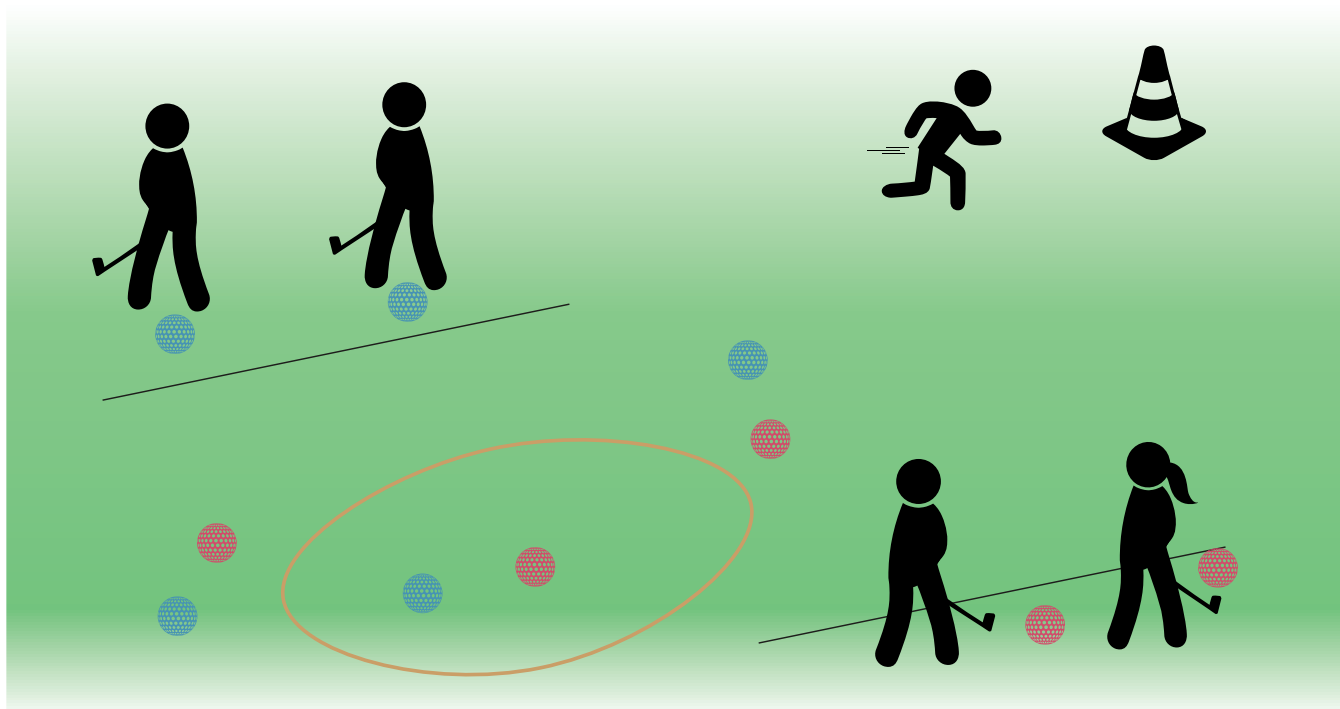
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre i antallet af spillere i bunkeren eller uden for bunkeren
- man bytter hvis en bold gribes
- spil med antal døde, hvis en bold gribes

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 SNAGjern 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

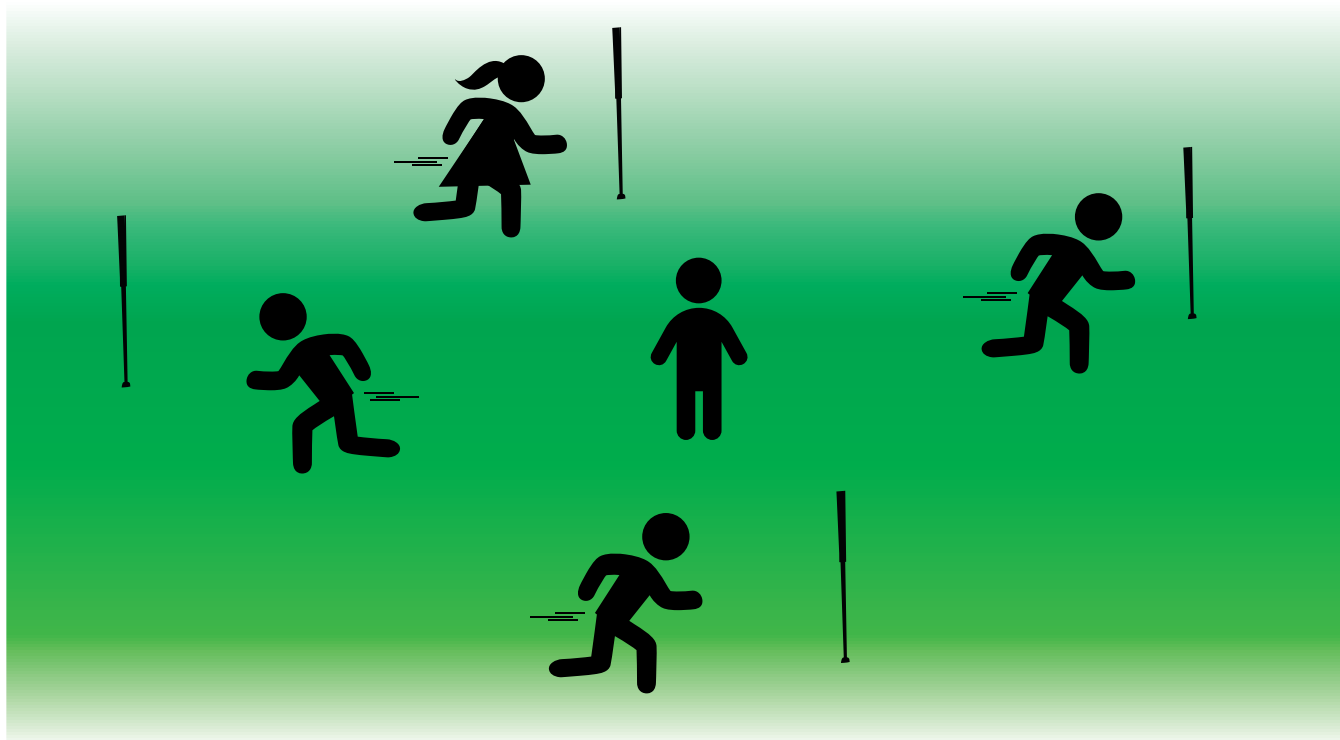
UGENS ØVELSER



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 motoriks øvelse
- den der ikke får et skaft er ude