
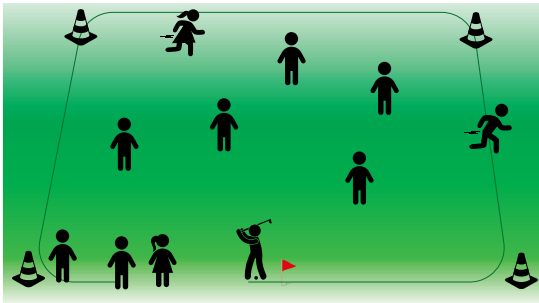

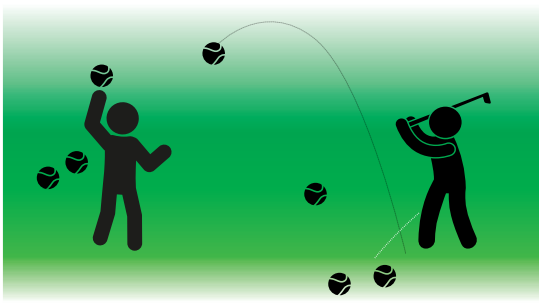

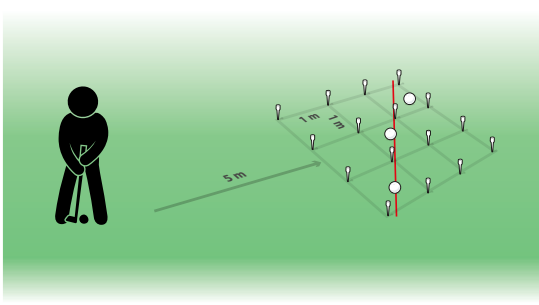

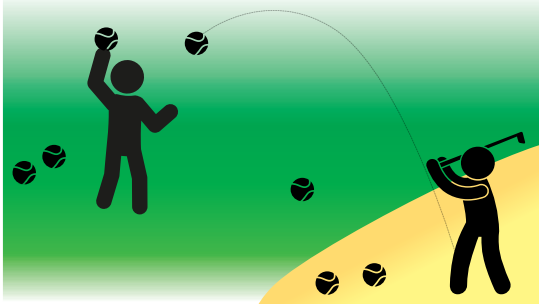

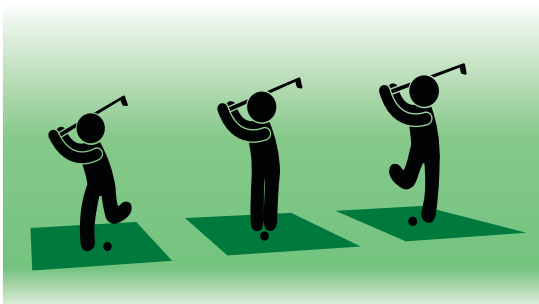


# UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER		
1	<b>SNAGrundbold</b>  Fokus: Opvarmning, konkurrence, sammenhold, løb, lange slag	 Se video	
2	<b>Baseball golf</b>  Fokus: Høje indspil, boldtræf, længdekontrol	 Se video	
3	<b>Tre på stribe</b>  Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, taktik, konkurrence	 Se video	
4	<b>Dyrene slipper ud</b>  Fokus: Bunker, fart, samarbejde, sammenhold, konkurrence	 Se video	
5	<b>Balancegolf</b>  Fokus: Balance, koordinering, lange slag, boldtræf	 Se video	

# UGENS ØVELSER

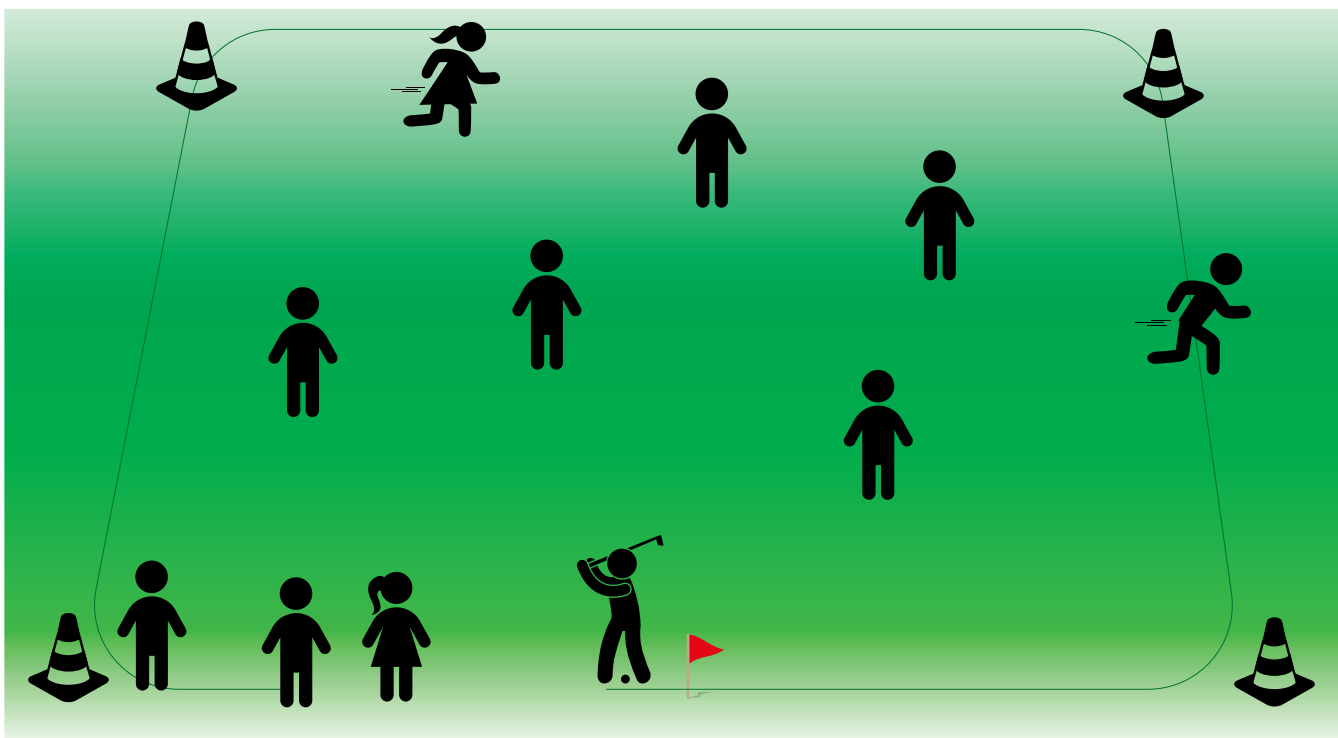


Trin 2



Se video

## SNAGrundbold



### 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

**Jern og bolde:**

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 = øger intensiteten

# UGENS ØVELSER

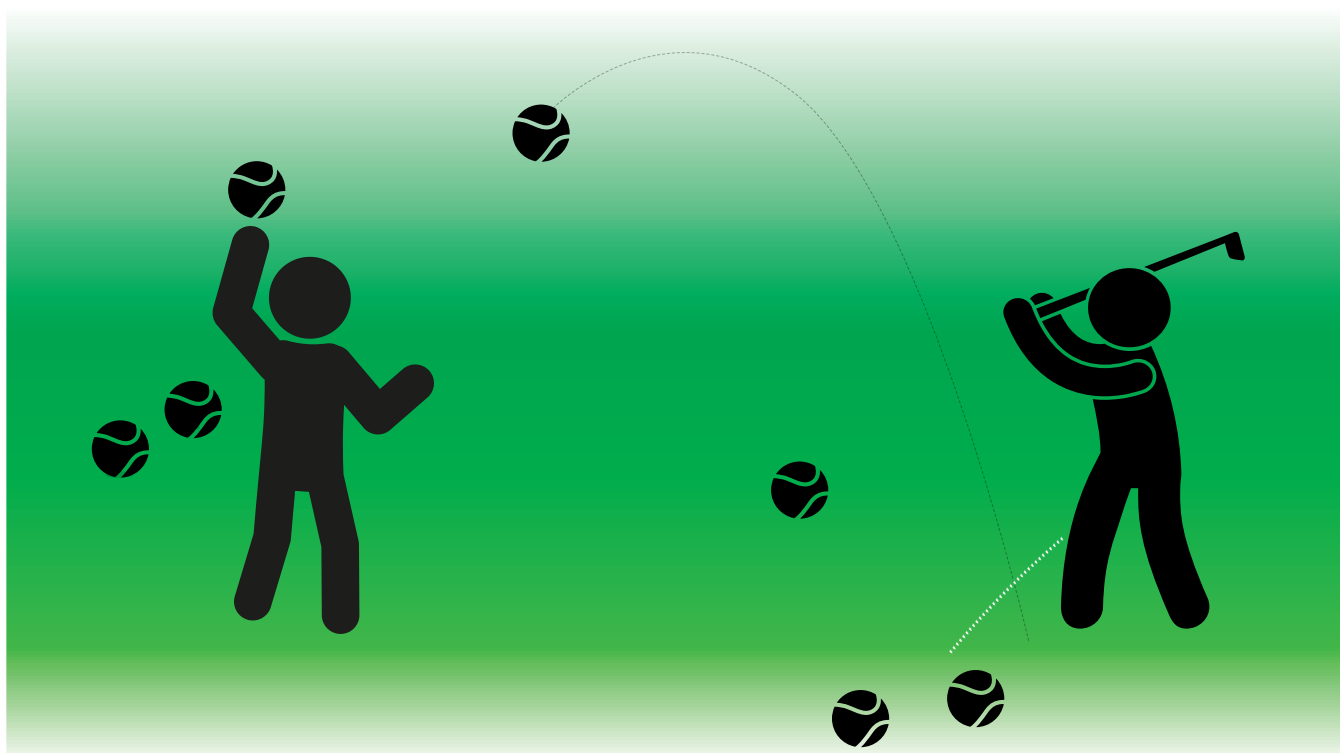


Trin 2



Se video

## Baseball golf



### LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne går sammen to og to. De to juniorer stiller sig overfor hinanden med ca. 5 meters mellemrum. Placér et reb som markering for hvor der slås fra.

Den ene junior pitcher til den anden, som forsøger at gribe bolden. Når man har grebet bolden tre gange flyttes rebet længere væk.

### DET SKAL VI BRUGE

**Rekvisitter:**

Reb

**Jern og bolde:**

Sandjern/SNAG jern. Hockey- eller tennisbolde

**Antal:**

2-10 spillere

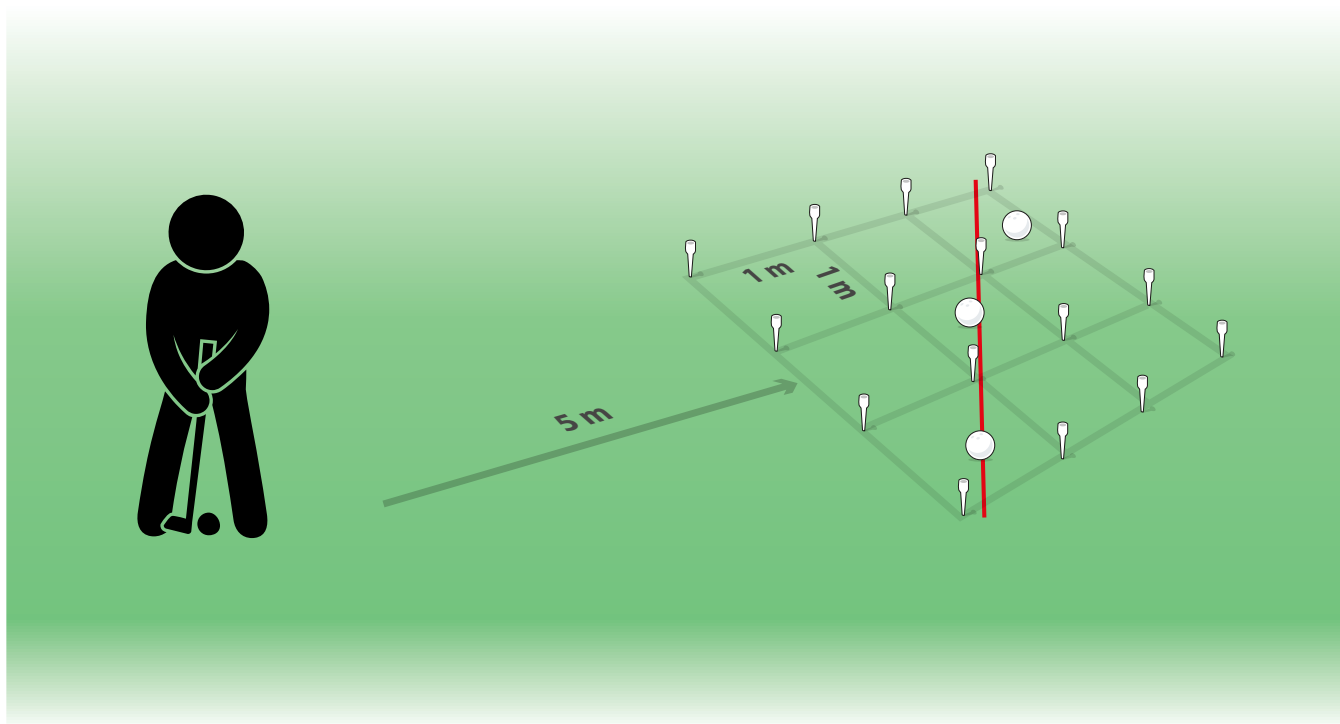
**Sådan kan øvelsen ændres:**

- ændre afstanden til din makker
- skift jern
- slå henover noget



Se video

## Tre på stribet - putt



### LAD OS KOMME I GANG

Ni firkanter optegnes eller markeres med tees. Startstedet markeres 3, 4 og 5 meter fra firkanterne med spray eller tees. Der spilles efter at få tre på stribet. Hver spiller har tre ensfarvede. Man skiftes til at putte sine bolde mod firkanterne. Opnås tre på stribet får spilleren et point og går evt. længere væk.

### DET SKAL VI BRUGE

**Rekvisitter:**

Spray, 16 tees og snor

**Jern og bolde:**

Tre bolde og en putter pr. spiller

**Antal:**

2-6 spillere

**Sådan kan øvelsen ændres:**

- Felterne kan gøres større eller mindre
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)
- spilleren lader sine bolde ligge, mens modstanderen putter sine bolde
- når den ene får 3 på stribet, går denne længere væk, mens den anden bliver stående ved samme sted hvorefter der spilles igen. Nu fra 2 forskellige steder.

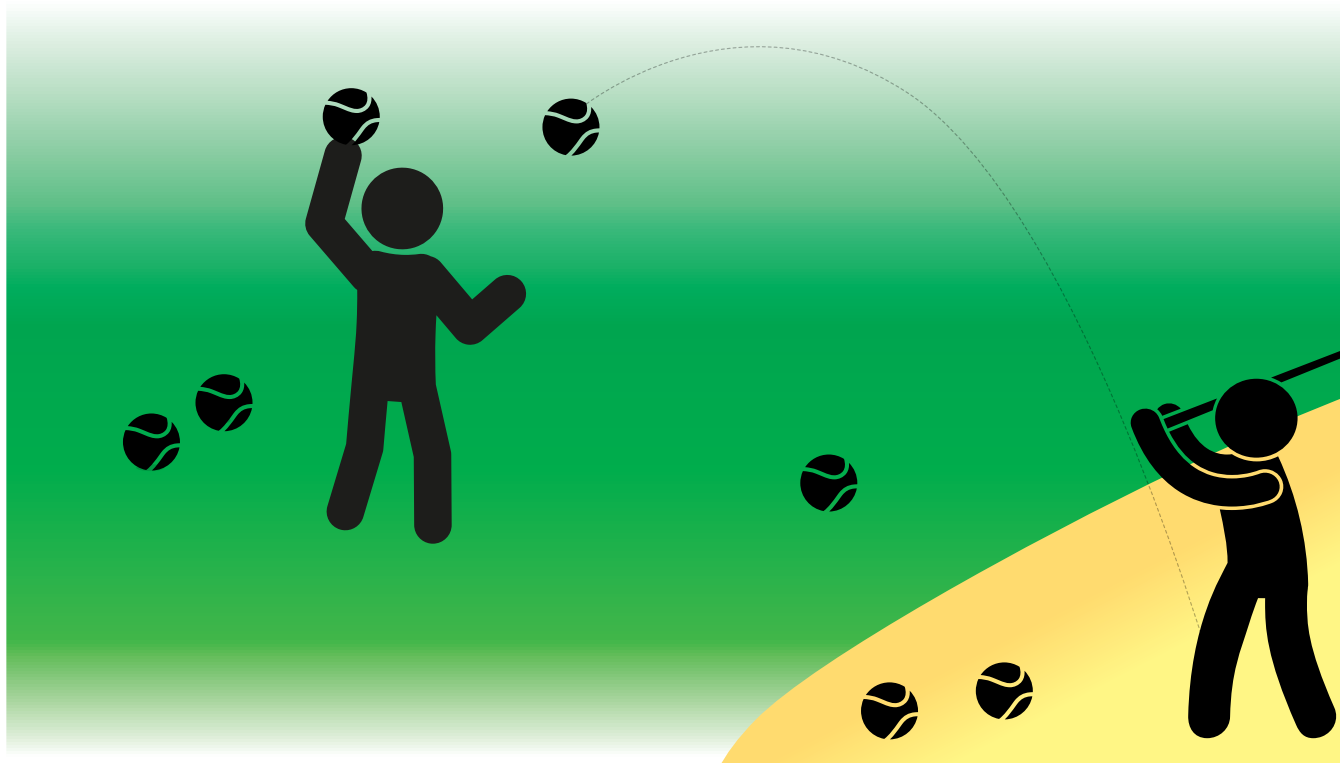
# UGENS ØVELSER



## Dyrene slipper ud



Se video



## 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 boldene.

Det hold der enten først får tømt bunkeren eller fyldt den med bolde vinder.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

### Jern og bolde:

SNAG jern eller sandjern og hockey- eller skumbolde

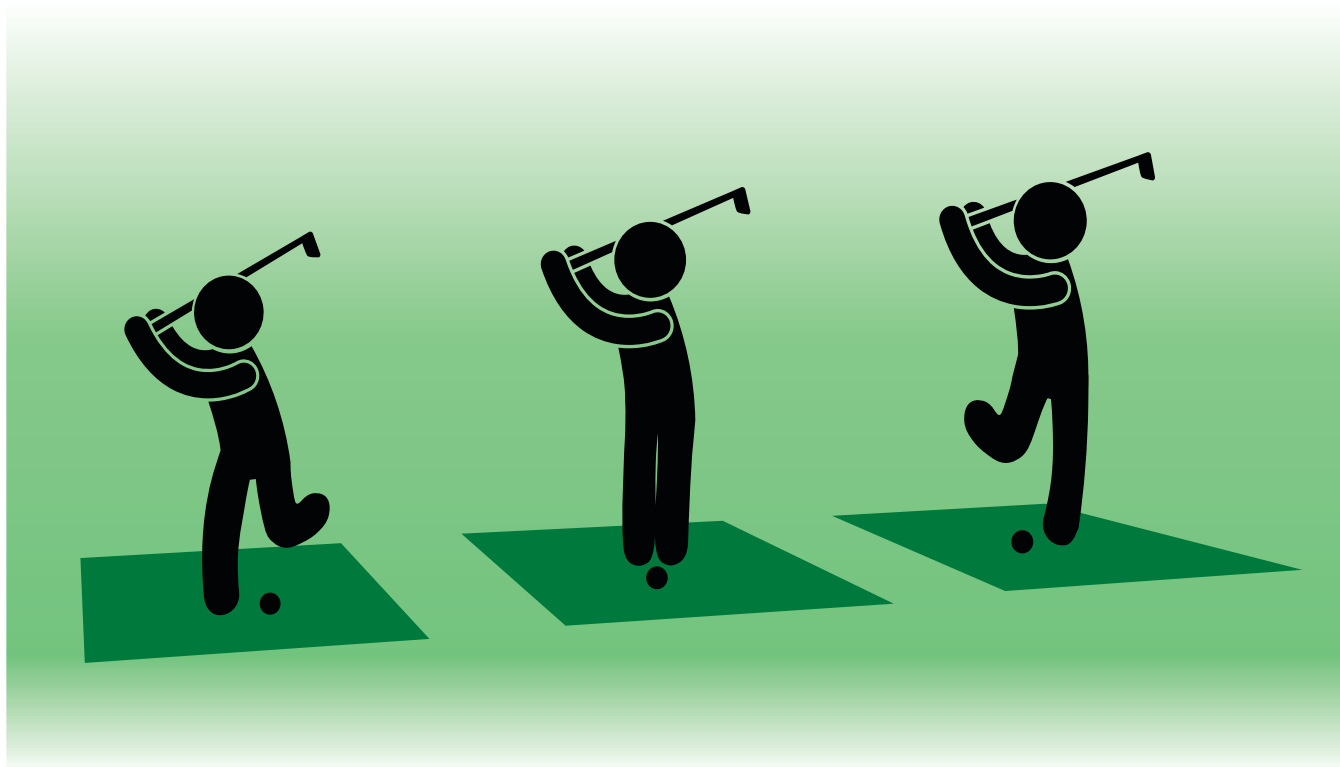
### Antal:

2-12 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

## Balancegolf



## LAD OS KOMME I GANG

Børnene står ved hver deres udslagsmåtte. De skal igennem fire balanceøvelser, hvor fem-seks bolde slås ved hver øvelse. Juniortræneren vælger jern.

**Øvelse 1:** Barnet slår fem bolde med samlede ben.

**Øvelse 2:** Barnet slår tre bolde på ét ben, tre på højre og fem på venstre.

**Øvelse 3:** fem bolde sættes på tees foran udslagsmåtten. De fem bolde skal sendes af sted en efter en, men i en lang flydende bevægelse.

**Øvelse 4:** Barnet slår fem bolde i almindelig opstilling, men holder afslutningspositionen, indtil bolden er landet.

## DET SKAL VI BRUGE

**Rekvisitter:**

Spillerens golfudstyr og tees

**Jern og bolde:**

Træningsbolde

**Antal:**

Alle

**Sådan kan øvelsen ændres:**

- med lukkede øjne
- ram et bestemt mål