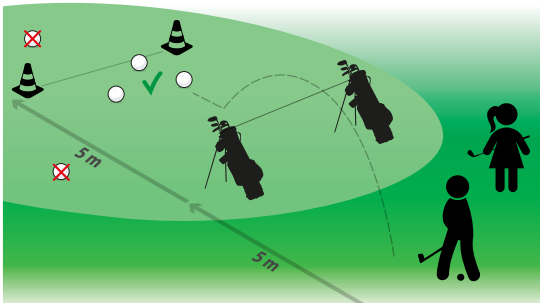
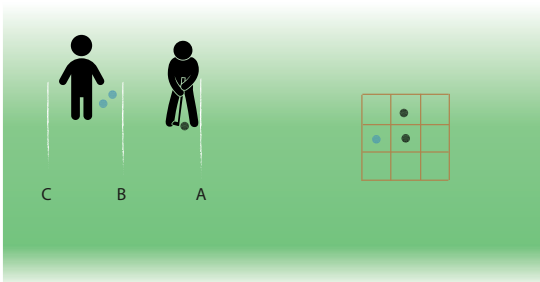
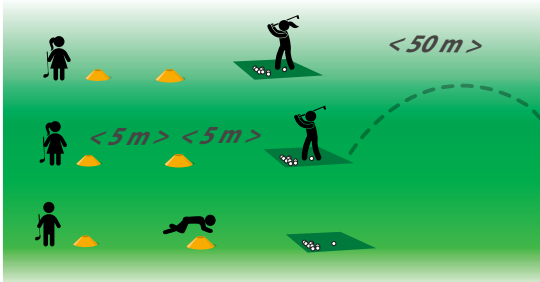
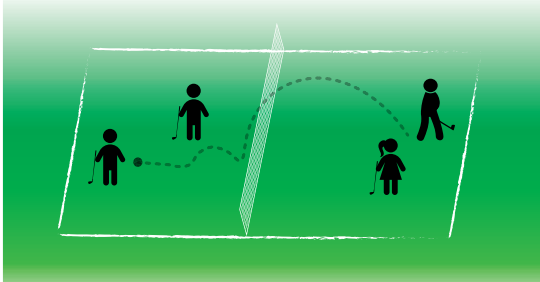


UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER	
1	Crazy Par 3 bane Fokus: Spil på bane, løse udfordringer, taktik, konkurrence	 Se video 
2	Over under broen Fokus: Indspil, boldtræf, landingsområde	 Se video 
3	Fængslet Fokus: Putt, længdekontrol, sigte, taktik	 Se video 
4	Powergolf Fokus: Lange slag, pres ved hvert slag, fysisk, konkurrence	 Se video 
5	Troldetennis Fokus: Indspil, boldtræf, sigte, længde- kontrol, konkurrence	 Se video 

UGENS ØVELSER



Trin 2



Se video

Crazy Par 3 bane



LAD OS KOMME I GANG

Der spilles på par 3 banen eller en lignende kort bane. Banen er fyldt med forhindringer og sjove udfordringer.

Det kan være en god ide at spille i hold eller lignende sociale spilformer. Derudover giver det også lidt ekstra til oplevelsen, hvis det ser ud af noget og fylder godt i landskabet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Alt hvad der kan skabe en tosset par 3 bane fyldt med forhindringer. Kun fantasien sætter grænsen

Jern og bolde:

Spillerens eget udstyr og bolde

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- find selv på flere tossede ideer og forhindringer

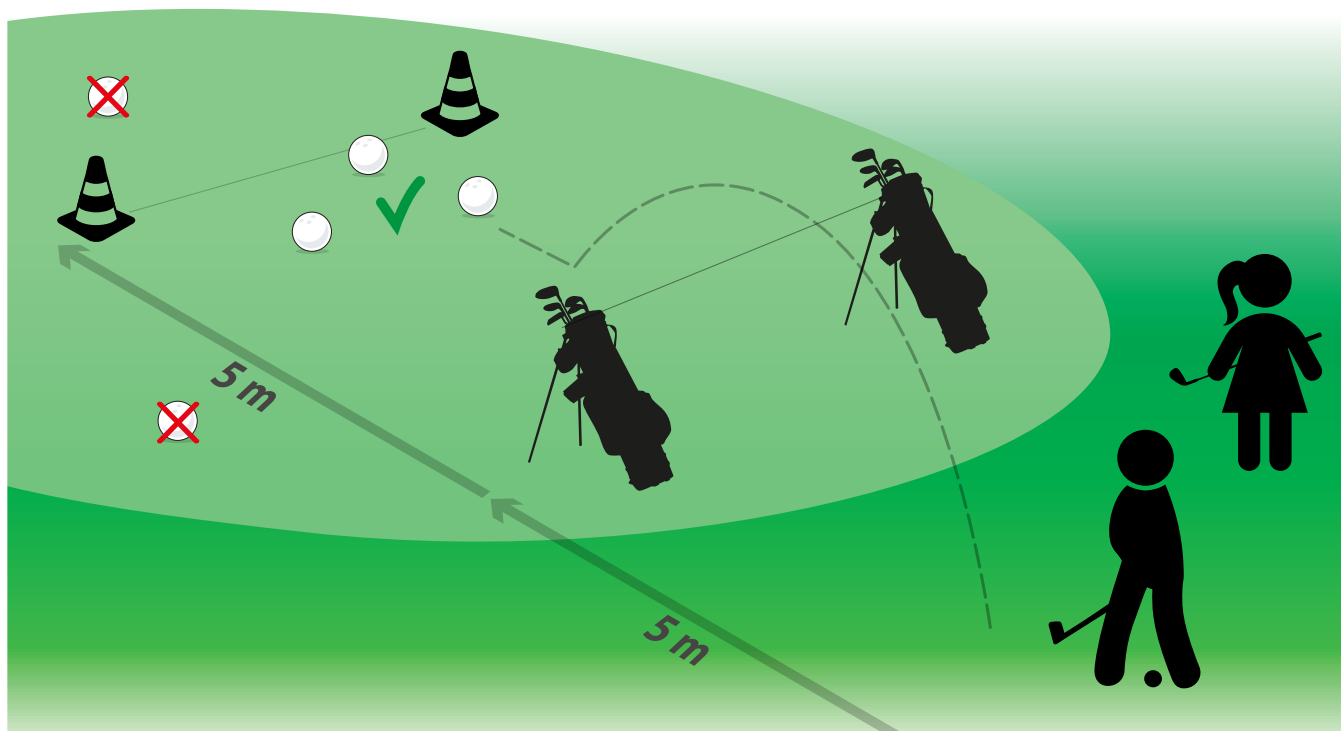
UGENS ØVELSER



Over under broen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

To bags med en pind imellem placeres to m inde på green. Overliggeren sættes i højden 50 cm. En afstandslinje, fem m bag overliggeren, markeres med kegler. Et teested markeres med flag eller kegler fem m uden for green. Det gælder om at få bolden over overliggeren mellem de to bags og få bolden til at stoppe inden linjen. Der spilles en mod en med hver tre bolde (evt. farvede bolde) pr. spiller. Den spiller, der kan stoppe flest bolde inden afstandslinjen, har vundet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler. Flag. Bags og en pind

Jern og bolde:

Tre bolde og et jern pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

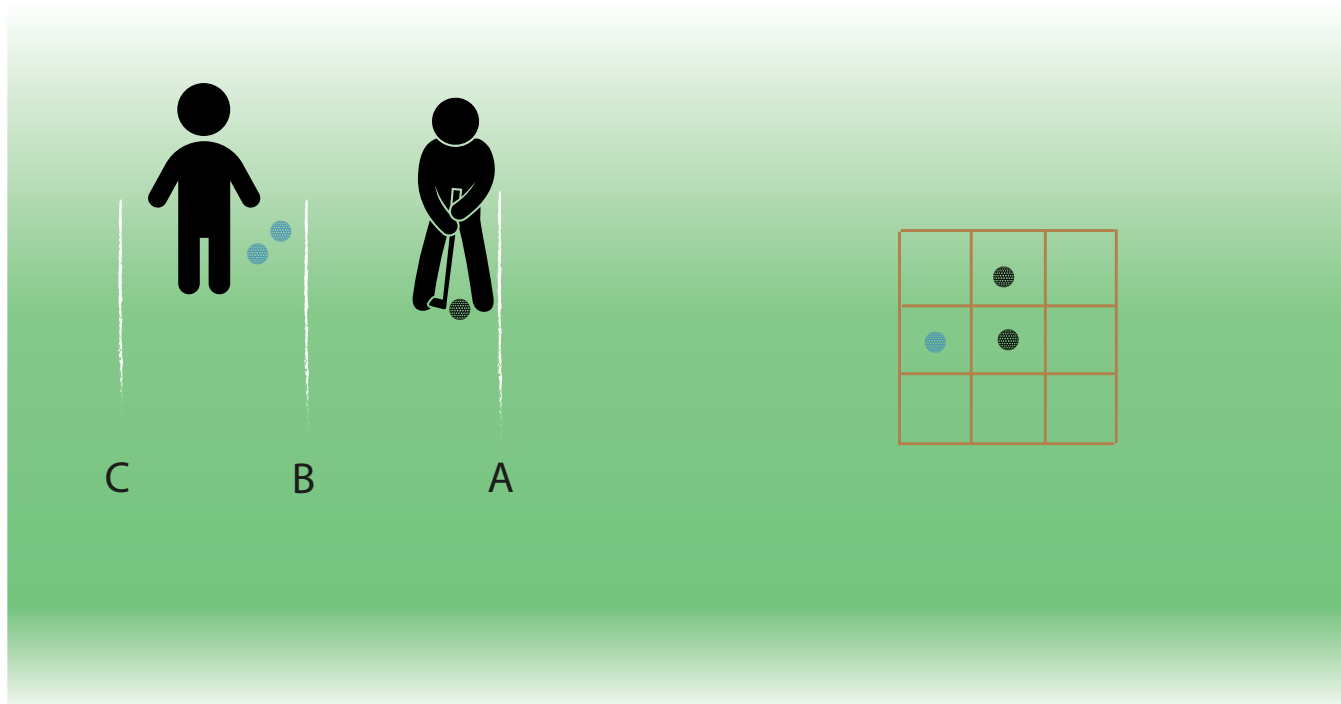
Sådan kan øvelsen ændres:

- forskellige afstande fra bags til linje
- et landingsområde bag overliggeren,
- flere landingsområder bag overliggeren,
- ændring af højden på overliggeren,
- ændring af længde fra teested til overligger til landingsområde
- bolden skal under overliggeren
- der kan dystes hold mod hold
- der kan spilles på tidt

Fængslet



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Ni felter/firkanter optegnes eller markeres med snor eller tees. Der laves tre startsteder A, B og C. Hvor A er tættest på firkanterne og C længst fra. Startstederne markeres med en tee eller spray. Der spilles efter at få tre på striben. Hver spiller har tre bolde. Spiller 1 starter med at putte mod en firkant. Lander bolden i firkanten lader han bolden blive liggende. Nu er det spiller 2, der skal forsøge at ramme en anden firkant. Lykkes det bliver bolden i firkanten. Lykkes det ikke skal spilleren hente bolden. Den spiller der først opnår tre på striben slipper ud af fængslet og skal spille næste runde fra startsted B. Dermed spiller de nu fra to forskellige startsteder. Den spiller, der vinder ved startsted C er helt ude af fængslet og dermed vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor (spray), kegler og tees

Jern og bolde:

Tre golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

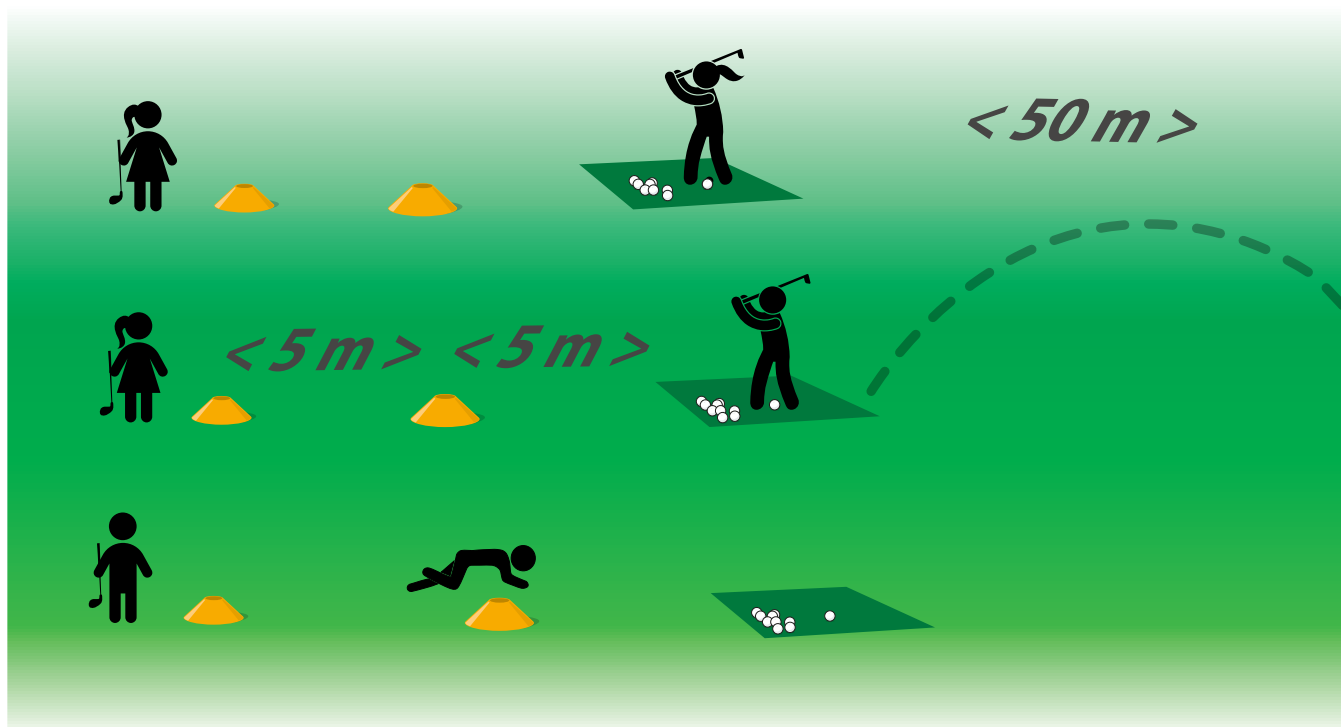
- størrelsen på firkanterne ændres
- afstanden fra startstederne til firkanterne ændres
- der puttes fra to forskellige sider
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)

UGENS ØVELSER



Se video

Powergolf



LAD OS KOMME I GANG

Afhængig af antallet af spillere stiller spillerne sig i to, tre eller fire rækker, placeret ud fra hver enkel udslagsmåtte. Ud fra hver række, ti m bagved udslagsmåtten, placeres en kegle (startsted). Midt imellem udslagsmåtten 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 udslagsmåtten og udføre et slag, der er 50 m i carry (linje med kegler opsættes). Spilleren skal fortsætte 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, tennisbolde, et jern eller SNAG jern

Antal:

Alle

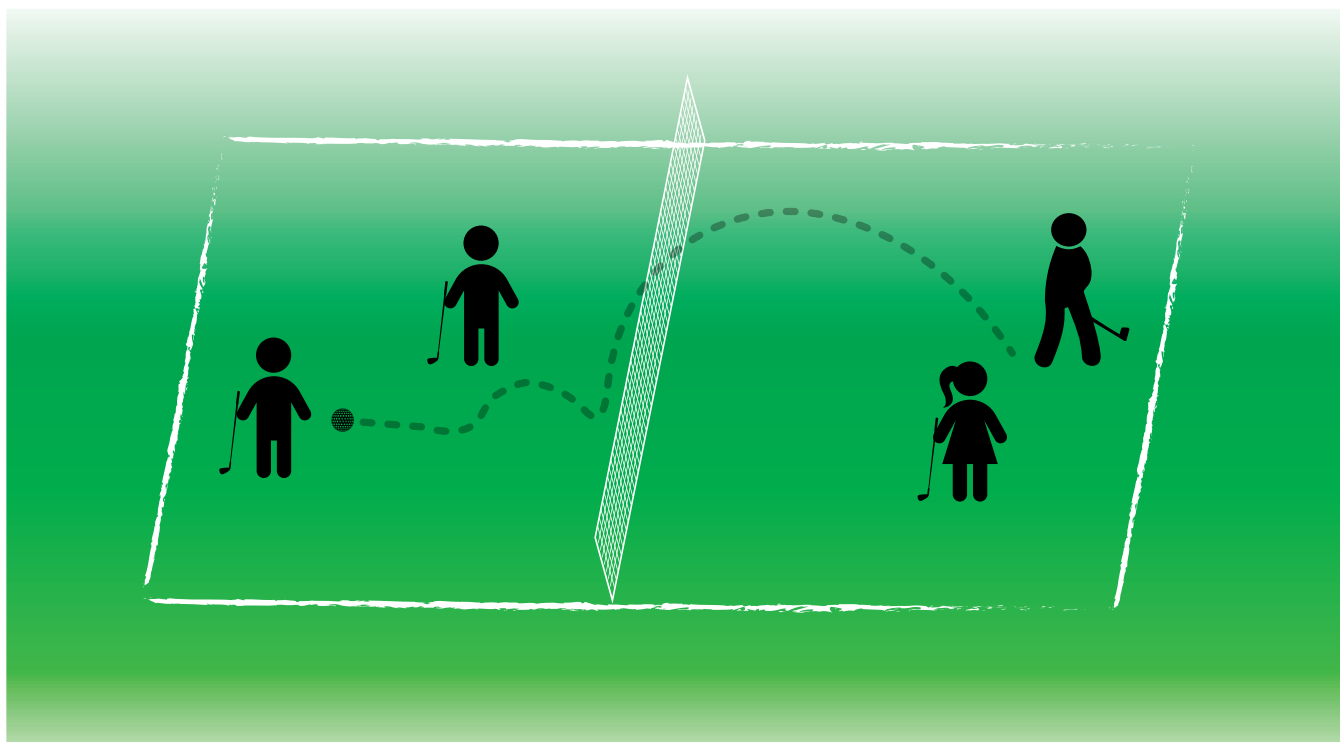
Sådan kan øvelsen ændres:

- 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 godesammen
- de gode har sværere mål ved udslaget

Troldetennis



Se video



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 sprælle-mænd hver gang man misser.