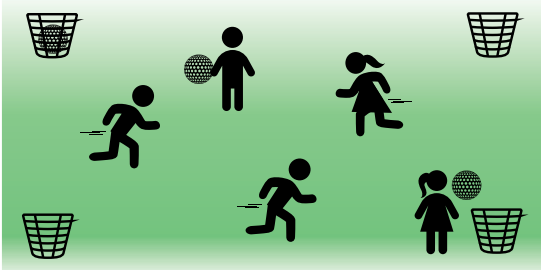
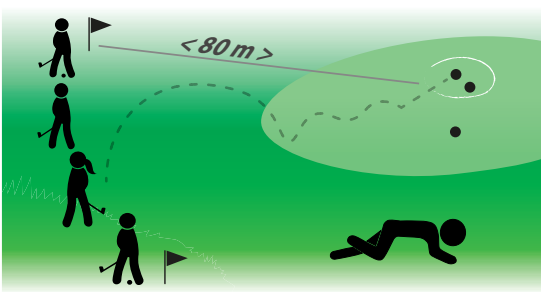
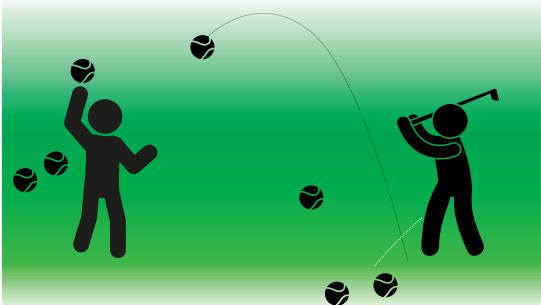
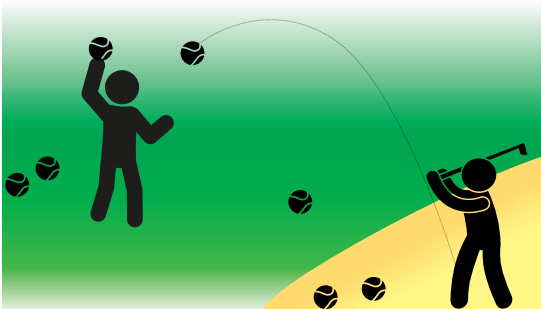




	ØVELSER	
1	Basketball Fokus: Opvarmning, leg, samarbejde, kondition, kast, reaktion	 Se video 
2	Sammenhold Fokus: Indspil, længdekontrol, spil- lignende pres, konkurrence, sammenhold	 Se video 
3	Baseball golf Fokus: Høje indspil, boldtræf, længde- kontrol	 Se video 
4	Dyrene slipper ud Fokus: Bunker, fart, samarbejde, sammenhold, konkurrence	 Se video 
5	Futtoget Fokus: Opvarmning, samarbejde, balance, styrke, koordination	 Se video 

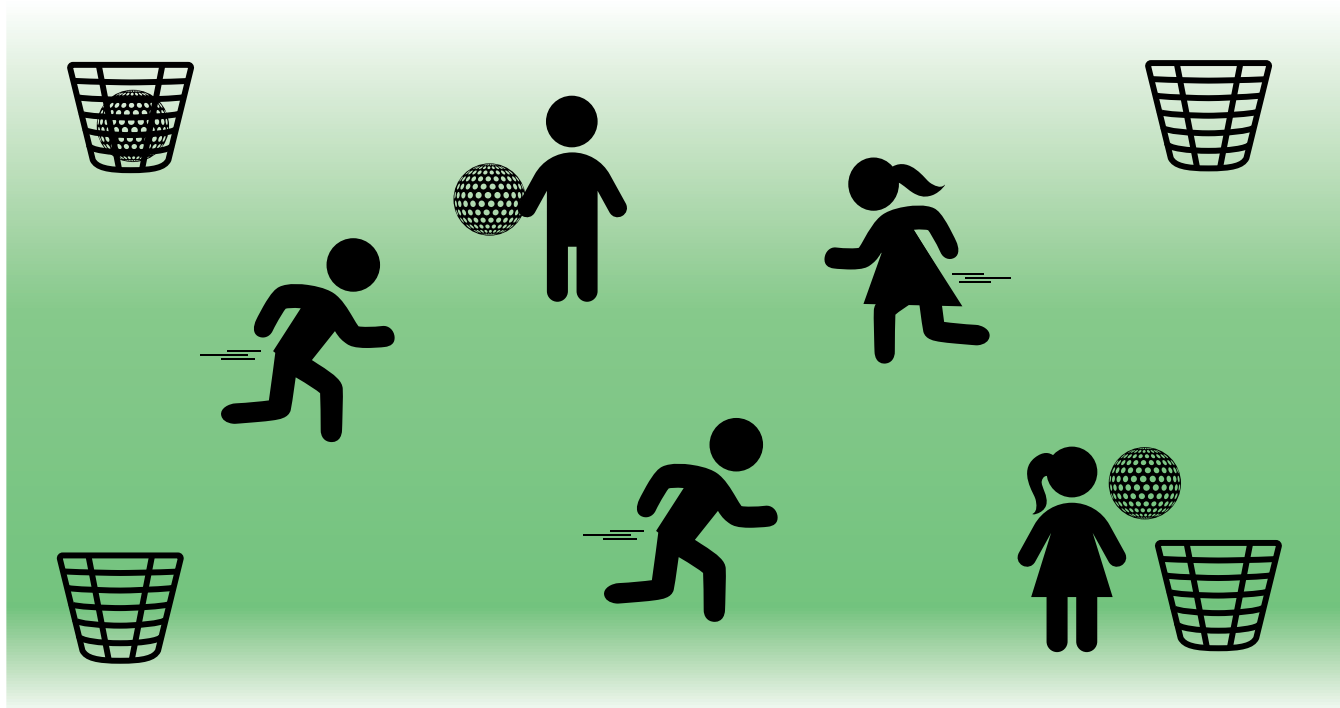
UGENS ØVELSER



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 deltager-antal). 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

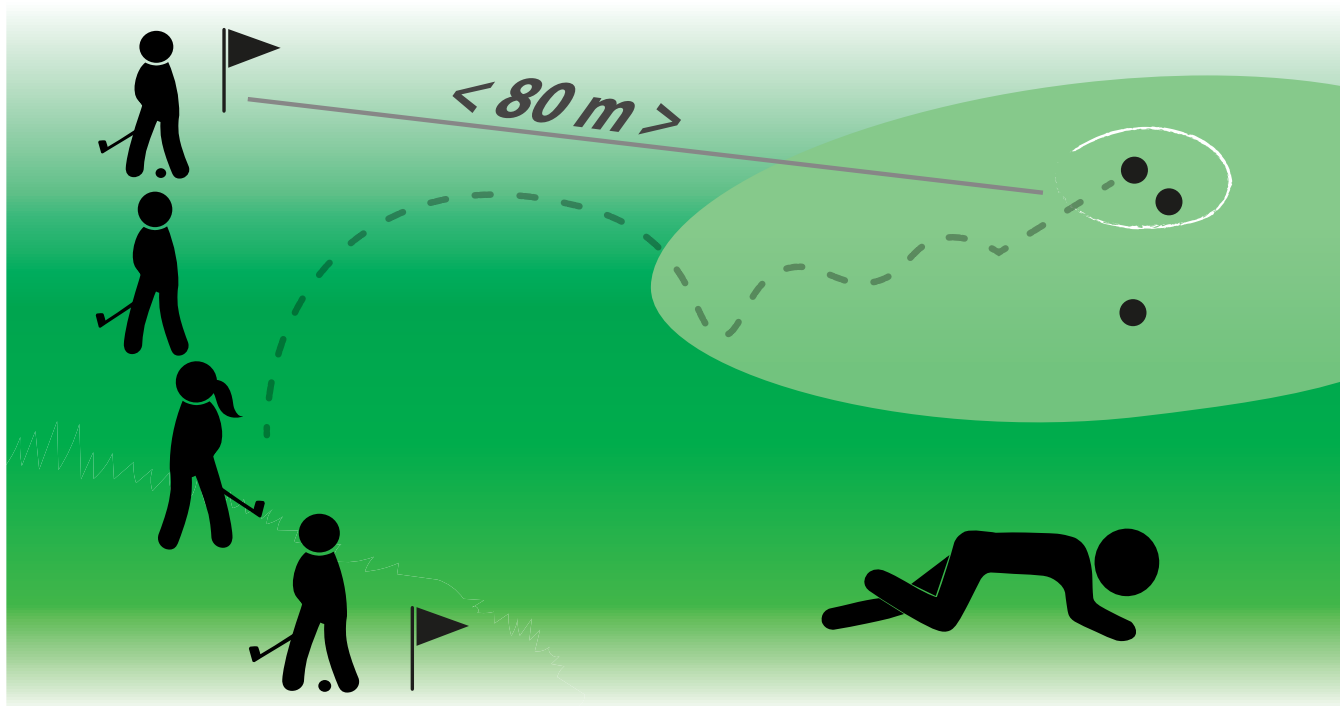
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på banen
- spil med bander så nogle spillere står fast på sidelinjen
- spil med flere bolde
- spil med max antal skridt.

Sammenhold



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Holdet vælger et område på indspilsgreen, som markeres (se tegning). Juniortræneren sætter et mål for, hvor mange bolde der skal chippes/ pitches ind i området. Alle spillerne på holdet skal slå lige mange slag. Spillerne slår deres slag samtidig stående på en lang række, markeret med to flag, ti m fra landingsområdet.

Opnår spillerne målet, skal juniortræneren udføre én fysisk øvelse (fx ti armbøjninger, ti englehop, ti mavebøjninger etc.). Opnås målet ikke, skal spillerne udføre en fysisk øvelse, som juniortræneren bestemmer.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler, flag

Jern og bolde:

Bolde og et jern pr. spiller

Antal:

2-8 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- sæt nye mål, når holdet har opnået deres mål
- ændre distancen til landingsområdet
- ændre størrelsen på landingsområdet

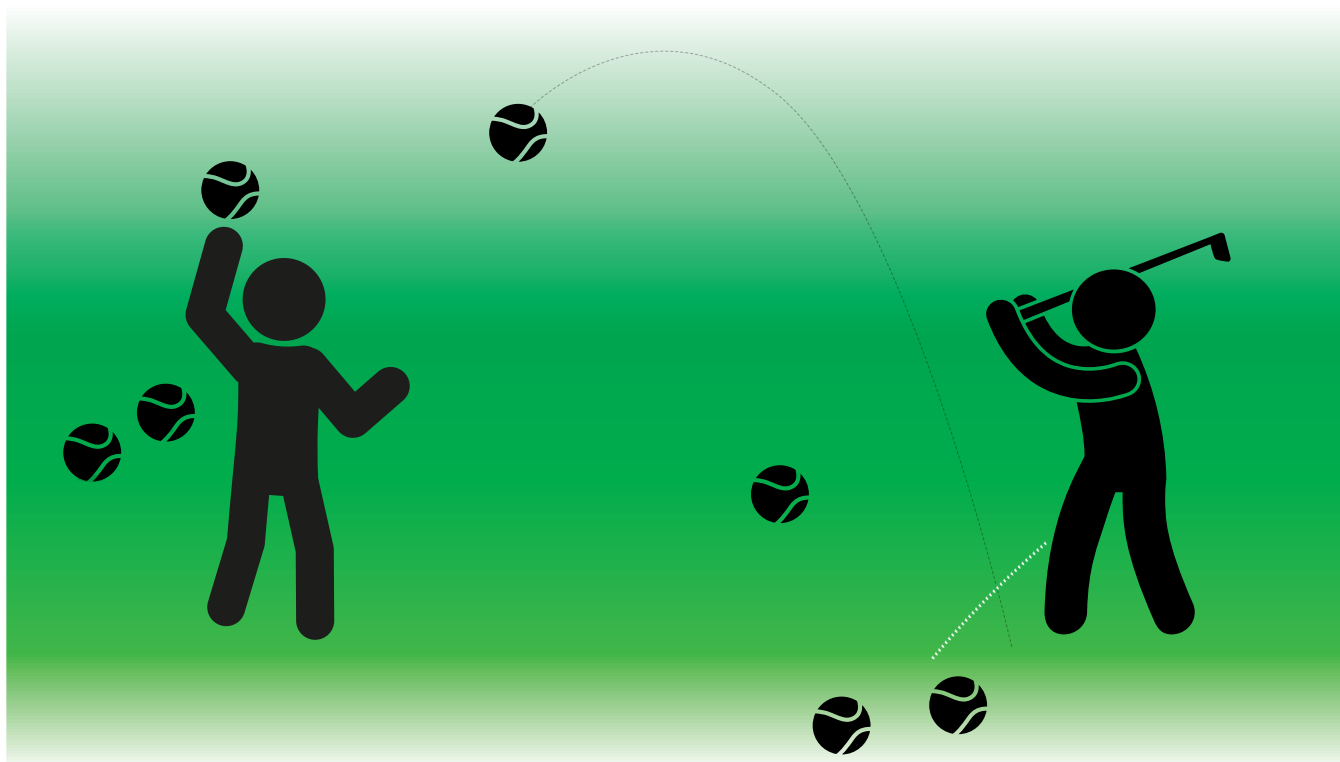
UGENS ØVELSER



Baseball golf



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to. De to spillere stiller sig overfor hinanden med ca. 5 meters mellemrum. Placer et reb som markering for hvor der slås fra. Den ene 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

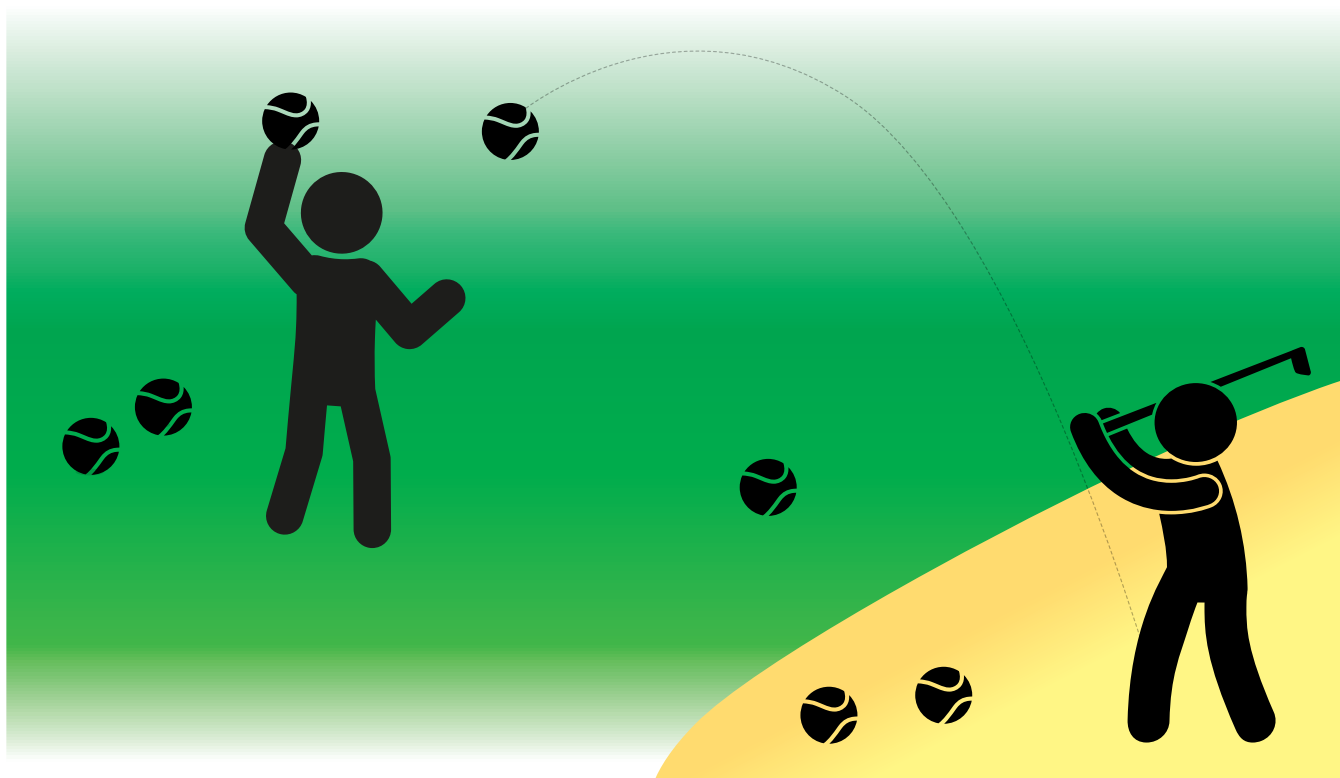
UGENS ØVELSER



Dyrene slipper ud



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne 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

Futtoget



LAD OS KOMME I GANG

Saml alle børnene på en lang række. Alle sætter sig ned på samme tid på hinandens lår.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- gå mens man sidder ned
- løft det ene ben