


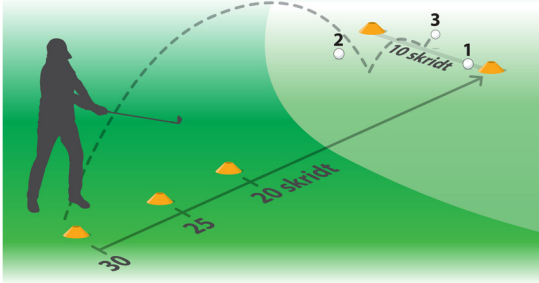

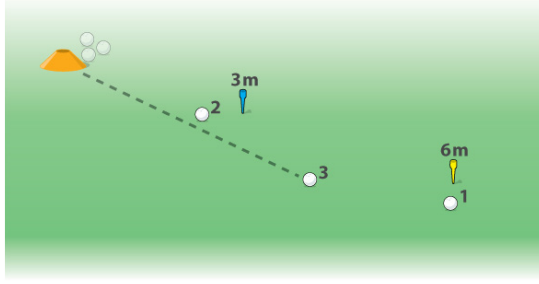

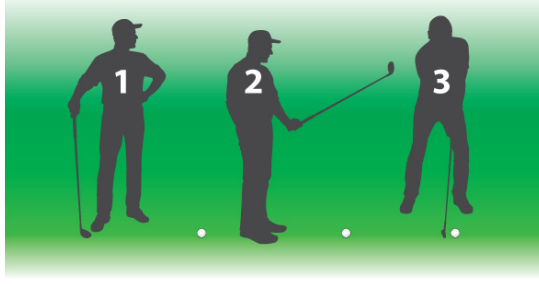

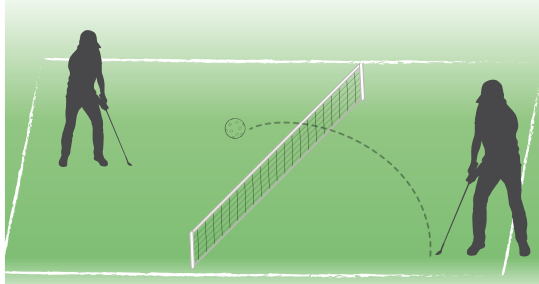


	ØVELSER	
1	<p><b>Løft pokalen</b></p> <p>Fokus: Balance</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p><b>Luk hullet</b></p> <p>Fokus: Lange indspil, sigte, boldtræf</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p><b>Luk hullet</b></p> <p>Fokus: Putt, længdekontrol</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p><b>Rutinen</b></p> <p>Fokus: Spillignende træning, skabe en fast rutine, forberedelse</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p><b>Troldetennis</b></p> <p>Fokus: Indspil, boldtræf, sigte, længdekontrol, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 

### Løft pokalen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Find balancen på ét ben og hold spanden med den ene hånd under bunden. Mens du holder balancen på et ben, løftes spanden med den ene hånd op over hovedet, hvor modsatte hånd møder den, for derefter at sænke den ned til modsatte side. Gentag øvelsen med modsatte ben.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Et stabilt underlag og en spand fyldt med træningsbolde

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

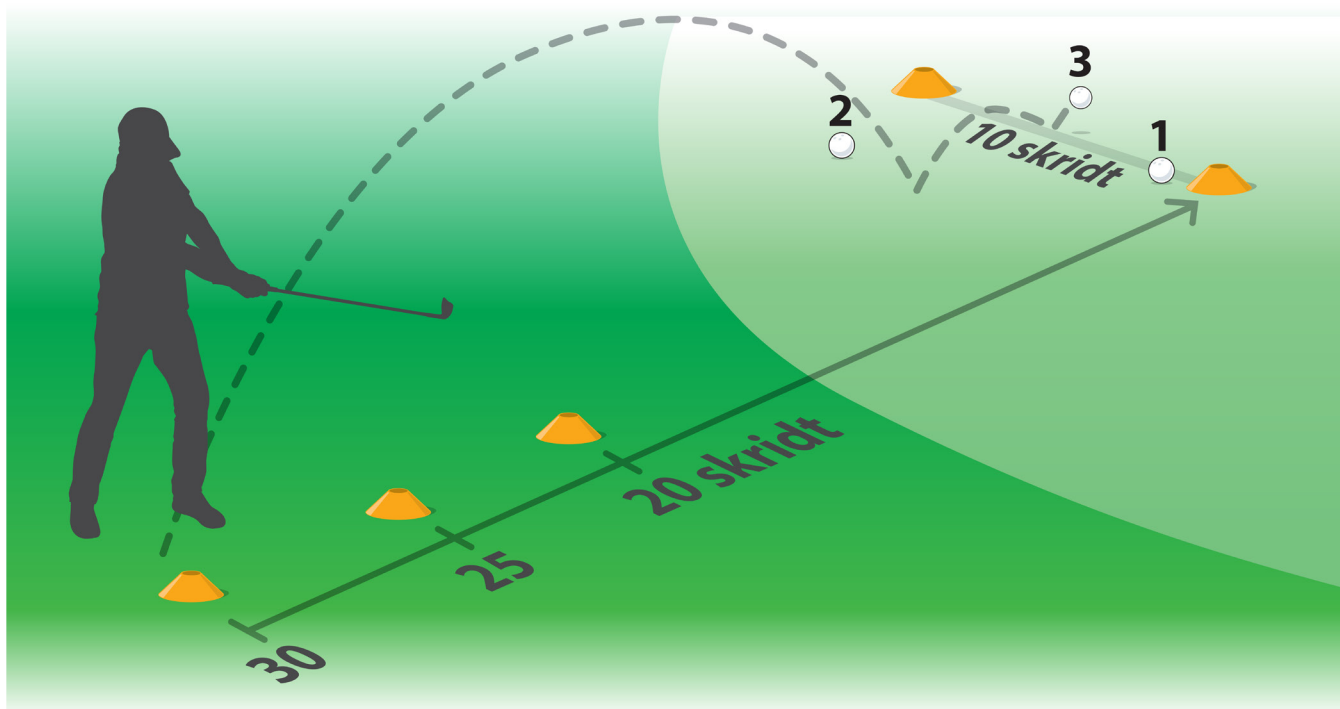
### Sådan kan øvelsen ændres:

- luk øjnen
- luk det ene øje
- stræk det ene ben fremad

### Luk hullet



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Placér to flag eller kegler med 10 skridts mellemrum. Slå 1 bold fra henholdsvis 20, 25 og 30 skridt derfra. Den første bold skal så tæt på den højre side som muligt, den næste bold så langt til venstre som muligt og den sidste bold i midten.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Flag eller kegler

### Jern og bolde:

Flag eller kegler

### Antal:

1-6 spillere

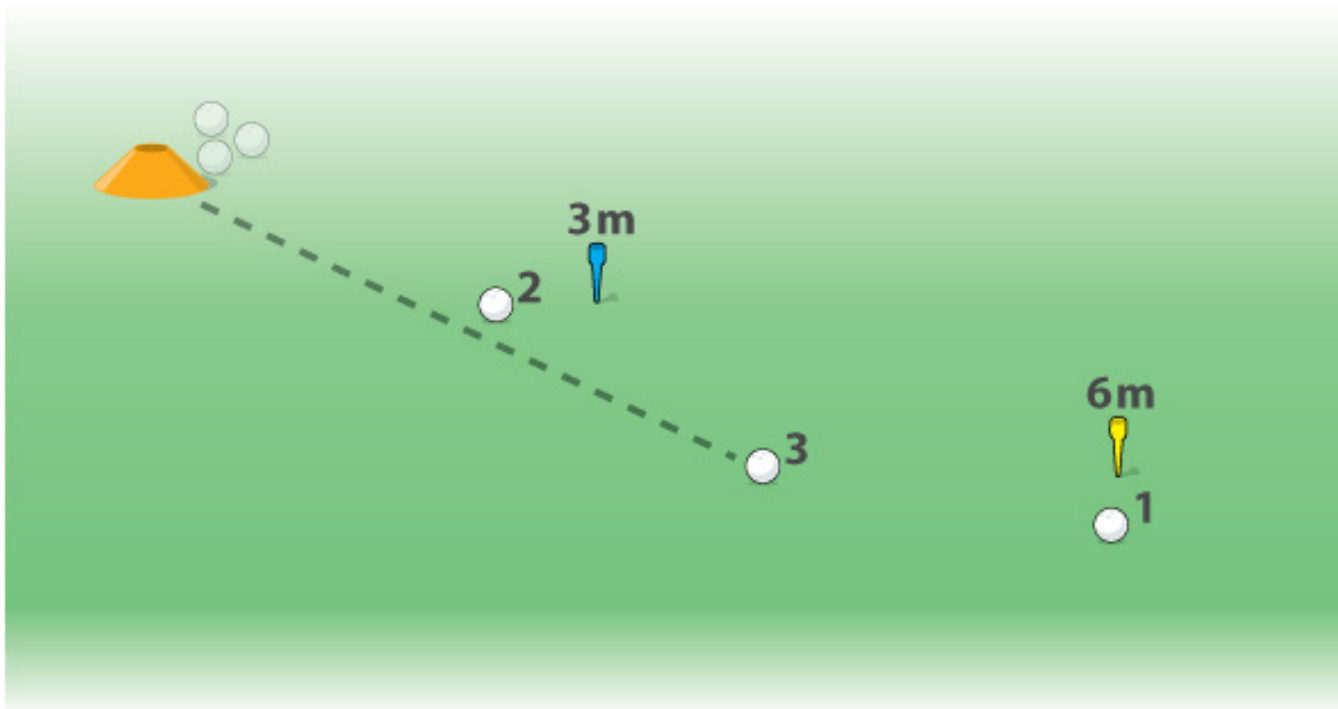
### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden mellem flagene
- ændre afstanden til de 3 bolde
- spil i hold
- lad medspillere vælge jern

### Luk hullet



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Placér 3 bolde ved en tee eller kegle. 3 meter fra denne tee placeres en tee (forreste tee). Yderligere 3 meter fra forreste tee placeres endnu en tee (bageste tee). Det første putt skal ende så tæt på den bageste tee som muligt. Det næste putt skal ende så tæt på den forreste tee som muligt. Det sidste putt skal lukke hullet mellem de to bolde – altså ende mellem forreste og bageste bold.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

3 tees

### Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

### Antal:

1-2 spillere

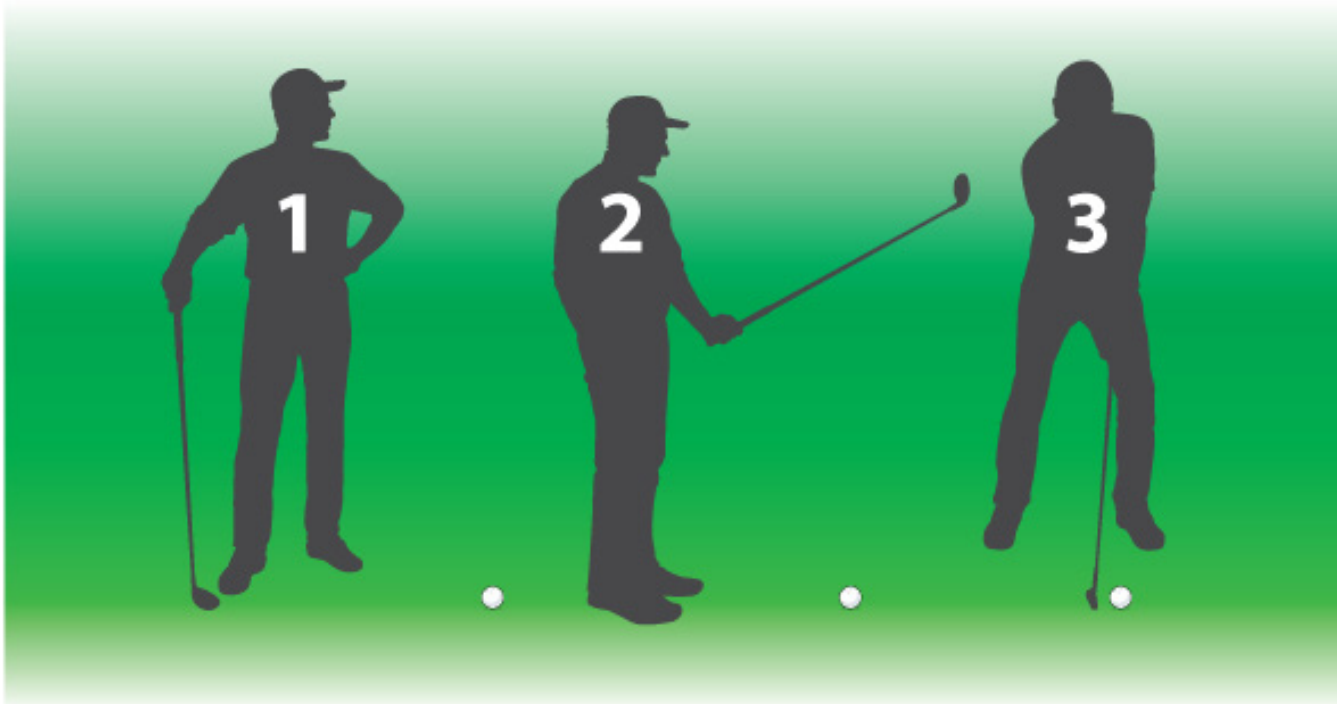
### Sådan kan øvelsen ændres:

- afstanden mellem de to tees ændres
- afstanden fra de tre bolde til forreste tee ændres
- der benyttes flere bolde, så flere huller skal lukkes (evt. det største hul mellem boldene)
- spilles som makkerspild

### Rutinen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på driving range. Hver spiller tager en spand med 30 bolde. Øvelsen går ud på at holde den samme rutine ved alle 30 slag. Med andre ord skal spilleren forsøge at forberede, udføre og evaluere alle slag på samme måde og på samme tid. Lav evt. øvelsen som makkerøvelse, hvor den ene spiller slår mens den anden holder øje.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

30 træningsbolde pr. spiller og spillernes golfsæt

### Antal:

Alle

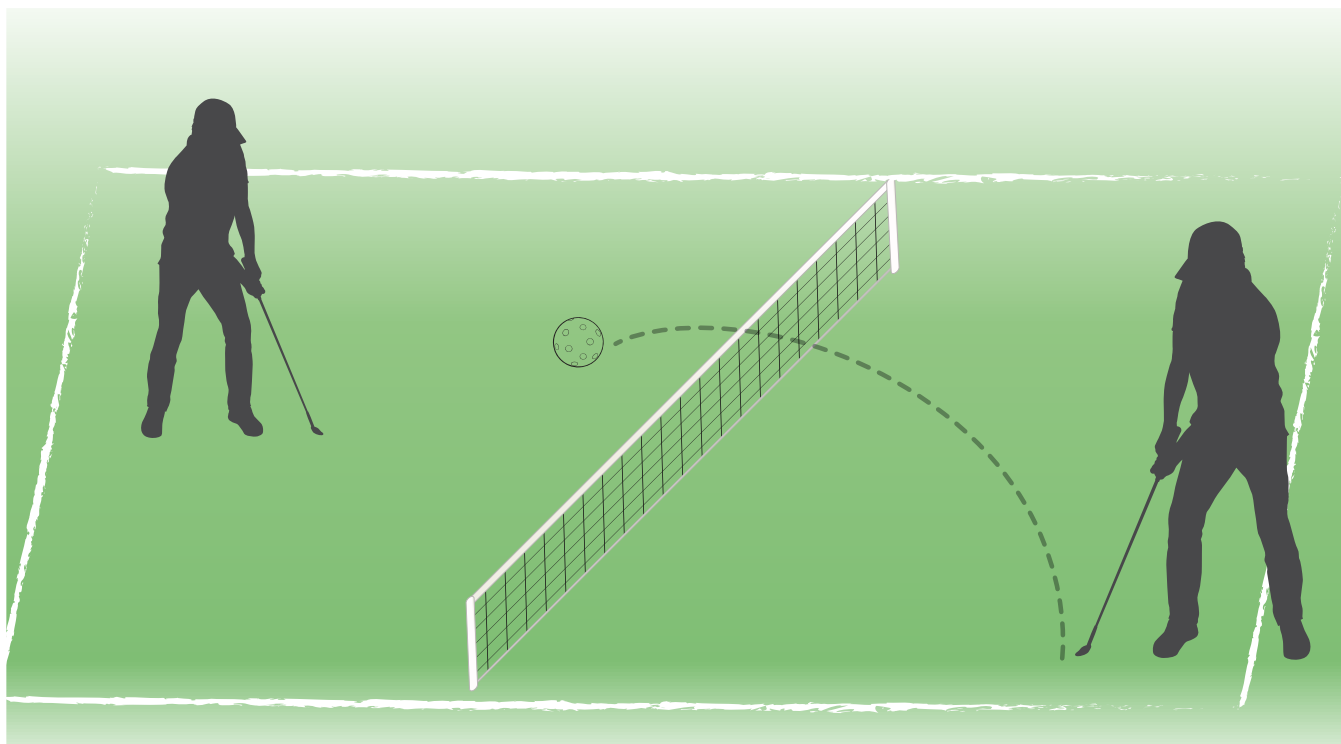
### Sådan kan øvelsen ændres:

- skift jern/kølle ved hvert slag
- skift mål ved hvert slag
- skift jern/kølle og mål ved hvert slag
- tag tid på hvert slag

### 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.

### 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.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Net, spray

### Jern og bolde:

Floorball-bolde og et SNAGjern pr. spiller

### Antal:

2-4 spillere