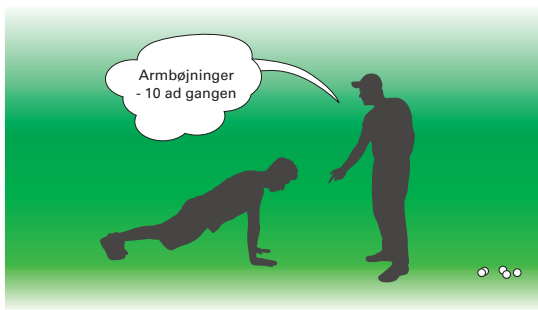
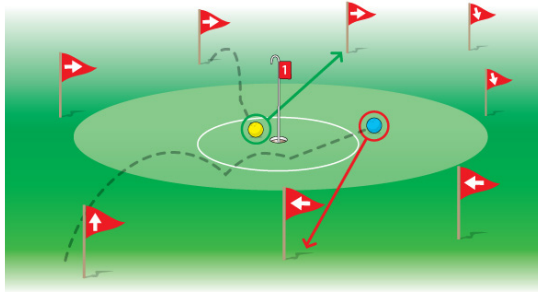


	ØVELSER		
1	Sten, saks, papir Fokus: Opvarmning	 Se video	
2	Katten efter musen Fokus: Indspil, længdekontrol, retning, konkurrence	 Se video	
3	Balancegolf Fokus: Balance, bevægelighed, koordinering, lange slag, boldtræf	 Se video	
4	Overblik og opmærksomhed Fokus: Banetræning, regler, etikette	 Se video	
5	Hep hep hep Fokus: Opvarmning, løb, reaktionsevne, adræthed	 Se video	

Sten, saks, papir



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Der spilles nu sten, saks, papir. Vinderen bestemmer hvilken opvarmende øvelse der skal laves.

Øvelsen laves i 10 sekunder, hvorefter der spilles igen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle- makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil til 3 før der laves en øvelse
- taberen bestemmer øvelse
- træneren bestemmer, hvilken øvelse der skal laves

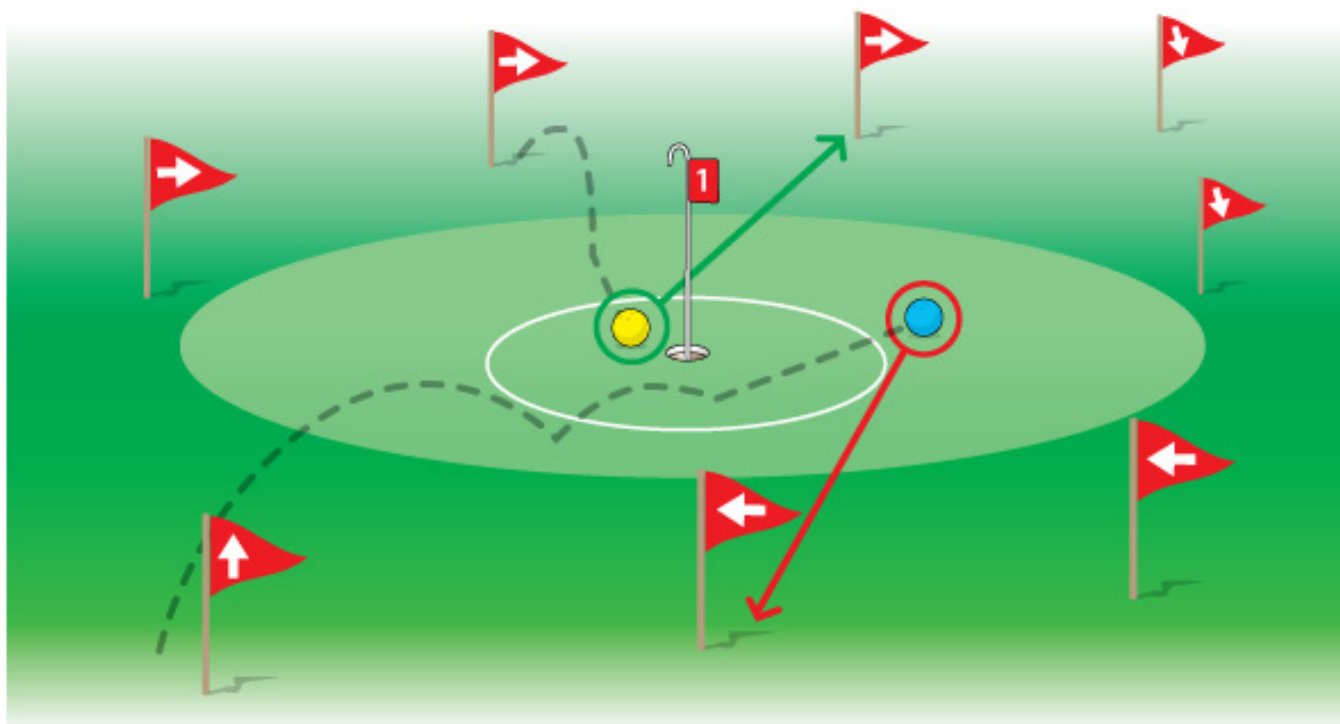
UGENS ØVELSER



Katten efter musen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Placér 8 tees, kegler eller flag rundt om indspilsgreen. Spillerne starter overfor hinanden. Man skiftes til at chippe. Chipper man så bolden ender indenfor en driver afstand til hullet, går man med uret til næste tee. Man venter på at modstanderen har chippet, før det igen bliver ens tur. Misser man går man mod uret og venter til det igen bliver ens tur. På et tidspunkt vil en af spillerne indhente den anden.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

8 tees, kegler eller flag

Jern og bolde:

Spilleren udstyr og en bold pr. spiller

Antal:

2-4 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden fra tees til hul
- bruge andet end en driver som succes afstand
- hvis man holer rykker man to huller

Balancegolf



Se video



LAD OS KOMME I GANG

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

Øvelse 1: Spillerne slår fem bolde med samlede ben.

Øvelse 2: Spillerne slår 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: Spillerne slår fem bolde i almindelig opstilling, men holder afslutningspositionen, indtil bolden er landet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Træningsbolde, golfsæt og tees

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- der kan sættes længder på de forskellige slag
- der kan skiftes jern
- slå med lukkede øjne

UGENS ØVELSER



Overblik og opmærksomhed



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

- Vinke igennem på teestedet.
- Vinke igennem ude på hullet.
- Jeg er klar- jeg ved hvem der slår og hvornår og jeg er klar, når det er min tur.
- Jeg er generelt opmærksom på at spillet flyder og der er et godt flow i min bold.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere situationer og gør dem spillende. Lad spillerne selv komme med løsninger og forslag

Hep hep hep



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Børnene løber rundt på et mindre areal angivet med 4 kegler. Når træneren råber HEP skal alle børnene ned på numsen og sidde. Træneren siger op igen og børnene løber igen rundt mellem hinanden. Siger træneren HEP HEP skal alle børnene ned og lave en armstræk. Siger træneren HEP HEP HEP skal alle børnene ned og rører jorden med panden. Træneren skal sørge for at skifte mellem antal HEPPER, så børnene tvinges til at reagere på en ny kommando.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

4 kegler

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere øvelser og andre opgaver måske med endnu flere HEPPER