

UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER	
1	Adræthedsstigen Videolink Fokus: Opvarmning, adræthed, koordination	
2	Kongens fald Videolink Fokus: Putt, sigte, taktik, konkurrence	
3	Over under broen Videolink Fokus: Indspil, boldtræf, landingsområde	
4	Plask pitch Videolink Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, konkurrence	
5	Skafteleg Videolink Fokus: Opvarmning, løb, overblik, konkurrence	

UGENS ØVELSER



Adræthedsstigen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Placér ti pinde (evt. golfjern) med f.eks. 50-70 cm mellemrum, så de danner en stige uden sider. De enkelte "rum" skal betrædes forskelligt. Start med at gå gennem stigen med skiftevis højre og venstre fod i stogens rum.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Ti pinde eller golfjern

Jern og bolde:

-

Antal:

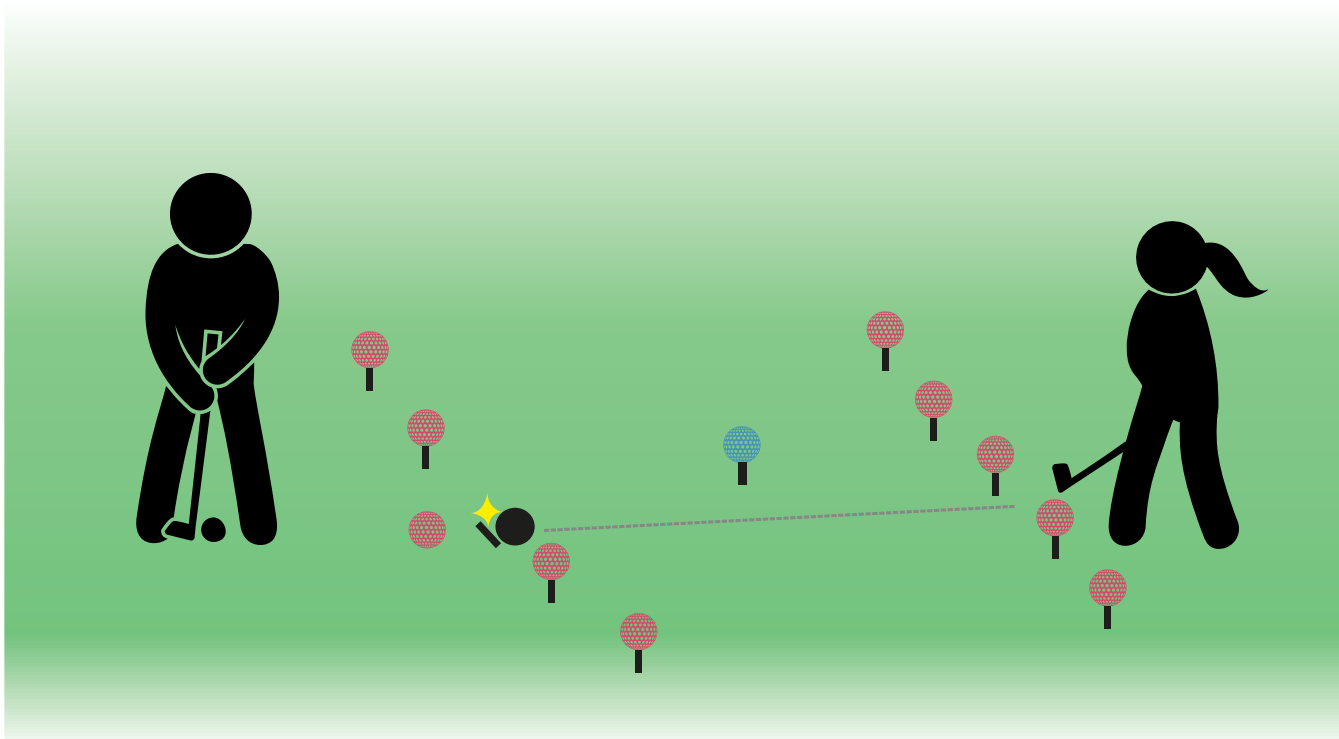
Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- med lukkede øjne
- ram et bestemt mål

Kongens fald

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Placér tees med bolde på (bønder) som vist på tegningen (1 fods mellemrum). Det gælder om at slå modstanderens bolde ned af tee'en. Præcist midt mellem de to linjer med bønder placeres kongen. Man putter fra linjen, hvor ens egne bønder står, mod modstanderens bønder, og man skiftes til at putte en ad gangen. Rammes modstanderens bold/bonde er den ude. Når en spiller har ramt alle modstanderens bønder skal kongen i midten rammes. Man har tre forsøg til at ramme kongen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

11 golfbolde og 11 tees

Jern og bolde:

1 bold og en putter pr. spiller

Antal:

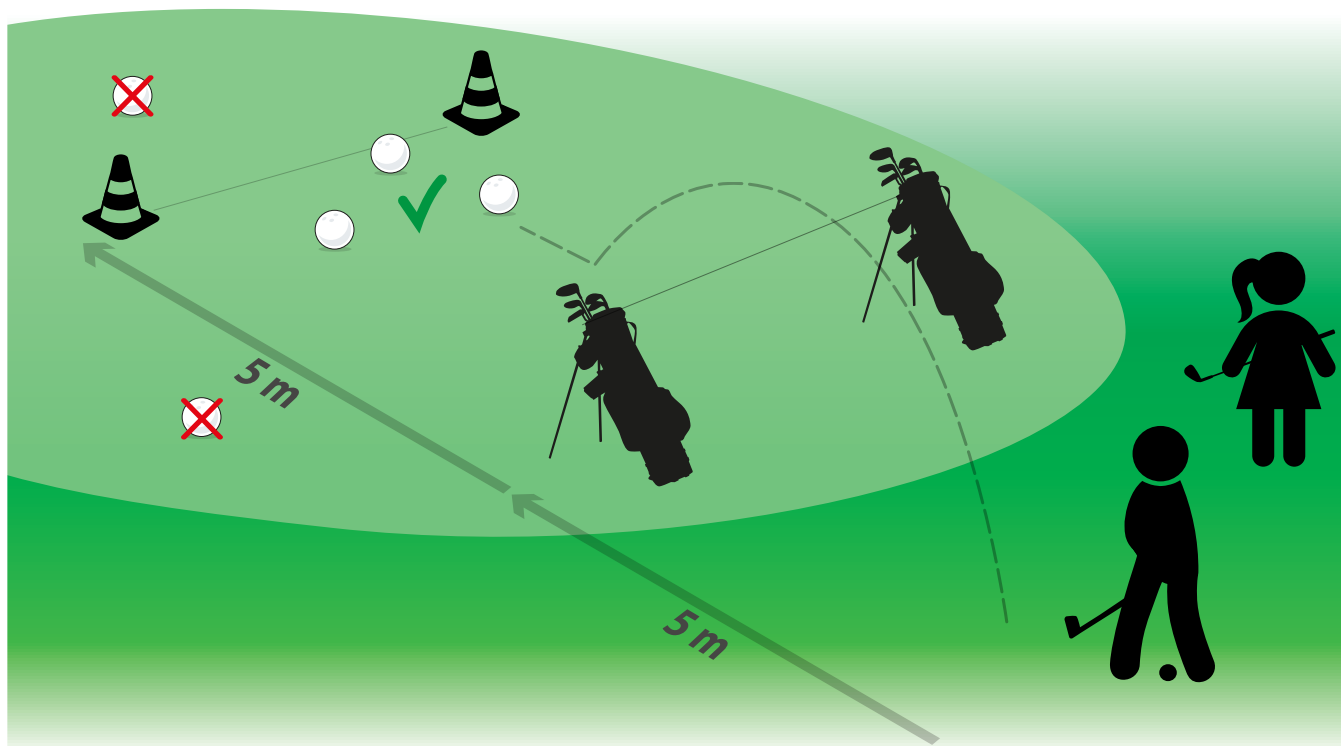
2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- distancen mellem bønderne ændres
- find en ny hældning på green
- spil i hold

Over under broen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

To bags med en pind imellem placeres to meter inde på green. Overliggeren sættes i højden 50 cm. En afstandslinje, fem meter bag overliggeren, markeres med kegler. Et teested markeres med flag eller kegler fem meter 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:

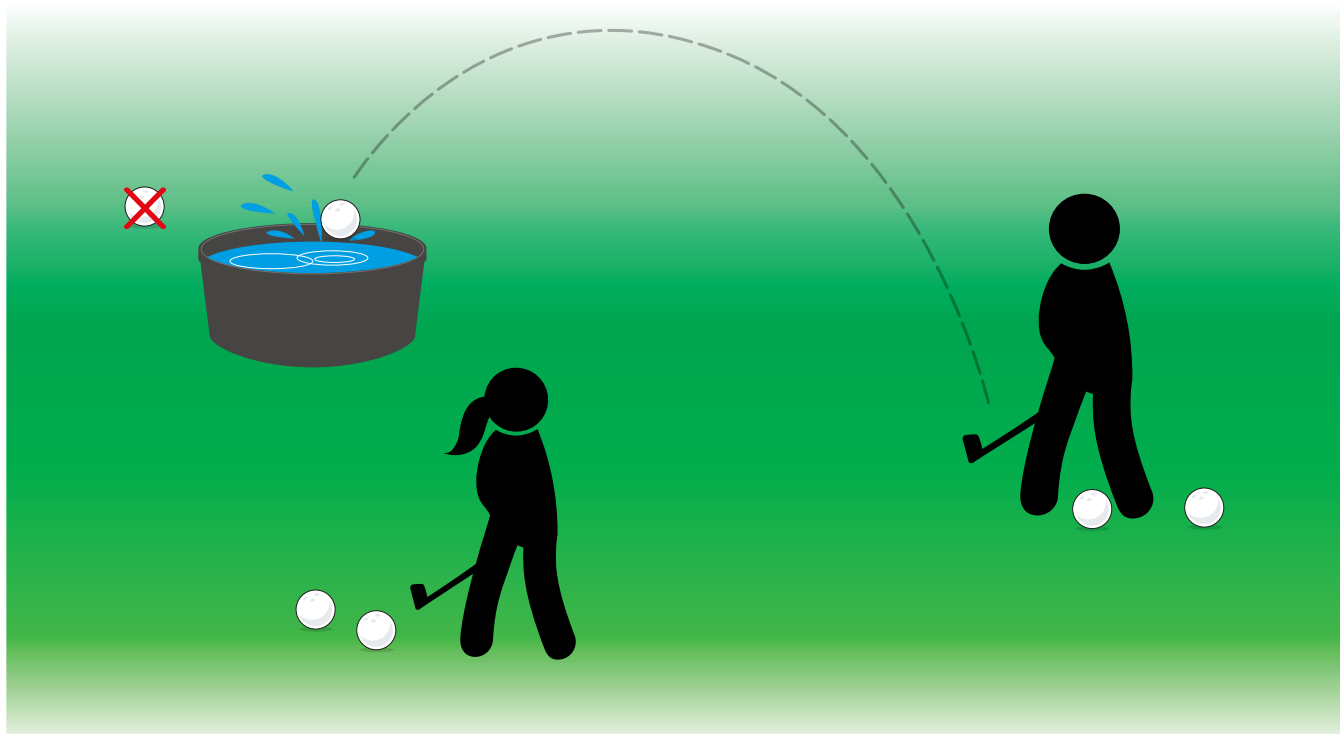
2-6 spillere

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 tidbold

Plask pitch

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Fyld et badebassin eller en stor balje med vand. Stil juniorerne på forskellig afstand fra bassinet afhængig af færdigheder. Det gælder om at slå boldene op i bassinet/baljen og få vandet til at plaske. Hver spiller har 3 bolde. Får man alle 3 bolde op i bassinet/baljen skal man finde et nyt sted (lidt længere væk) at slå fra. Får man 1 eller 2 bolde i bliver man stående. Får man ingen bolde i, skal man finde et sted tættere på og forsøge igen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Badebassin eller en stor balje

Jern og bolde:

Sandjern. Hockey- eller tennisbolde. Golfbolde

Antal:

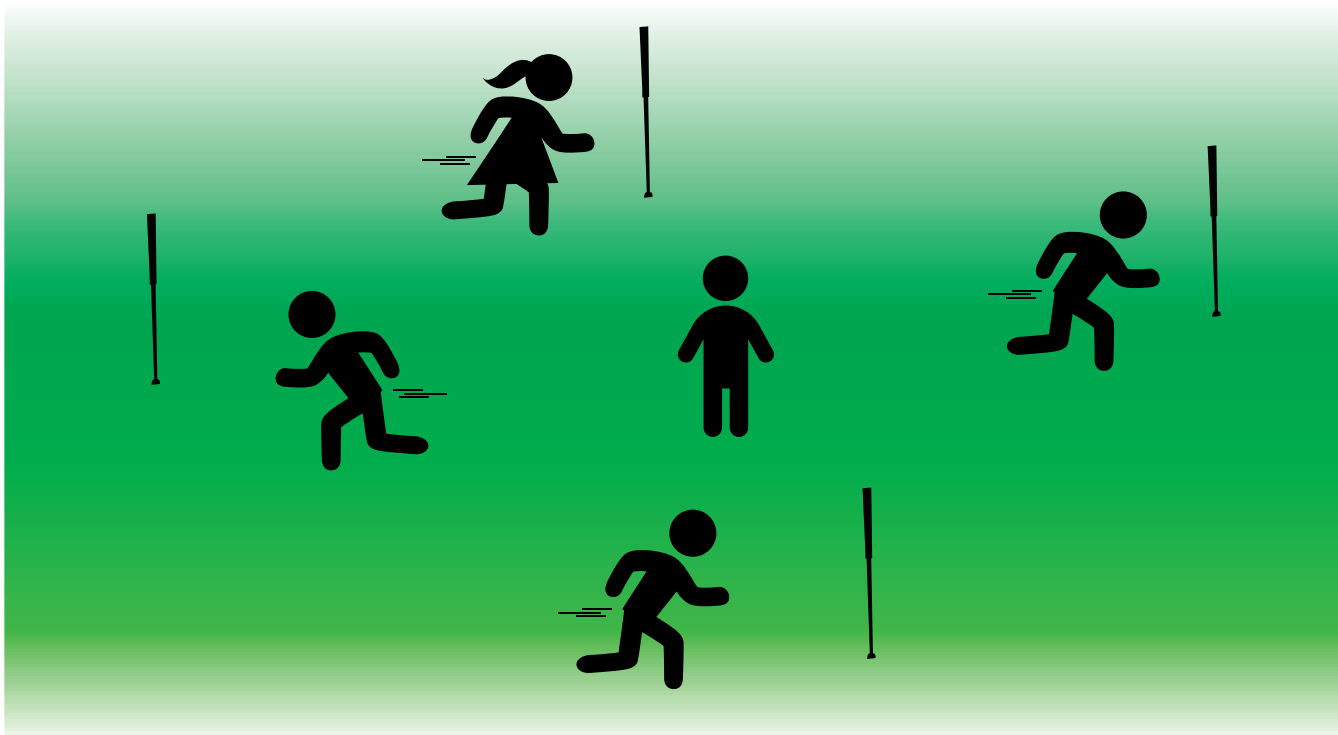
2-8 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til baljen
- spil med lette bolde
- prøv med lukkede øjne
- lav konkurrence

Skafteleg

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Sæt skafter ned i jorden, så de danner en cirkel. Brug ét skaft mindre end antallet af juniorer. En junior er i midten af cirklen. Når træneren råber: "Byt", så skal alle løbe til et andet skaft. Den, der ikke får noget, må stå i midten og jage næste gang.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Skafter eller pinde

Jern og bolde:

Antal:

2-10 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen i makkerpar
- den der ikke får et skaft skal lave en motoriks øvelse
- den der ikke får et skaft er ude