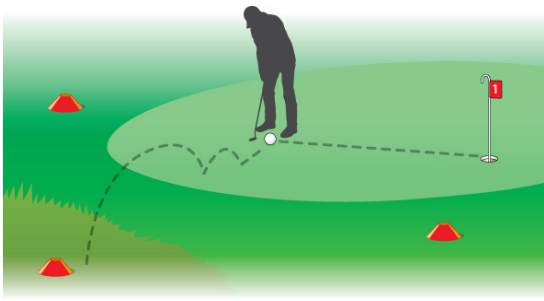
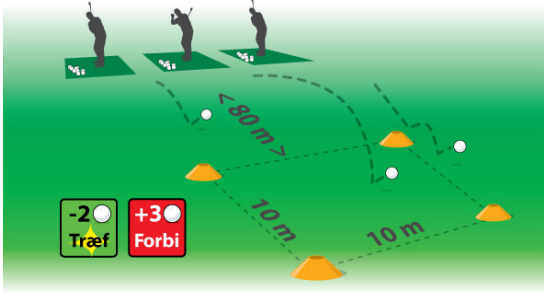
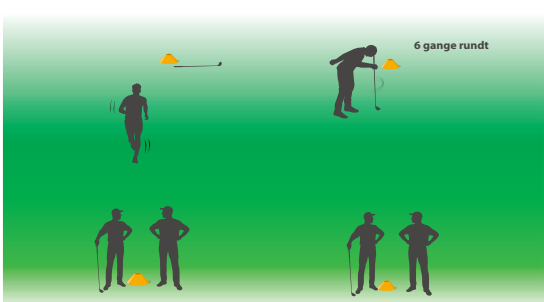


	ØVELSER	
1	Rør jorden med...  Se video 	
2	Ind og i  Se video 	
3	Plus 3 minus 2  Se video 	
4	Pælenes betydning  Se video 	
5	Irsk golfstafet  Se video 	

Rør jorden med...



LAD OS KOMME I GANG

Del børnene op i hold. Ved små børn bør hvert hold have en voksen hjælper. Holdet skal samarbejde og bruge hovedet og fantasien. Træneren siger nu f.eks: 4 ben og en hånd. Hver hold skal nu sørge for at kun 4 ben og en hånd berører jorden. Man kan sætte en tidsgrænse på til løsning af opgaven (f.eks. 1 min.), aftale at det hold, som først løser opgaven vinder eller vente til alle hold har løst opgaven.

Derefter stilles en ny lignende opgave f.eks. 2 ben og 4 hænder eller 1 ben og 2 hænder o.s.v.

Vær opmærksom på at antallet af deltagere på holdene sætter visse grænser, men nogle gange kan de løse en opgave, som du ikke selv lige kan finde løsningen på.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

4 kegler

Jern og bolde:

-

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- man kan have store hold og flere hold.

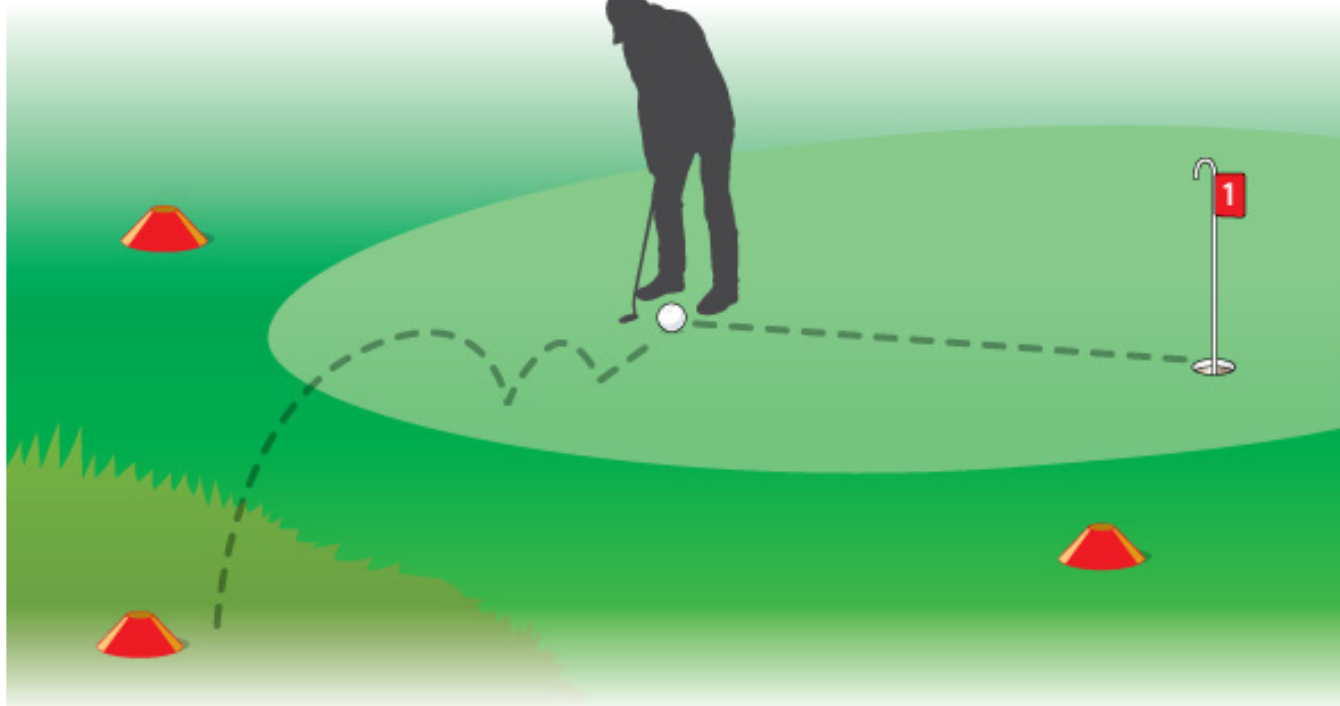
UGENS ØVELSER



Ind og i



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Drop en bold og pitch den mod et forudbestemt hul. Gå ind og putt efter hvert slag. Arbejd dig rundt om greenen, så du får mange forskellige pitchslag. Sørg for også at slå fra forskellige lies med forskellige hældninger.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En bold og spillerens golfsæt

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til hullet
- lav udfordrende slag
- spil mod andre
- spil i hold
- lav regler så man først går videre til næste slag, hvis man lykkes

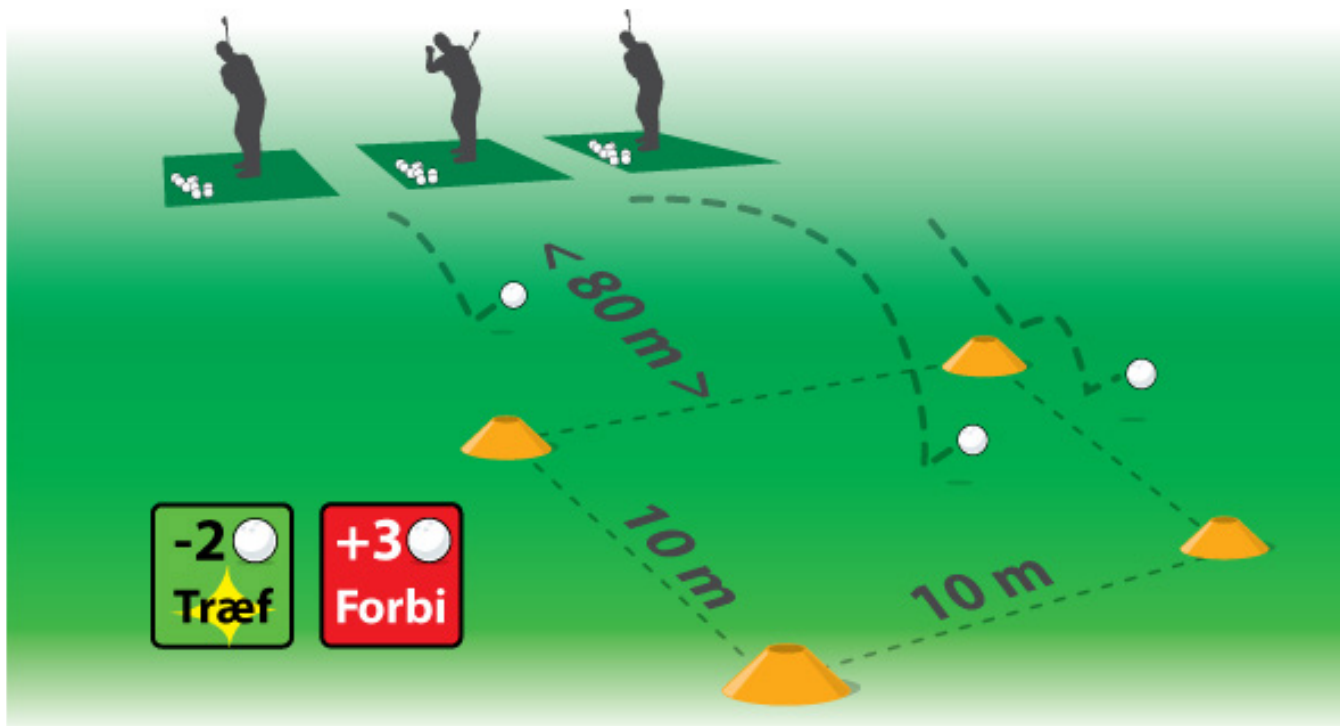
UGENS ØVELSER



Plus 3 minus 2



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sæt en landingszone op, markeret med kegler ca. 80 meter ude på rangen med 10 x 10 meters afstand. Spilleren står på sin udslagsmåtte. Spilleren starter med 10 bolde. Rammer bolden i landingszonen, fjernes to bolde fra kurven. Misser spilleren til gengæld landingszonen, lægges tre bolde ned i kurven.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Minimum 10 træningsbolde og spillernes golfsæt

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til landingszonen
- ændre størrelsen på landingszonen
- ændre antallet af boldet

Pælenes betydning



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:

Vis og forklar betydningen af de forskellige pæle.

Hvilke regler gælder (flytbare, strafområder etc.)

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hent inspiration i "Lommeguiden" og "Kom i gang- golf for begyndere"

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

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

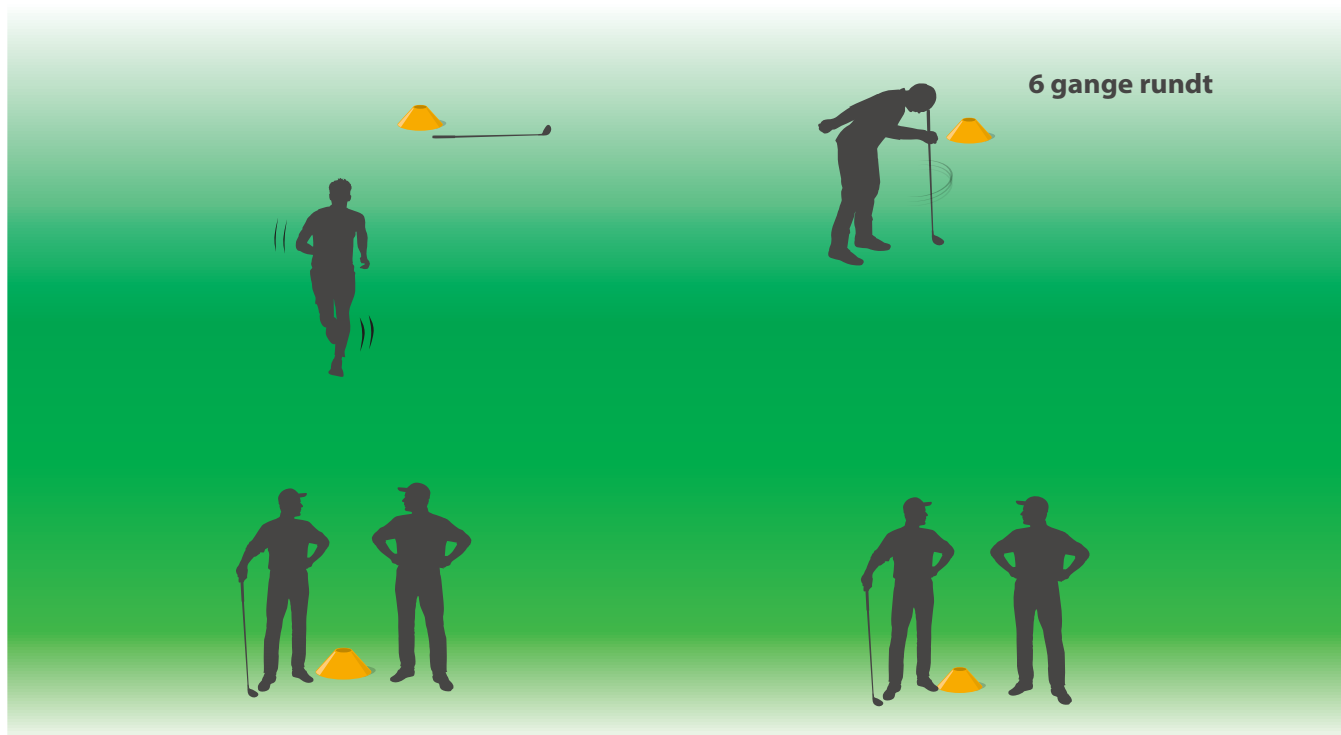
UGENS ØVELSER



Irsk golfstafet



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to stafethold. Hvert hold får et golfjern. Sæt to kegler 25 meter fra startlinjen. Hvert hold sender en spiller afsted ad gangen. Der skal løbes ud til keglerne. Her sættes køllehovedet mod jorden, og enden af grebet holdes mod panden. Herefter løber man seks gange rundt om jernet. Derefter løbes der ind til holdet, hvor næste spiller står klar. Første hold der får alle spillere igennem vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Et golfjern pr. hold

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til keglerne
- ændre antallet af gange der skal drejes rundt
- lav flere baner med færre deltagere