

Team-træf-golf

Team-træf-golf er et spil, der tilhører *Træfspils-familien* og som egner sig glimrende i idrætsundervisningen i en coronatid. Spillet foregår allerbedst udendørs på god plads i et stort område, fx en boldbane. Spillet lægger ikke op til, at der skal foregå kontakt mellem eleverne, men der er dog enkelte elementer i legen, som bør justeres i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Coronatilpasning

- **Relationer:** Lav grupper som blot er på 3-5 elever.
- **Retningslinjer:** I legen skal alle elever løbe frem til holdets disc og på samme tid berøre disc'en med foden. Det kan give noget trængsel. Lav en ny regel om, at eleverne, når de er kommet frem til disc'en skal lægge sig på jorden med fødderne i god afstand ind mod disc'en. Find evt. selv på andre måder, hvor eleverne kan ligge på jorden og lad gerne eleverne komme med forslag.
- **Rekvisitter:** Eleverne benytter evt. handsker eller har vasket hænder/sprittet af.
 - I stedet for en disc kan man bruge andre typer af bolde.

Formål

Øve kasteteknik, især præcision og tilpasset kraftindsats. Alene eller i parsamarbejde med drøftelser.

Rekvisitter

Hulahopringe. Der vælges ét kasteredskab, som alle spiller med. Her en disc.

SMÅØVELSER

På et udendørsområde placeres et antal hulahopringe, fx 10. Alle elever har hver én disc. Hulahopringene danner en rute, hvor eleverne går fra ring til ring ved at kaste en disc ind i hver ring.

Hver elev tæller antal kast, som han/hun bruger for at nå igennem ruten.

FIF:

Lav en markering i hulahopringene med numre. Det kan være svært at se hulahopringe, der ligger i græsset på afstand.

SMÅSPIL

Team-træf-golf

Eleverne deles i hold af 5-6 elever. Hvert hold har én disc. På et område svarende til fx en boldbane markeres i den ene ende et mål (fx et fodboldmål).

Hvert hold starter i modsatte ende end målet. Det gælder om at komme først fra start til mål.

Første elev på hvert hold kaster discen så langt som muligt ud i området mod målet.

Efter hvert kast løber hele holdet frem til discen. Når alle på holdet er fremme og berører discen med én fod, må den næste på holdet kaste discen videre mod målet.

Holdet er i mål, når discen ligger ved målmarkeringen.

FIF:

Hvis tiden er til det, er kampen først afsluttet, når holdene er kommet retur til start.

FIF:

Lektionen kan let organiseres med alle typer bolde, som kan enten kastes eller sparkes.