


ÖVNINGSBANK 13-15 ÅR

SCAN ME



SVENSKA
CURLINGFÖRBUNDET



ÖVNINGSBANK 13-15 ÅR

ALLA ÄGG I KORGEN (LINJEÖVNING)

Ställ en plasthink eller mugg på närmsta hoglinjen. Dela in spelarna i två grupper per bana. När de har positionerat sig i hacket, låt dem hålla en sked och lägg en boll på skeden.

Mål: Deltagarna ska slajda fram till inken och släppa bollen i. Laget med flest ägg (bollar) i hinken vinner.

ALLA INGREDIENSER PÅ PIZZAN (FARTKONTROLL, KOMMUNIKATION OCH SOPNING)

Dela in spelarna i lag med tre eller fyra. En spelare, en skip och en eller två sopare. Varje deltagare spelar två stenar.

Mål: Innan de spelar sin sten ska de ropa ut en ingrediens som de vill addera till sin pizza. Laget med flest stenar (ingredienser) i boet vinner pizza-utmaningen.

- En poäng per ingrediens på pizzan.
 - Två poäng om en sten nuddar knappen
- Soparna försöker att bedöma och sopa stenarna.

STORA ÅTTAN! (LINJE, FARTKONTROLL)

Ledarna lägger ut 8 stenar av samma färg i boet. Instructors install 8 rocks from the same color in the house. Två lag per bana (fyra spelare i varje lag). En spelare, en skip och två sopare.

Mål: Deltagare ska slå ut alla stenarna av samma färg ur boet.


- En poäng för utslagning där spelstenen rullar ut ur boet.
- Två poäng för utslagning där egna stenen stannar i boet.

PORTEN (LINJEÖVNING)

Ledarna ställer ut två objekt (Muggar, koner, käglor) som en port vid närmsta hoglinjen. Låt någon hålla kvast i mitten av porten. Dela in spelarna i två grupper om fyra. En spelare, en skip och två sopare.

Mål: Deltagarna behöver spela en dragning till boet genom att slajda mot kvasten och utan att nudda sakerna på hoglinjen.

- En poäng om stenen stannar i boet
- Två poäng om stenen nuddar knappen.
- Minus en poäng om stenen nuddar porten.



ÖVNINGSBANK 13-15 ÅR

BOWLINGMATCHEN (FARTKONTROLL OCH SOPNING)

Ledarna placerar ut plastkäglor eller koner i boet. Två lag per bana (tre till fyra per lag) En spelare, en skip och två sopare.

Mål: Deltagare ska nudda käglorna eller konerna i boet för att ta poäng. Spela draging till sargfart. En poäng för varje sten som nuddar ett objekt.

HINDERBANA (LINJEÖVNING)

Ledare ställer ut käglor eller koner någonstans på spelytan. Två lag per bana (tre till fyra per lag) En spelare, en skip och två sopare. Varje deltagare spelar två stenar.

Mål: Deltagarna ska spela så många stenar som möjligt till boet utan att nudda hindren. En poäng för varje sten som hamnar i boet. En minuspoäng för varje sten som nuddar ett hinder.

GÖR SLAGET GENOM PORTEN (LAGÖVNING)

Ledarna placerar ut två koner eller andra saker i mitten av banan och två koner i gardinen som bildar en port. En skip, två sopare och en spelare.

Deltagarna ska nu spela olika typer av slag och stenen ska gå igenom båda portarna. En poäng för varje slag som lyckas.

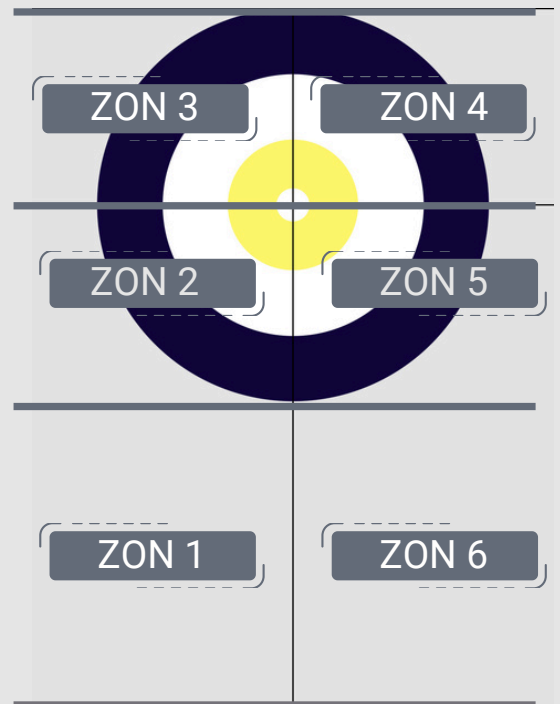
ÖVNINGSBANK 13-15 ÅR

6 ZONER: (FARTKONTROLL OCH KOMMUNIKATION)

Ledare placerar ut koner eller andra saker för att märka ut 6 spelzoner. Två lag per bana (tre till fyra per lag) En spelare, en skip och två sopare.

Mål: Låt en deltagare per lag slå en stor tärning eller välja ett nummer. Lagets mål är att spela en sten till den rätta zonen.

Exempel: Zon 4. Laget får två poäng om de prickar zon fyra. Ett poäng om de prickar zon tre eller fem.

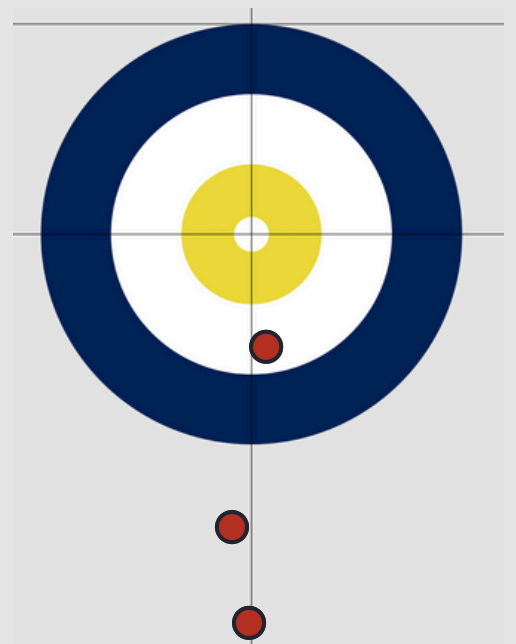


THE LINE OF FIRE (FARTKONTROLL, LINJEÖVNING, KOMMUNIKATION)

Två lag per bana (tre till fyra per lag) En spelare, en skip och två sopare. Varje deltagare spelar två stenar.

Mål: Laget ska spela så många stenar som möjligt som nuddar centerlinjen när de stannat. För att göra det enklare kan ni börja med att spelarna ska stanna så de nuddar knappens linje eller fyrfoten (bedöm själva från hack).

En poäng för varje sten som lyckas.



ÖVNINGSBANK 13-15 ÅR

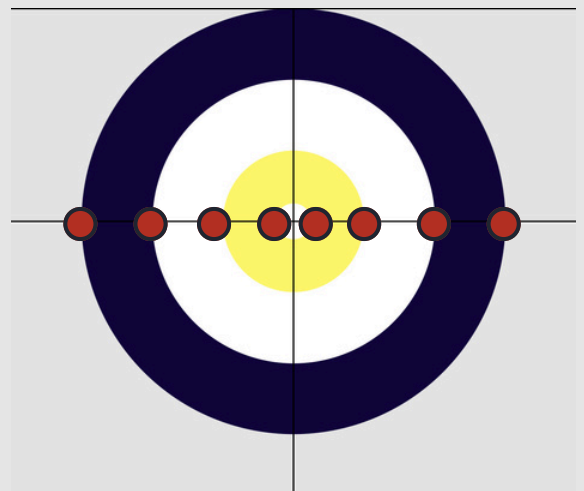
MUREN (FARTKONTROLL, LINJEÖVNING, KOMMUNIKATION)

Ledarna ställer ut tre stenar av varje färg i gardzonen framför boet. Två lag per bana (tre till fyra per lag)

En spelare, en skip och två sopare.

Deltagarna ska spela rätt fart för att slå in sin egen gard i boet.

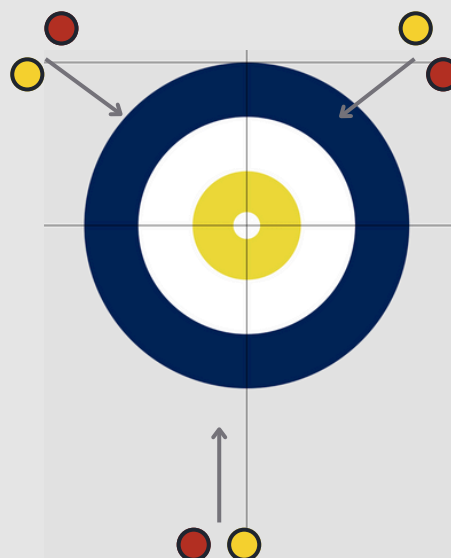
En poäng för varje sten som knackas in i boet. En minuspoäng om motståndarens sten knackas in i boet.



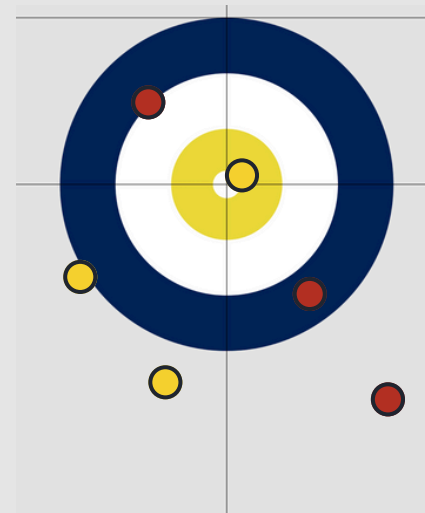
MATCHSITUATIONEN

Samla alla deltagare runt boet. Be tre eller fyra personer att ta en sten fre varje färg och positionera sig runt boet.

På ledarens signal ska spelarna skjuta sina stenar fram mot mitten av boet och det kommer skapas en situation. Ha sedan en diskussion med deltagarna för att se vilka alternativ som ni skulle välja mellan om det var sista stenen i omgången och det stod lika. Om gul är skotte, se över vad röd skulle göra. Eller tvärtom. Upprepa ett par gånge



SITUATIONEN 1



SITUATIONEN 2