

## Uge 6. I kampens hede

---

### Off-ice

#### Repetition af kampinfo

Repetér de vigtigste elementer fra træningen i uge 5. Var der ting, I ikke nåede, så tag dem op til kort gennemgang.

Brug gerne videoklip til at illustrere pointerne fra sidst. Til sidste træning spillede curlerne deres første kamp over 2 ender – nu ved de hvordan det føles, hvilket gør det lettere at drage paralleller mellem teori og praksis i forhold til konkrete spilsituationer.

Repetition af kampinfo  
Opvarmning  
Øvelser til yderligere opvarmning  
Line of Delivery  
Fejning 2  
Øvelse P – Samarbejde i release og fejning  
Kampøvelse

#### UndervisningsTIP:

På World Curling Federations YouTube kanal kan du finde både hele kampe samt kortere klip fra store mesterskabskampe og andre turneringer. Der er god mulighed for både at vise videoklip med tekniske elementer samt de store kendte spillere i curlingverdenen og selvfølgelig de danske profiler – så de nye curlere kan se hvad det faktisk kan ende med 😊

#### Opvarmning

Se forslag i uge 1 eller download flere øvelser på [www.curling.dk](http://www.curling.dk)

### On-ice

#### Teknik – yderligere opvarmning

Brug udvalgte slide og feje øvelser fra tidligere uger enten som yderligere opvarmning eller til at forbedre curlernes teknik. I disse uger sættes der mere tid af til kamptræning, derfor er det godt at bruge 10-15 minutter efter opvarmningen på at få den korrekte teknik på plads.

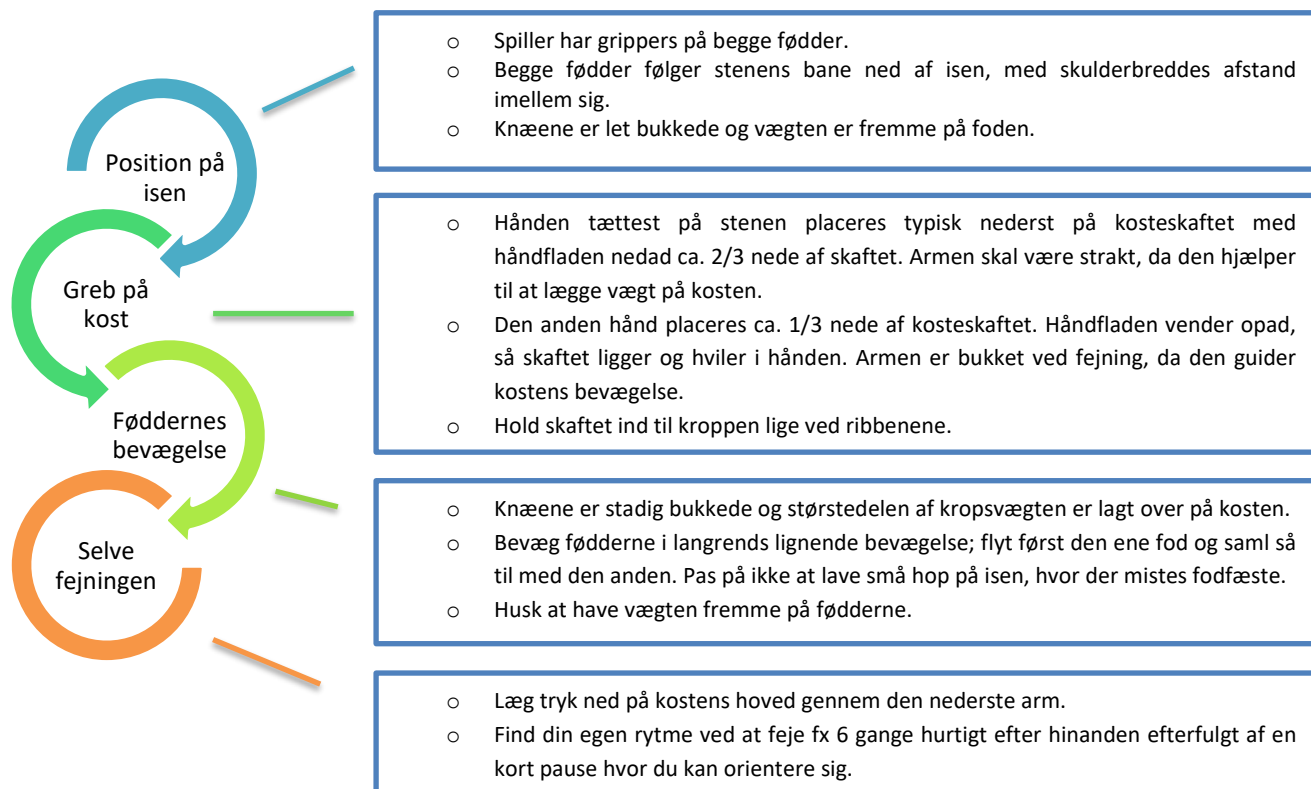
Repetition af 'Line of Delivery'. Udvælg 1-2 øvelser fra uge 5.

- Øvelse L – Plastikkoppen
- Øvelse M – Sten møder kop
- Øvelse N – En bro af kopper
- Øvelse O – Centre Hit

## Fejning 2

'Open Stance' er den foretrukne måde at feje på for en begynder, da metoden giver mulighed for at have et øje på spillet i huset samtidig med at fodarbejdet er forholdsvis simpelt.

Følgende teknikpunkter gennemgås:



Brug fejeøvelserne E-H fra uge 3 til at øve/træne de nye fokuspunkter. Supplér undervisningen med øvelse P, der træner samarbejdet mellem fejterne samt timing i release og fejning.

### Øvelse P - 'Samarbejde i release og fejning'

**Formål:** at forstå samarbejdet mellem de to fejtere og selve timingen i release og fejning.

3 spillere går sammen på en bane. Spiller A slider ud med sten og spiller B og C fejer for stenen.

Øvelsen kræver en instruktør på hver bane, der vejleder fejterne eller en fastlagt spilsituation inden curlerne sendes ud på banerne.

### Kampøvelse – 2 ender spilles

Curlerne spiller nu 2 ender eller flere, hvor der arbejdes med at forfine teknikken og inkorporere den nye fejeteknik. Hav igen gerne 2 instruktører, så spillere i begge ender af banen har mulighed for at få hjælp og vejledning.

*Tak for i aften!*

## Uge 7. Kommunikation på holdet

### Off-ice

#### Social aktivitet

Det kan f.eks. være en refleksionsøvelse over sidste træningsgang, 3 ting hver curler gerne vil fokusere på i dag eller en anden sjov opstartsaktivitet, der giver mening i gruppen.

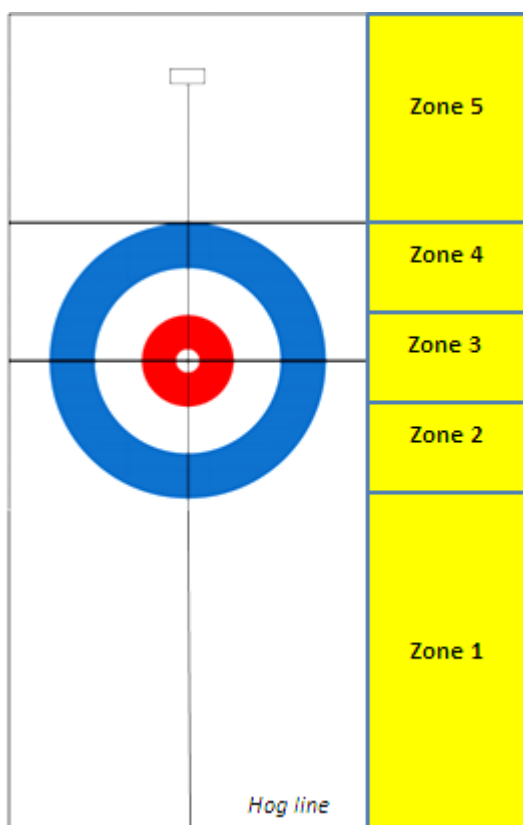
#### Opvarmning

Se forslag i uge 1 eller download flere øvelser på [www.curling.dk](http://www.curling.dk)

### On-ice

#### Fartvurdering

Fartvurdering er et element, der tager tid og erfaring for at få en god fornemmelse for det. Øvede curlere benytter sig af stopure til bl.a. at bedømme stenens fart – dette anbefales dog ikke til begyndere. Undervisning i fartvurdering kræver en definition af mulige zoner, hvor stenen kan lande:



zone 5 = rummet bag baglinjen

zone 4 = fra 4 fods cirklen til baglinjen

zone 3 = 4 fods cirklen

zone 2 = fra 12 fods cirklen til top af 4 fods cirklen

zone 1 = fra hog line til top af 12 fods cirklen

zone 0 = lige før hog line

Elementer der er med til at påvirke bedømmelsen af stenens fart og som der skal tages højde for, er:

- Isforhold (tung vs. hurtig is)
- Isens temperatur
- Stenens sti ned ad banen og hvor mange sten der har været på samme sti
- Forandring af isforhold og særligt temperaturer

### Øvelse Q – 'Call out the Zone'

Formål: at afgøre stenens position før den stopper.

En spiller får til opgave at sætte en sten i huset. De andre spillere står på banen med ryggen til huset og gætter undervejs ud fra stenens fart og bane, hvilken zone stenen vil lande i. Se billede ovenfor.

Spillerne kan placeres ved første hog line, midt mellem de to linjer og ved fjerneste hog line.

### Øvelse R – 'No Rings'

Formål: at forhindre stenen i at lande i cirklerne.

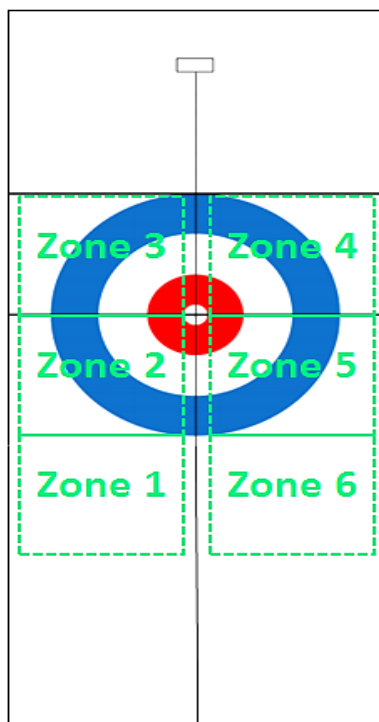
Spiller A laver et indlæg, der skal ende i husets cirkler. Spiller B vil forhindre at stenen lander i huset. Spiller B og evt. C står ved midten af banen og skal bestemme om der skal fejes for stenen eller ikke. Stenen kan enten fejes gennem huset eller ikke fejes for og dermed stoppe før 12 fods cirklen.

### Øvelse S – 'Draw to the Zone'

Formål: at lave et indlæg til en af de 5 zoner.

En spiller kalder den zone, der spilles til. Spiller nr. 2 laver et indlæg til zonen og 1-2 spillere fejer for stenen.

Variation: øvelsen kan med fordel laves i hold, hvor det ene hold kalder zonen. Det andet hold laver et indlæg, hvor der sigtes efter at ramme den kaldte zone. Lykkes dette, giver det holdet 1 point. Lykkes det ikke, får modsatte hold 1 point.



### **Spiløvelse – Jorden Rundt**

Formål: at træne fartvurdering

Huset og området lige inden indeles i 6 zoner, se billede. Alternativt kan banen indeles i de 5 zoner fra tidligere. Alle spillere på banen skiftes til at sætte en sten.

Start med at forsøge at sætte en sten i zone 1 for derefter at fortsætte 'jorden rundt' til alle 6 zoner er ramt.

Når en sten er placeret i den rigtige zone, må spilleren gå videre til næste zone.

### Spiløvelser

#### 'Centre Line Touch'

Formål: at sætte en sten, der rører center line.

Hver spiller skal spille to sten. Alle sten bliver i spil indtil alle har spillet deres sten. Der scores 1 point for hver sten, der rører center line.

Vær opmærksom på at de modsatte spilleres sten ikke må fjernes eller skydes ud af spillet.

#### 'Two Team Draw to the Button'

Formål: at ramme så tæt på 'The Button' som muligt.

2 hold skiftes til at spille en sten indtil alle 16 sten er spillet. Alle sten forbliver i spil og kan ikke fjernes undervejs.

Når alle sten er spillet – udregnes den endelige score.

1 point = sten der rører 12 fods cirklen

4 point = tee line

2 point = 8 fods cirklen

5 point = The 'Button'

3 point = 4 fods cirklen

### **Lær at læse isen**

At læse isen er ikke kun skipperens ansvar, men en opgave for hver spiller. Alle curlere skal vide om der er huller i isen, hvor isen eventuelt falder på banen, om isen er tung og om der er områder, hvor stenen vil curle mere eller mindre. Benyt næste øvelse til at lære curlerne hvad de skal kigge efter, når de skal læse isen.

#### Øvelse – Lær at læse isen

Formål: at vide hvilke ting man skal kigge efter for at læse isen.

Hvert hold eller makkerpar på 2 spillere får 10 minutter til at undersøge isen på en bane.

Hvert hold/makkerpar fortæller hele gruppen om deres fund og svarer på spørgsmål fra instruktør og med-curlere. Der kan spørges om følgende:

- hvor meget vil et indlæg curle på den udvalgte bane?
- Hvor skal kosten placeres for at få en take-out i 12 fods cirklen nær tee line?
- hvor på banen falder isen?
- Var der nogle lige eller flade områder på isen?

#### Input til generel diskussion om isen

Spørgsmål: hvad påvirker isforhold?

Svar: en af variableerne er fugtighed, da det skaber frost. Derudover kan luftens temperatur i og udenfor hallen være med til at påvirke isen på banen. Andet?

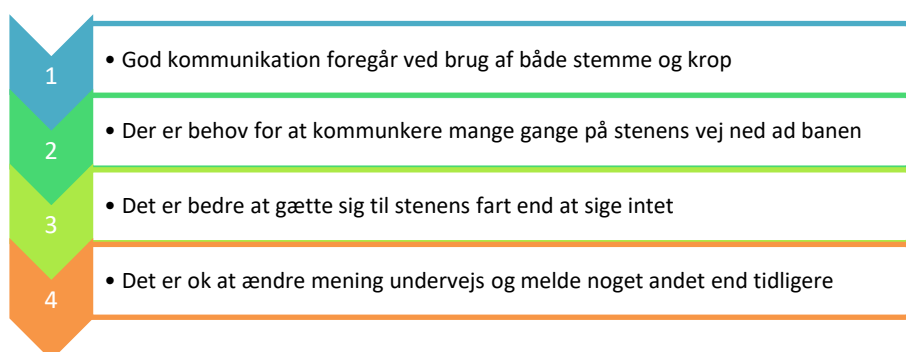
## Kommunikation

God kommunikation på isen er alle curleres ansvar. Kommunikation kan foregå mellem alle spillere, mellem skipper og fejere, mellem 'kaster' og fejere, mellem 'kaster' og skipper og indbyrdes mellem fejere.

Kommunikation kan foregå verbalt eller non-verbalt, via kropssprog. Håndsignaler er meget brugt i curling, da der bl.a. kan være meget larm fra andre spillere under en kamp.

Brugen af zoner kan også hjælpe kommunikationen på banen – kan I huske de 5 zoner?

### 4 gode huskeregler



### Øvelse – 'Kommunikation vs.?'

**Formål:** at fastslå betydningen af kommunikation undervejs i spillet

Del 1: Der aftales en given spilsituation på holdet. Spiller A holder kosten i huset, der markerer målet. Spiller B laver et indlæg og derefter en take-out. De to fejere på banen, fejer for stenen.

OBS: Ingen spillere taler eller kommunikerer på anden måde undervejs.

Del 2: De to skud gentages nu med fuld kommunikation fra alle spillere.

Diskutér efterfølgende hvordan spillerne oplevede kommunikationen og behovet for at kunne/måtte kommunikere med hinanden. Giver kommunikation en anden effekt på banen end bare at forstå hinanden? Hvilken non-verbal kommunikation benyttede curlerne sig af? (håndsignaler eller andet)

## Afslutning

Afslut træningen med at spille 4 ender eller hvad I kan nå. Byt gerne positioner efter 2 ender, så 1'er og 2'er bytter plads med 3'er og skipper. På denne måde får alle spillere prøvet forskellige kommunikationsgange relateret til spilpositioner og strategi.

*Tak for i aften!*

## Uge 8. Strategi og taktik 1

---

### Off-ice

#### Strategi og taktik 1

##### Styrker og svagheder

Hver curler får mulighed for at definere hans/hendes styrker og svagheder, når det kommer til fejning, slide, release, stenens fart, fartvurdering samt ved skuddene: indlæg, take-out og garde. Spørg gerne curlerne hvad de synes er sjovt samt hvad de selv synes, de er bedst til. Noter det hele på et stykke papir og snak gerne sammen to og to under denne øvelse.

#### Variation

Lad curlerne selv definere deres styrker/svagheder – giv dem en makker, hvor de skal definere hans/hendes styrker og svagheder og give en konstruktiv tilbagemelding:

*Hvad er du god til og hvad kan/skal du arbejde mere på?*

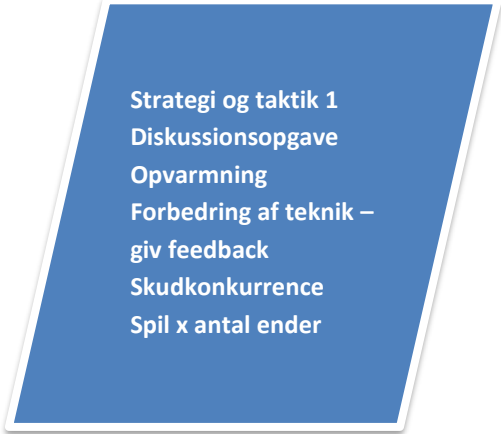
Selvom curlerne er nye i spillet, kan de sagtens give hinanden feedback – det er også en god læringsoplevelse for dem selv.

##### Spillestil

Ovenstående opgave om spillernes styrker og svagheder kan føre over i en diskussion om spillestil. Forklar om fordelene ved at alle curlere på et hold spiller med samme stil.

*Offensiv spillestil:* karakteriseret som værende en aggressiv spillestil, hvor mange sten er i spil.

Bruger typisk en del gardes samt skuddene raise, freeze og come-around.



Strategi og taktik 1  
Diskussionsopgave  
Opvarmning  
Forbedring af teknik –  
giv feedback  
Skudkonkurrence  
Spil x antal ender

*Defensiv spillestil:* karakteriseret som en konservativ spillestil. Få sten er i spil under en kamp og der spilles typisk efter take-outs.

*Balanceret spillestil:* kan både spille offensivt og defensivt efter behov.

*Startspil:* forklar at holdet under kamp bruger de første par ender til at lære banen og isen at kende. Der er plads til at eksperimentere lidt her, så de bliver helt sikre på taktikken i forhold til isforholdene.

*Slutspil/midt kamp:* her skal curlerne have styr på teknik og taktik: de har læst isen, lært banen at kende og kan spille en god kamp og levere sikre skud.

## Faktorer, der påvirker spillestilen

Disse 6 faktorer påvirker hvilke skud, der tages og bør nævnes som del af taktikken:

- 📱 Free Guard Zonen: de første 4 sten i en ende
- 📱 Hvilken ende der spilles: hvornår vil man være aggressiv eller afventende i sin spillestil?
- 📱 Score: mangler holdet point eller forsvarer de en føring?
- 📱 Hvem har sidste sten?
- 📱 Holdets egne styrker og svagheder samt modstanderens styrker og svagheder.
- 📱 Isforhold.

### Diskussionsopgaver – sidste sten

#### Oplæg A)

Diskussion af strategien, hvis holdet har den sidste sten:

Målet er at score 2 point eller mere. Offensiv spillestil og der bruges 'Corner Guards', banens sider og 4 fods stien holdes klar.

#### Oplæg B)

Diskussion af strategien, hvis modstanderens hold har sidste sten:

Målet er at stjæle point eller at holde afstanden på point nede. Der bruges 'Centre Line Guards', spillet er rettet mod banens centrum og blokerer dermed adgangen til 4 fods cirklen.

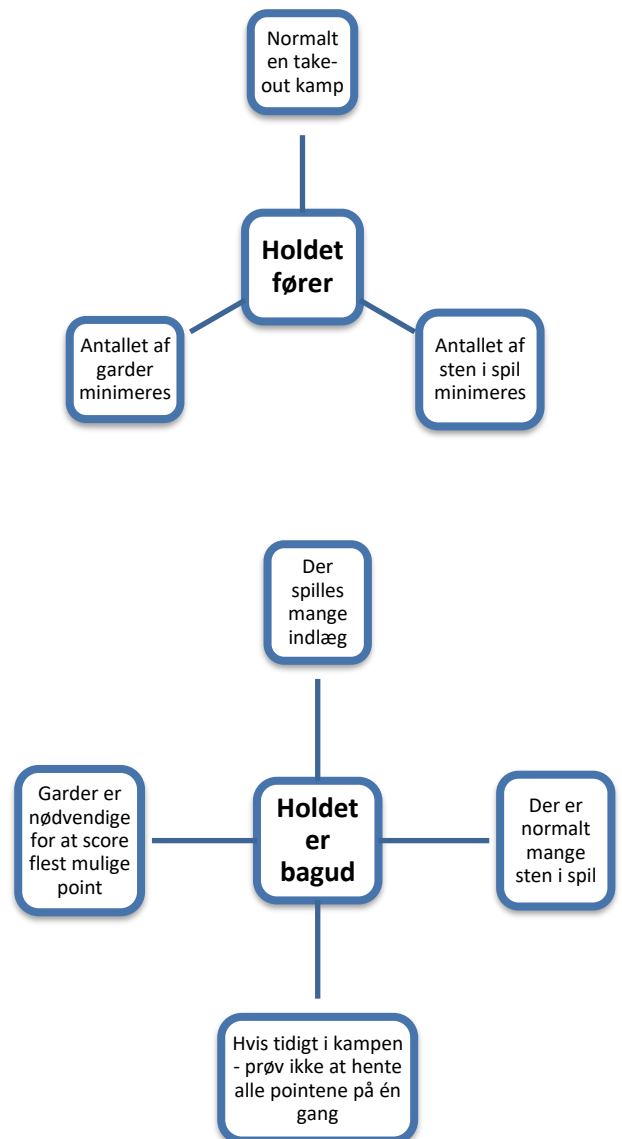
## Skudtolerance

Når man taler tolerance i forhold til skud, tales der ofte om skuddets mulige udfald.

Alle spillere kan være med i diskussionen af skudtolerance og bør overveje det mulige udfald af forskellige spilsituationer, f.eks.:

- Tolerancen for en garde kan være en lang garde eller et indlæg.
- Tolerancen for en take-out på en delvis beskyttet sten kan være at fjerne garden.

Hvis holdet fører eller er bagud i kampen:





## Opvarmning

Se forslag i uge 1 eller download flere øvelser på [www.curling.dk](http://www.curling.dk)

### On-ice

## Forbedring af teknik – giv feedback

Nu hvor curlerne har haft tid til at udvikle deres curlingfærdigheder, er uge 8 et godt tidspunkt at gå lidt dybere ned i teknikken og lave eventuelle ændringer/forbedringer.

## Husk I kan se video af slidets 5 trin.

I har sikkert gjort det løbende i træningen, men denne træning er sat særligt af til at forbedre teknik og give samt modtage feedback – benyt jer af det, så curlerne er godt klædt på og føler der er tid og plads til at de fortsat kan udvikle sig!

Tag udgangspunkt i curlingslidets 5 trin: Opsætning, start, afsæt, slide og release.

### Skudkonkurrence

Formål: at opnå så mange point som muligt ved hvert af de 4 skud. Hver spiller sætter skiftevis følgende 4 sten:

#### Et indlæg til 'the Button':

- 3 point = stenen rører 'The Button'
- 2 point = stenen rører 4 fods cirklen
- 1 point = stenen rører 8 fods cirklen

#### 'Hit and Stick':

- 3 point = Hit and Stick
- 2 point = hvis det er en 'hit and roll'
- 1 point = hvis stenen blot rammes

#### 'Hit and Roll to the Button'

- 3 point = stenen rører 'The Button'
- 2 point = stenen rører 4 fods cirklen
- 1 point = ved hit med sten

#### En dobbel take-out

- 3 point = begge sten rammes og fjernes fra spil
- 2 point = begge sten rammes, men fjernes ikke
- 1 point = den ene sten rammes

## Afslutning

Spil det antal ender I kan nå som afslutning på træningen – det giver curlerne mulighed for at indøve de tekniske forbedringer af slidets 5 trin og træne det i kampsituationer.

*Tak for i aften 😊*

## Uge 9. Strategi og taktik 2

---

### Off-ice

#### Strategi og taktik 2

Der tages hul på anden del af strategi sessionen ved at opsummere vigtige pointer fra første del. Gennemgå eventuelle punkter I ikke nåede i uge 8.

Mulige emner til diskussion i del Strategi og taktik 2:



#### Valg af skud

Før, midt og til sidst i kampen.

Punkter til diskussion når skudmulighederne overvejes er:

- ☛ Isforhold
- ☛ Timing af skud i forhold til risiko/point
- ☛ Score i lige ender
- ☛ Skipperens skud i sidste ende
- ☛ I er bagud 1 point og har sidste sten eller I er foran i kampen med 1 point og har ikke sidste sten
- ☛ Det står lige i kampen og I har sidste sten eller I er foran med 2 point uden sidste sten.

#### Strategi for sidste ende

Hav en diskussion med curlerne omkring overvejelser for taktikken for sidste ende i kampen og hvad skipperen vil beslutte, hvis:

- ☛ I er bagud med 1 point uden sidste sten
- ☛ I er bagud med 2 point og har sidste sten
- ☛ I står lige og har sidste sten
- ☛ I står lige og har ikke sidste sten
- ☛ I fører med 4 point og har ikke sidste sten

#### Opvarmning

Se forslag i uge 1 eller download flere øvelser på [www.curling.dk](http://www.curling.dk)

## On-ice

### Spilanalyse

Instruktøren sætter en spilsituation op på hver bane. Curlerne får fortalt, hvilken ende der spilles, hvad scoren er, hvilket hold der har sidste sten og hvilken spiller der skal sætte den næste sten på hver bane.

Curlerne bliver herefter spurgt om, hvilke skudmuligheder der er for hver spilsituation og hvilken taktik de vil lægge fremadrettet.

Øvelsen kan udføres i mindre makkerpar, der hver kommer med deres bud på en bane eller som en fælles diskussion i plenum alt efter antallet af spillere.

### Spiløvelser

Afslut træningen med de to spiløvelser beskrevet nedenfor.

Begge øvelser giver spillerne viden om stenens vinkler og hvordan stenene bevæger sig i samspillet eller ved kontakt med hinanden.

Derudover træner øvelserne forholdet mellem stenens fart og retning.

### Popcorn

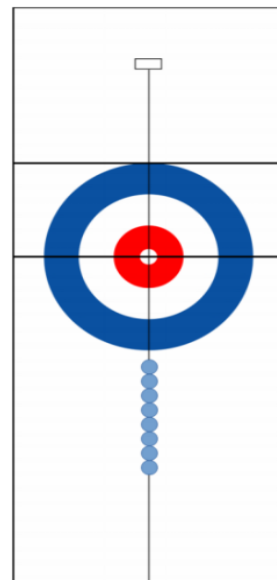
**Formål:** at opnå forståelse for stenens vinkler og hvordan stenene opfører sig i samspillet med hinanden.

Placér 8 sten på en række langs center-line.

Ram den første sten i rækken lige på. Rammes stenen skævt, vil de efterfølgende sten flytte sig anderledes og øvelsen bliver sværere at udføre.

Der gives point for hver sten, der ender i huset per skud.

Øvelsen kan udføres individuelt eller i mindre hold. Noter point og spil fx 5 skud. Højeste pointscore vinder. Husk at snakke om stenenes retning og bevægelse i forhold til hvordan skuddet rammer undervejs i øvelsen.



## Las Vegas

Formål: at opnå forståelse af stenens vinkler og stenenes samspil med hinanden.

8 sten placeres på en vandret række foran huset. Hvert hold donerer 2 sten til rækken eller hver spiller, så der er 8 sten der ligger hver anden med ca. en stens mellemrum. Hold A og B skiftes til at spille en sten og forsøge at skyde sine egne sten ind i huset. Begge hold kan altså score point per omgang.

12 fods cirklen = 2 point

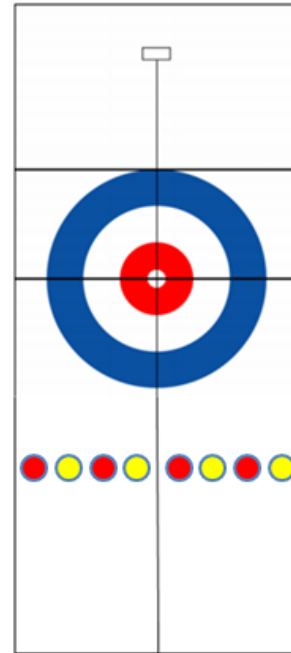
8 fods cirklen = 3 point

4 fods cirklen = 4 point

The Button = 5 point

### Variation:

Lav en regel om modstanderens sten må skydes ud af spillet.



*Tak for i aften – husk der er fællesspisning inden træning i næste uge 😊*

## Uge 10. Mix It Up

### Fællesspisning

### Opvarmning

Se forslag i uge 1 eller download flere øvelser på [www.curling.dk](http://www.curling.dk)

Fællesspisning  
Opvarmning  
Aktivitet '10 i træk'  
Spiløvelse – Mix It Up  
Challenge

### On-ice

#### Opvarmningsaktivitet – '10 i træk'

**Formål:** at varme muskulaturen yderligere op, træne sikkerhed og balance på isen.

Rekvisit: en bold

Et spilområde afgrænses på banen i forhold til antallet af spillere. Spillerne deles i 2 hold.

Øvelsen går ud på at lave 10 pasninger med bolden inden for det afmærkede område uden at modstanderen får fat i den. Rører modstanderen bolden uden at kapre den, starter tællingen forfra.

Når et hold klarer 10 afleveringer i træk uden afbrydelser får holdet 1 point.

Instruktøren bestemmer hvor mange runder, der spilles eller det aftales inden aktivitetens start.

**Variation:** Bolden kan udskiftes med en glidesål, der skubbes på isen med kosten.

#### Spiløvelse - MIX IT UP Challenge

6-8 personer fordelt på 2 hold spiller 6 ender i denne spiløvelse. Hver curler vil prøve at spille 1'er, 2'er, 3'er og skipper. Curleren der starter med at spille 1'er, spiller 2'er i næste ende, 3'er i 3. ende og skipper i 4. ende, 1'er i 5. ende og 2'er i 6. ende.

1. ende: spilles normalt

2. ende - alt tæller:

Alle sten der rører ved eller er placeret i huset tæller 1 point. Pointafstanden mellem de to hold tæller som score her. (fx: Blå = 5, Rød = 3, score = 2 point til blå hold)

3. ende: spilles som normalt, men sten skal passere gennem 2 kegler eller plastikkopper efter release. Røres kegle/kop fjernes stenen fra spil.

4. ende: curlerne må kun spille sten med kl. 10 release.

5. ende: alle sten indenfor ringene giver 1 point. Rører stenen 2 ringe, gives der 2 point. Pointafstanden mellem de to hold tæller som score her.

6. ende: modstanderens sten må ikke fjernes fra spil – også selvom stenen lander udenfor ringene.

#### Variation:

Er man færre end 6 spillere, spilles der på samme hold. Vinderen findes ud fra hvilken spilposition, der optjener flest point. Det er en god idé at udvælge det antal ender, som der er deltagere. Fx 3 spillere = 3 eller 6 ender spilles. 4 spillere = 4 eller 8 ender spilles.

På denne måde får alle spillere prøvet det samme antal spilpositioner.

Tak for i aften ☺

## Uge 11. Kamptræning

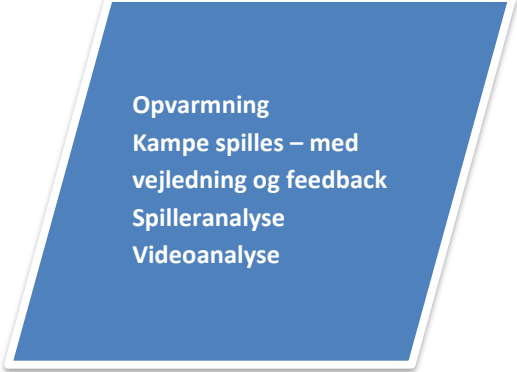
---

### Off-ice

Spiluge 11 og 12 er opbygget på samme måde med fokus på at spille kampe og rotere, så alle curlere får afprøvet de fire spilpositioner. Dette gøres for at optimere overgangen fra at træne forskellige spiløvelser til at spille sammen på et hold.

#### Opvarmning

Se forslag i uge 1 eller download flere øvelser på [www.curling.dk](http://www.curling.dk)



Opvarmning  
Kampe spilles – med vejledning og feedback  
Spilleranalyse  
Videoanalyse

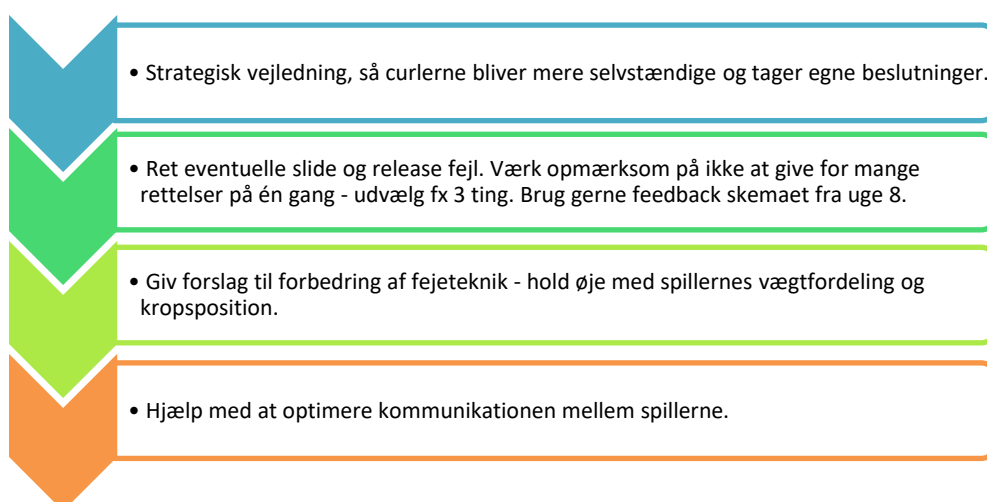
### On-Ice

#### Kampe spilles

Opdel spillerne i hold af 4 personer, så alle spilpositioner besættes. Du kan som instruktør udpege hvilken spiller, der spiller hvilken position eller lad dem trække en position fra en seddel – metoden benyttes også i flere klubber til at opdele hold til klubbens Høj Hat turnering.

Selvom træningens fokus har ændret sig til at spille kampe, er instruktøren stadig vigtig. Din tilstedeværelse på isen er afgørende både for spillets udvikling samt for curlernes tryghed på banen. Din feedback er vigtig og det er i disse uger, du virkelig har tid til at komme rundt til alle spillere og hjælpe dem til at forbedre deres færdigheder.

Områder du kan sætte fokus på, er:



### Begynder vs klub kampe

Arranger gerne kampe mellem begynder-curlerne og et par af klubbens andre hold af motionscurlere.

Det er en god mulighed for de nye curlere at møde andre fra klubben og blive yderligere 'integreret' i klubben og dens medlemmer. Også selvom de har hilst på hinanden i klublokalet.

Mødet med etablerede curlere er med til at fastholde nye spillere i klubben. Sørg for at de nye curlere møder i hvert fald 1 hold, der ikke er for langt fra dem niveaumæssigt, hvis det kan lade sig gøre – omvendt kan det også være en fordel at møde et af klubbens gode hold, så de nye curlere kan se hvad de kan drive det til med yderligere træning. Tag eventuelt en snak med dine spillere – hvad har de selv lyst til?

### Øvelse

Lav en evaluering af hver spiller ud fra dine iagttagelser i uge 11, som I enten snakker om til træning i uge 12 eller som spilleren får udleveret på et stykke papir med udvalgte punkter.

Husk at inkludere positiv feedback i tilbagemeldingen med de ting spilleren i forvejen gør rigtig godt - så han/hun ikke kun får en tilbagemelding med alle de ting, der kunne blive bedre.

Evalueringen kan indeholde:

- balance og kropsholdning i slide
- greb i release
- 'line of delivery'
- skud nøjagtighed
- vægtvurdering i forhold til fejning
- fejteknik og tryk

### Videoanalyse

Har klubben video udstyr til rådighed til alle træninger, er det en fordel for curlerne at bruge video aktivt i træningen i løbet af uge 11+12.

I de forløbne uger med tekniktræning kan videoanalyse med fordel tages op på tidspunkter, hvor det er relevant og spillerne har overskud til det. Husk på at det kan føles som mange ting man skal forholde sig til som begynder – ny øvelse, teknik, rettelser, instruktør, andre spillere og videoanalyse.

Her sidst i træningsforløbet bør der dog være tid og overskud til at få det ønskede udbytte af videoanalyse – det er klart en fordel for curlerne at opleve sig selv på video.

*Mange gange gør kroppen ikke altid det, vi har bedt den om at gøre.*

*Tak for i aften ☺*

## Uge 12. Kampe spilles og fælles afslutning

---

### *Off-ice*

Uge 12 er den sidste dag i træningsforløbet for begyndere. Der bør derfor sættes tid af til udlevering af diplom, afsluttende vinderkamp, begynderturnering med naboklub eller lignende aktiviteter.

#### **Og hvad skal der så ske?**

#### **Fremtidige træninger:**

Hvad gør de nye curlere herfra? Hvis klubben har et tilbud med træningstid til alle spillere, vil de fleste vælge at blive som medlemmer i klubben, både for træningens skyld og for det sociale.

#### **Medlemskab:**

Tilbyd gratis medlemskab resten af året som en del af pakken for det træningsforløb, spillerne har købt. Husk dem på at de kan træne gratis resten af sæsonen og opfordrer dem til at komme til træning, klubaften og til at deltage i jeres lokale klubturnering.

#### **Turneringer:**

Afholder klubben en form for turnering, intern eller åbent direkte efter træningsforløbet slutter, er det jo perfekt timing. Aftal internt at I deltager med et hold – så bliver det også nemmere at holde hinanden op på at der skal trænes.

Hvis ikke, så tilmeld et hold til Sjællands Cup'en eller Jysk-Fynsk mesterskab, som begge er hyggelige turneringer for både øvede spillere og begyndere – der skal nok blive taget godt imod holdet!

En anden mulighed er at planlægge kampe eller en mindre turnering med begynder-curlere fra den nærmeste naboklub – curlerne vil her møde andre spillere i samme forløb som dem selv og finder dermed ud af hvordan man går til curling og at andre faktisk også gør det ☺

#### **Instruktør:**

Aftal med klubben at der er en instruktør til rådighed for de nye curlere resten af sæsonen på et aftalt tidspunkt i løbet af ugen – gerne på den samme træningstid, som I har haft de første 12 uger. Det gør at en del af de nye curlere kommer igen – for træningen fortsætter!

#### **Opvarmning**

Se forslag i uge 1 eller download flere øvelser på [www.curling.dk](http://www.curling.dk)

### *On-ice*

#### **Kampe spilles**

#### **Officiel afslutning**

#### **Evaluering af forløb**

#### **Uddeling af diplomer**

#### **Vinderkamp**

#### **Fes**

*Tak for denne gang.*

*I er nu officielt  
curlingspillere.*

***Stort tillykke!***



