

Dansk Curling Forbund



KATALOG MED
17 FORSKELLIGE SPILØVELSER

2024

Spiløvelser i curling

Kære alle,

I DCuF har vi samlet en masse småspil, som vi håber kan være med til at inspirere jeres curlingtræning ude i klubberne.

Øvelserne indeholder alt for taktik, teknik til kommunikation og nye sjove øvelser. Husk at tilpasse øvelserne til jeres faciliteter, målgruppe og færdighedsniveau.

Vi håber, at I alle får glæde af kataloget.



SPILOVELSE

BOCCIA

Antal: + 4

Varighed: + 30 min

Formål: Formålet er at forbedre præcision og krafttilpasningen.

Regler: En spiller sætter en genstand (kegle, sål, spand, bold. Kun fantasien sætter grænser). Genstanden sættes ud på et vilkårligt sted på banen efter den nærmeste hogline. Desuden er reglerne de samme som i boccia: holdet med stenen nærmest genstanden, når alle sten er spillet, har vundet.

Variation: Ovenstående spil udføres med længere afstand til genstanden. Den kan også sættes et mere vanskeligt sted etc.





GRIS

Antal: +2

Varighed: + 15 min

Formål: At forbedre tekniske færdigheder særligt med fokus på præcision og at få en fornemmelse af stenens hastighed.

Regler: Banen er opdelt i fire zoner.

To spillere spiller mod hinanden i dette præcisionsspil. Øvelsen involverer en spiller, der annoncerer, hvilken zone han skal ramme og derefter prøver at ramme den. Hvis han misser, får han et bogstav (G). Hvis han rammer, er det modstanderens tur til at matche stenen. Hvis han også rammer zonen, får han ingen bogstaver. Hvis han misser, får han et bogstav (G).

Spillet er slut, når en spiller bliver G-R-I-S.

Variation: Dette kan gøres i hold. Det kan laves med eller uden fejning.

LANGSOMT ELLER HURTIGT SPIL?

SPEED CURLING

Antal: + 4

Varighed: + 30 min

Formål: At øve sig i at tage hurtige beslutninger og være klar i hacket.

Regler: I denne øvelse handler det om at være hurtig til at tage beslutninger. Det er standard curlingregler, men stenen skal sættes før den forrige sten er stoppet. Er du for langsom, skal stenen tages ud af spillet.





HIDE AND SEEK

Antal: +4

Varighed: + 15 min

Formål: At forbedre præcisionen på både hastighed og retning.

Regler: Spillerne går sammen to og to. Hold 1 placerer en sten på et valgfrit sted over hogline afhængigt af spillernes dygtighed. Hold 1 lægger en garde foran stenen for at beskytte den. Hold 2 skal prøve at ramme eller røre målstenen uden at gå gennem guarden. Hvis Hold 1 ikke lykkedes med at gemme sig bag guarden, er det nemt for Hold 2 at ramme stenen. Hold 2 får point, hvis de rammer stenen bag guarden. Hold 1 får point, hvis de mislykkedes. Byt efterfølgende.

HVOR GOD ER DIN PRÆCISION?

4 i 4-fod

Antal: + 4

Varighed: + 15 min

Formål: Spillerne træner indlægsfarten, deres hastighedsvurdering, fejning og kommunikation.

Regler: Formålet er at ramme 4-fod fire gange i træk. Start med en normal holdopstilling. 1-eren spiller den første sten, skipperen er på sin plads og 2-eren og viceskip fejer. Derefter sætter 2-eren en sten osv. Forsæt dette indtil holdet har ramt 4-fod fire gange i træk. Hvis én person misser, skal holdet starte forfra.

Variation: 4 i 12-fod eller 4 i 8-fod. Find selv på flere målområder.



CURLING-ROULETTE

Antal: + 2

Varighed: + 30 min

Formål: At udvikle evnen til hurtigt at tilpasse sig skiftende situationer på banen og at træne improvisationsevner.

Regler: Definer et spilområde på curlingbanen ved hjælp af kegler eller bånd. Placer en række mål (cirkler eller markeringer) i forskellige dele af spilområdet.

Del deltagerne op i hold. Hvert hold har én eller flere sten.

Hvert hold sender en sten ned ad banen og forsøger at få stenen til at stoppe så tæt som muligt på et tilfældigt udvalgt mål.

Før hvert skud vælger et andet hold et mål, som det aktive hold skal sigte efter.

Målene kan have forskellige sværhedsgrader eller pointværdier.

Tildel point baseret på, hvor tæt hver sten kommer på det valgte mål.

Varier pointene baseret på målets sværhedsgrad.

Variation: Ændre måltypen for hvert skud for at tilføje variation og udfordring. Det kan spilles i hold, men også én mod én.





TEKNIK

FOLLOW THE LEADER

Antal: + 2

Varighed: + 15 min

Formål: At øve præcision, hastighedsbedømmelse og forskellige skudtyper

Regler: Spiller "A" sætter en sten, der skal forblive inde i spillet. Spiller "B" skal sætte en sten, der rører spiller "A"s sten og flytte den inden for en forud aftalt afstand.
Point: Spiller "A" vinder et point, hvis spiller "B" mislykkes. Spillere skifter som "A" og "B".

Variation: Spillet kan ændres, så spiller "B"s kast ikke kommer i kontakt med "A"s kast, men kommer til at ligge inden for en forud aftalt afstand.

Man kan også vælge at slå spiller "A"s sten ud hver gang, hvis spiller "B" lykkedes, vinder spilleren point.

Denne øvelse kan også spilles i hold, hvor spillerne skiftes til at sætte en sten.

MIXED DOUBLES

Antal: + 4

Varighed: + 45

Formål: At introducere spillerne for Mixed Doubles disciplinen.

Regler: Der spilles to mod to.

Hvert hold sætter 5 sten: Spiller 1: 1. + 5. sten. Spiller 2: 2. + 3. + 4. sten. Der placeres to sten inden spillet starter: Position A – på centerlinjen uden for huset svarende til længden på en kost (afstand til huset afgøres af forholdende på isen.).

Position B – på kanten af firefodscirklen Position A starter. Position B har sidste sten. Det hold, der vinder lodtrækningen, må vælge position. Det hold, der har tabt en ende, må vælge position. Er stenene lagt forkert og det opdages på første spillede sten, omplaceres stenene (position A og position B), og der startes forfra på enden.

Opdages det, når anden sten spilles eller senere, omplaceres stenene ikke. Ingen sten må skydes ud af spil før 4. spillede sten. Sker det at 1-2-3-spillede sten skyder andre sten ud af spil (også ens egne sten), skal alle sten lægges tilbage, og den spillede sten udgår.





SPILOVELSE

CURLING-BOWLING

Antal: + 2

Varighed: + 30 min

Formål: At kombinere curling med elementer af bowling for at skabe en sjov og anderledes øvelse.

Regler: Markér en "bowlingbane" ved at bruge kegler eller bånd til at opdele banen i baner.

Placér kegler i en trekant i midten af huset som de kegler, der findes i bowling.

Del deltagerne op i hold. Hvert hold skal have en eller flere sten at skubbe. Ét hold ad gangen sender en sten ned ad banen og forsøger at ramme keglerne i midten.

Formålet er at vælte så mange kegler som muligt, ligesom i bowling. Hvis ønsket, kan holdmedlemmer feje for at påvirke stenens retning og distance.

Tildel point baseret på antallet af væltede kegler og den præcise placering af stenen i forhold til keglerne.

Overvej også bonuspoint for kreative eller svære skud.

Variation: Varier spillet ved at ændre antallet af kegler, placeringen af dem eller introducere forhindringer.



PRÆCISIONSTRÆNING

HOT SHOTS

Antal: + 4

Varighed: + 30 min

Formål: Spillerne får prøvet de forskellige skudtyper. Her skal I styrke hold-samarbejdet samt lære hinandens forskellige kompetencer at kende.

Regler: I dette spil skal dit hold nå i mål med at løse forskellige curling-udfordringer. Det første hold, der opnår dem alle, vinder spillet.

Opgaverne skal ikke løses i den angivne rækkefølge. Har man meget erfarne curlingspillere, kan man sætte det som en regel, at de skal tages i den angivne rækkefølge for at justere sværhedsgraden.

Se curling-udfordringerne på næste side. Find evt. selv på flere skudøvelser.

CURLING

CHECKLIST

☐

**INDLÆG GENNEM
PORTEN**

☐

TAKEOUT

☐

RAM OG RUL

☐

**DOUBLE
TAKEOUT**

☐

GUARD

☐

**INDLÆG
RUNDT OM EN
GUARDE**

☐

PEEL

☐

FRYS

☐

INDLÆG TIL PLETTEN

☐

REJS

☐☐☐☐☐☐



SHORT CURLING

Antal: + 4

Varighed: + 30 min

Formål: Øvelsen tilskynder spillere til at tænke over deres taktiske valg og til at etablere en diskussion mellem dem.

Regler: Spillerne er opdelt i to hold og spiller stenene mod det tætteste hus. Spilleren skal have en fod i hacket og må ellers læne sig ud til siderne med stenen i hånden. Det er ikke tilladt at slå modstanderens sten ud.

Variation: Hvis I ikke har en short curlingbane, så kan der lægges et filttæppe ud på tværs af banen.

PUCK CURLING

Antal: + 2

Varighed: + 30 min

Formål: Forbedre kommunikationen samt overvejelser ift. taktik og strategi.

Regler: En puck placeres på centerlinjen på hogline i den ende, der spilles fra.

Herfra gælder det om at skubbe pucken ned bag baglinjen i den anden ende af banen.

Det lyder simpelt, men kan være ganske udfordrende og anderledes.

Variation:

Man kan udfordre sig selv og andre ved at se hvor mange sten, det kræver at få skubbet pucken ned i den anden ende. Alternativt kan man have et hold i hver ende, der på skift forsøger at få pucken ned bag modstanderens baglinje eller hogline.



RENT HUS

Antal: + 4

Varighed: + 15 min

Formål: Forbedre evnen til kontinuerligt at rapportere hastighed. Forbedre fornemmelsen af stenens hastighed.

Regler: Spillerne er opdelt i to hold. Der skal være mindst 2 spillere på hvert hold. Øvelsen involverer ét hold, der forsøger at sætte stenen i huset, mens det andet hold fejer stenen, så den ikke stopper i huset. Det spillende hold får et point, hvis stenen stopper inde i huset, mens det hold der fejer får et point, hvis stenen ikke ligger i huset.





SPILOVELSE

HOLDSAMARBEJDE

Antal: + 8

Varighed: + 45

Formål: Tilskynde spillerne til at tænke over taktiske valg, strategi og skudtyper

Opsætning: Nogle sten fra modstanderens hold lægges i den fjerne ende. Træneren eller en anden spiller bestemmer et scenarie: ende, score, sidste sten osv.

Teamet fastlægger en plan/strategi for hvad, der skal opnås, hvad er acceptabelt, og hvad skal undgås.

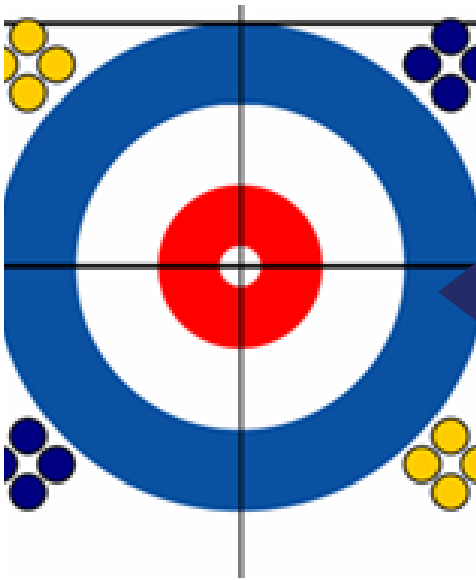
Regler: Holdet forsøger at nå de opstillede mål. Holdet vælger og spiller 8 sten som i et normalt spil. Træner foregiver at være den perfekte modstander ved at bruge modstandernes farvesten og "udfører" gode skud ved blot at placere/udskifte sten efter ønske.

Scoring

Opfyld "skal nås" mål: 10 point

Opfyld "acceptabelt" mål: 5 point

Opfyld "skal undgås"-mål, men ikke de andre: 2 point



TIK TAK

Antal: + 4

Varighed: + 15 min

Formål: At skabe en diskussion/samtale om taktikken i spillet. At skabe en diskussion om valg af skudtype.

Regler: Spillets opstilling ses til venstre. Stenen skal spilles en ad gangen i en rotation med uret. Der spilles fra kanten af huset. Ingen spiller er tilladt i huset på noget tidspunkt. Modstanderens sten kan ikke slås ud. Hvis den slås ud, fjernes stenen, og modstanderens sten sættes tilbage. Ellers almindelige curlingregler

...TAKTIK ELLER TEELINE...

STEN TIL TEELINE

Antal: + 2

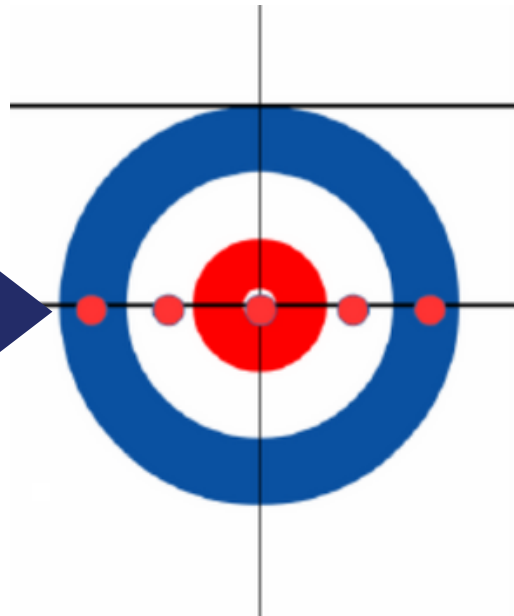
Varighed: + 15 min

Formål: Træne evnen til at se udslaget af forskellige hastigheder.

Træne evnen til at finde den samme hastighed i kastet.

Beskrivelse: Spillets opstilling ses til højre. Trænerne sætter et antal sten op langs tee-linjen. Spillerne skal prøve at slå stenen ud én efter én. Dette kan gøre i hold af x antal spillere eller alle spillerne én efter én. Spillerne skal prøve at finde den samme hastighed, når stenene slås ud.

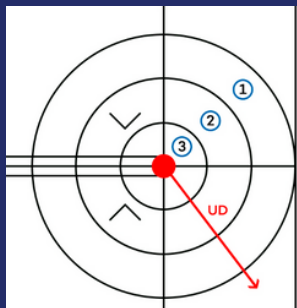
Variation: Varier ved at spille som et hold med fokus på kommunikation og finde samme hastighed.



FIGURSPILLET

Regler for figurspil:

En figurspilserie består af otte opgaver. Hver opgave skal spilles fire gange. I en serie spiller hver spiller altså 32 sten. Afhængigt af hvordan opgaven løses, får spilleren 0-3 point for hver sten. Max-point for en serie er altså $3 \times 32 = 96$ point.

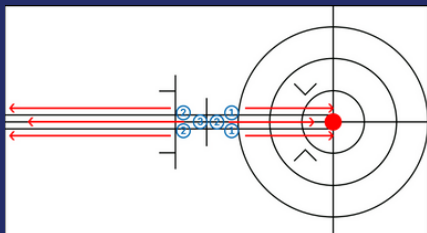


1. TAKE-OUT

En sten placeres på tee. Stenen skal slås helt ud af huset. Hvis den spillede sten også ender uden for huset, får man 3 point.
Hvis den spillede sten bliver indenfor den yderste cirkel, får man 2 point.
Hvis den spillede sten bliver i den mellemste cirkel, får man 1 point.
Hvis den spillende sten bliver i den inderste cirkel, får man 0 point.

2. GARDERING

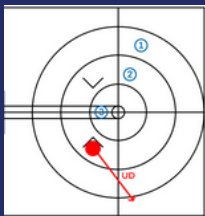
En sten placeres på tee. Hvis den spillede sten lander mellem hoglinien og tværlinien 2,44 m fra tee og samtidig tangerer midterlinie, får man 3 point.



Hvis den spillede sten lander mellem hoglinien og tværlinien 2,44 m fra tee og samtidig tangerer en af linierne på siden af midterlinien (15,5 cm fra), fås 2 point.
Hvis den spillede sten tangerer midterlinien uden at ramme stenen i huset, fås 2 point.
Hvis den spillede sten tangerer en af linierne på siden af midterlinien uden at ramme stenen i huset, fås 1 point

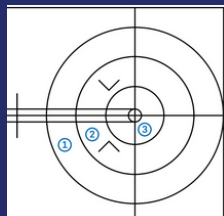
3. TAKE OUT OG RUL IND

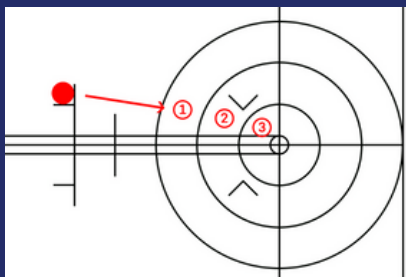
En sten placeres på position 3. Stenen skal slås helt ud af huset.
Hvis den spillede sten tangerer den inderste cirkel, får man 3 point. Hvis den spillede sten tangerer den mellemste cirkel, får man 2 point. Hvis den spillede sten tangerer den yderste cirkel, får man 1 point.



4. INDLÆG

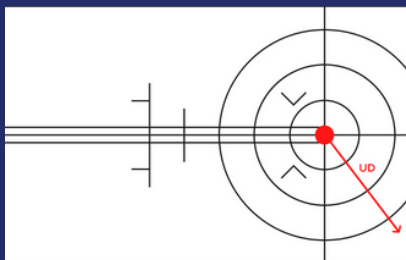
Hvis den spillede sten tangerer den inderste cirkel, får man 3 point.
Hvis den spillede sten tangerer den mellemste cirkel, får man 2 point.
Hvis den spillede sten tangerer den yderste cirkel, får man 1 point.





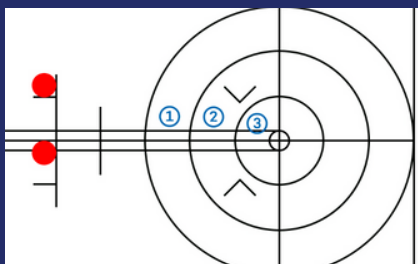
5. REJS

En sten placeres på position 5.
Hvis spilleren rejser stenen ind i huset, får man point som i opgave 3 og 4.



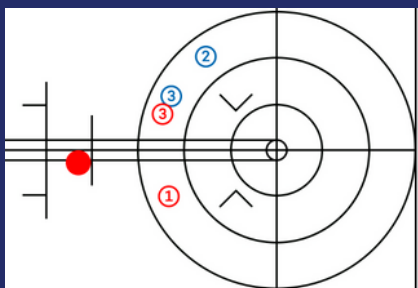
6. TAKE OUT AF GARDERET STEN

En sten placeres på position 6.
En sten placeres på tee.
Spillesten skal, uden at røre garden, slå stenen på tee ud af huset.
Hvis spillerens sten bliver i huset, får man point som i opgave 3 og 4.



7. INDLÆG GENNEM PORT

To sten placeres på position 5 og 7.
Hvis spillestenen passerer gennem porten uden at røre nogle af stenene og bliver i huset, får man point som i opgave 3 og 4.



8. SPLIT

En sten placeres på position 8.
For at få point skal spillestenen ramme den placerede sten.
Hvis begge sten bliver i huset, får man 3 point.
Hvis kun den spillede sten bliver i huset, får man 2 point.
Hvis kun den placerede sten bliver i huset, får man 1 point.

SPILHJULET

Spilhjulet er et rigtig godt redskab til at justere træningen og gøre den sjov, varieret og tilpas udfordrende. Spilhjulet består af seks dele, som alle har indflydelse på de øvelser og aktiviteter, du laver i din træning. Ved at ændre på en eller flere dele, ændres aktiviteten, eller der skabes en helt ny aktivitet. Man kan vælge at justere en eller flere dele ad gangen afhængig af, hvor meget man ønsker at ændre aktiviteten. På den måde kan man prøve sig frem og se hvad der virker bedst - er det at ændre reglerne, at benytte flere sten(redskaber), gøre banen mindre(rum) osv. Nedenfor ses de seks enkeltdele i spilhjulet.



1, 2, 3 SÆT I GANG!

Kontakt os på



info@curling.dk/mia@curling.dk



www.curling.dk



Idrættens hus,
2605 Brøndby