






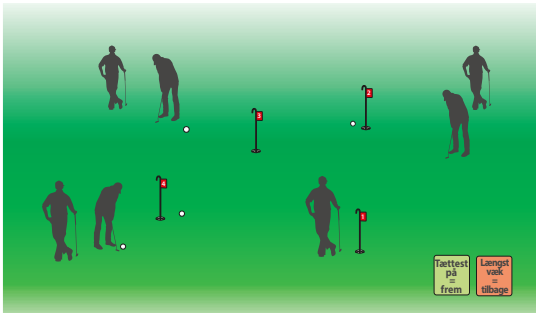


UGENS ØVELSER



	ØVELSER
1	Dynamisk opvarmning Fokus: Opvarmning, bevægelse  Se video 
2	Verdens hjørner Fokus: Putt, retning, længdekontrol, konkurrence, læring om landeflag og verdenshjørner  Se video 
3	Overblik og opmærksomhed Fokus: Banetræning, regler, etikette  Se video 
4	Plus 3 minus 2 Fokus: Spillignende træning, pres på hver gang, konkurrence  Se video 
5	Kongerækken Fokus: Putt, spil under pres, sigte, længdekontrol, hældning på green, konkurrence.  Se video 

UGENS ØVELSER



Trin 3

Dynamisk opvarmning



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Øvelseslængden af de enkelte øvelser afpasses så alle nedenstående øvelser er gennemført efter ca. 10 min.

Den dynamiske opvarmning kan indeholde: jogging, baglæns løb, løb med høje knæløft, krydsløb, hofterulning, armsving med højre og venstre arm hhv. fremad og baglæns, møllesving- højre hånd til venstre fod og omvendt, Benflytning- liggende på maven i engleposition. Før højre fod til venstre hånd og omvendt. Rygøvelse – Spillerne ligger på maven og løfter højre ben og venstre arm samtidig og omvendt, løb med hælspark, gadedrengeløb, sidelæns løb.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

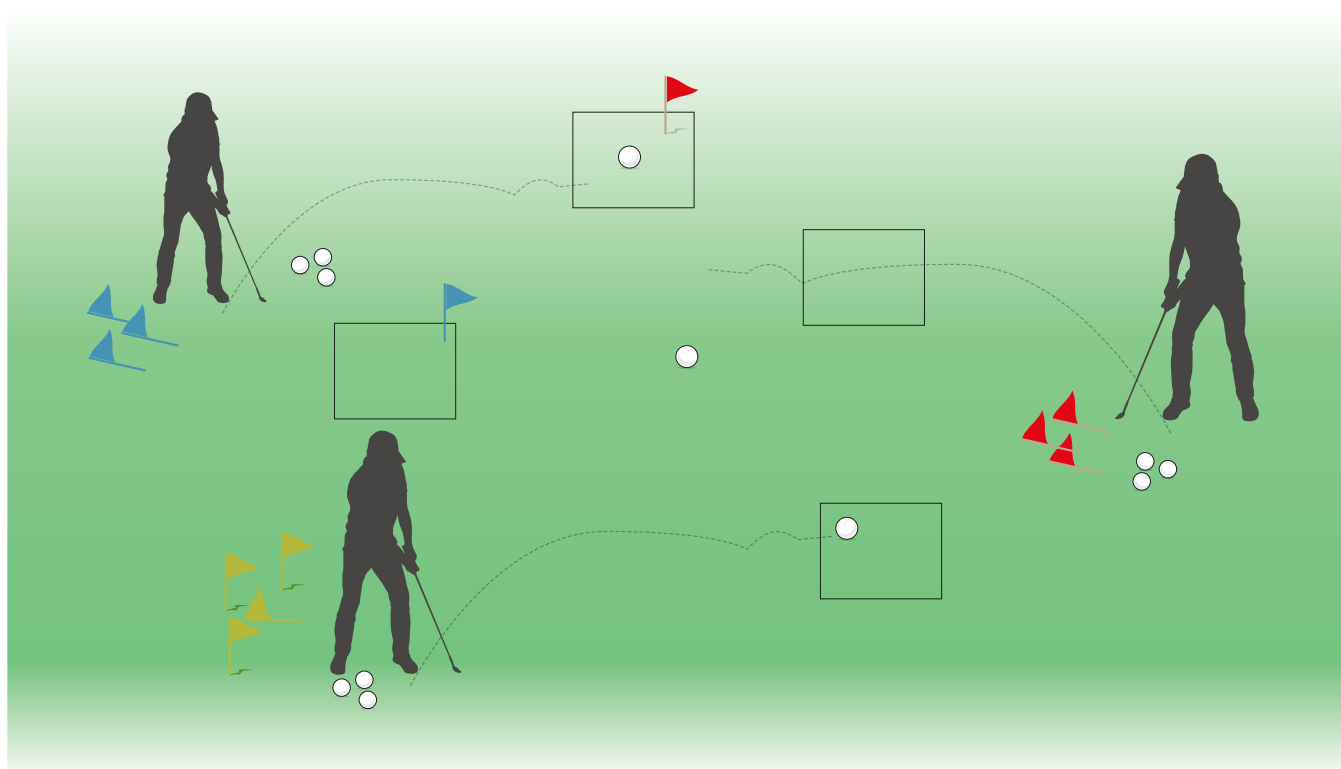
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav mere fysisk udfordrende øvelser som armstrækkere, mavebøjninger, lunges, englehop, burpees

Verdens hjørner



LAD OS KOMME I GANG

Rejs verden rundt og oplev alle verdenshjørnerne. Lav fire områder, som hver især repræsenterer de fire verdenshjørner. Putt fra N til S, fra V til Ø osv.

Et verdenshjørne er klaret når bolden lander i feltet. Alle hjørner skal klares. Alle hjørner skal klares.

Hver spiller vælger evt. deres eget lille landeflag, som placeres i verdenshjørnet, når det har været besøgt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tees, små landeflag, tynd snor eller spray

Jern og bolde:

Golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på verdenshjørnerne,
- ændre afstanden mellem verdenshjørnerne
- kan spilles i hold

UGENS ØVELSER



Trin 3

Overblik og opmærksomhed



Se video



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:

Vinke igennem på teestedet. Vinke igennem ude på hullet.

Jeg er klar- jeg ved hvem der slår og hvornår og jeg er klar, når det er min tur. Jeg er generelt opmærksom på at spillet flyder og der er et godt flow i min bold.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

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

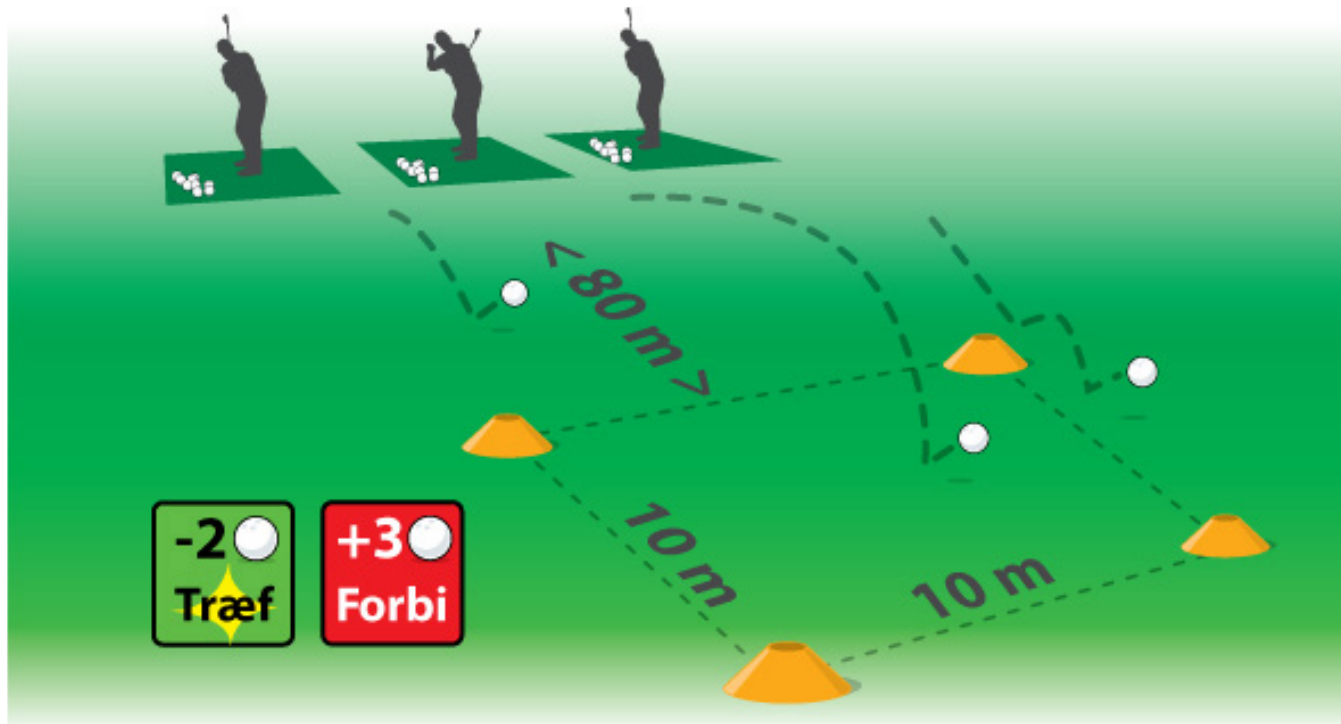
UGENS ØVELSER



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

UGENS ØVELSER

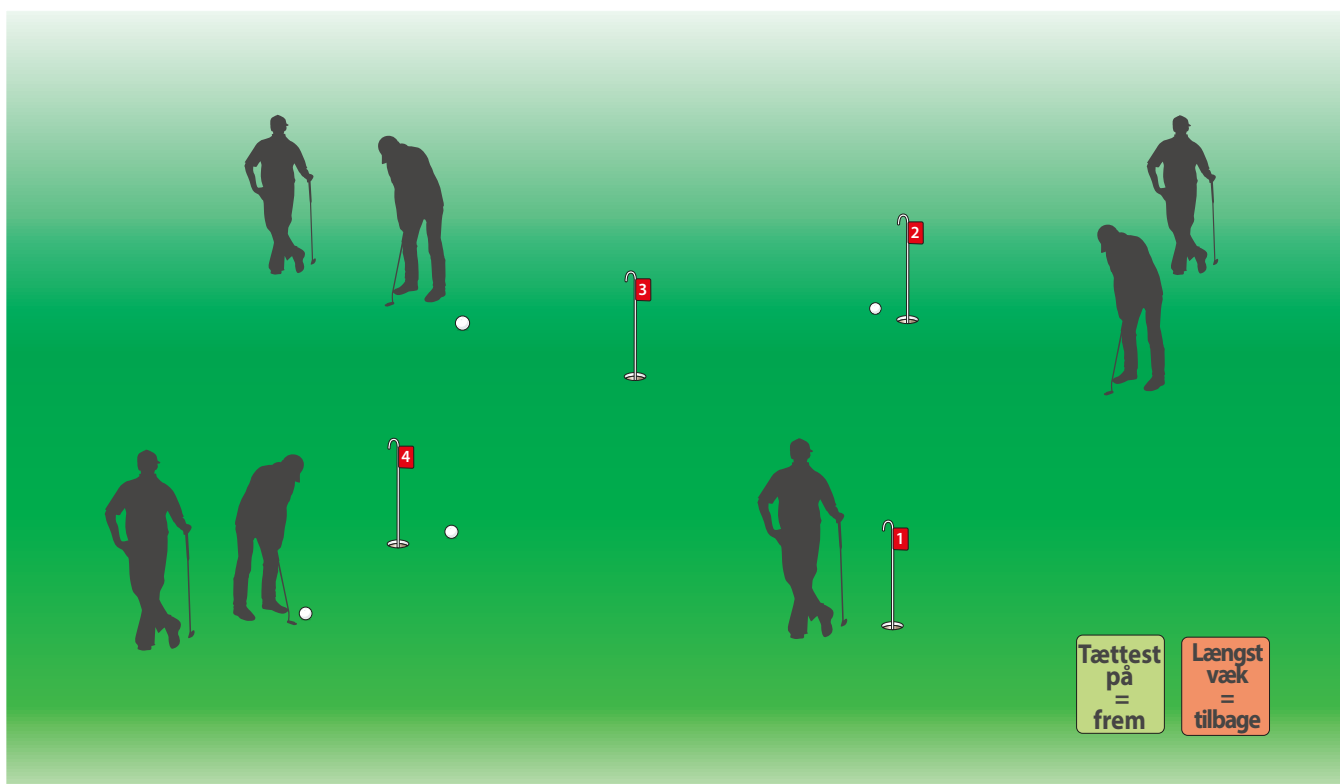


Trin 3

Kongerækken



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på klubbens puttinggreen. Spillerne går sammen to og to. Parrene placeres ved hul 1 og efterfølgende x antal huller alt efter, hvor mange spillere, der er. Det sidste hul med et par er kongehullet. Parret putter mod det samme hul (det næste i rækken). Vinderen af hullet er den, der kommer tættest på hullet i første slag. Er man lige tæt på hullet, konkurreres der igen på samme hul. Vinderen af hullet går videre til næste hul i rækken, og taberen går til det forrige hul. Dog bliver vinderen af kongehullet stående, og taberen af hul 1 bliver ligeledes stående. Øvelsen går ud på at komme til at stå som vinder på kongehullet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Golfbold og en putter pr. spiller

Antal:

2-alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil med lukkede øjne
- spil på tid