
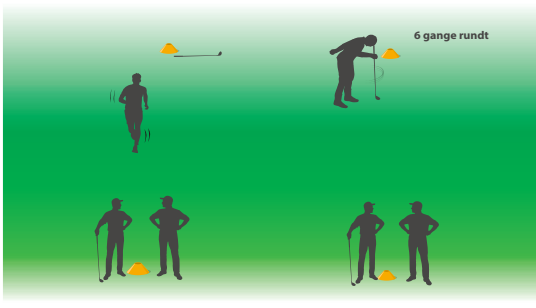

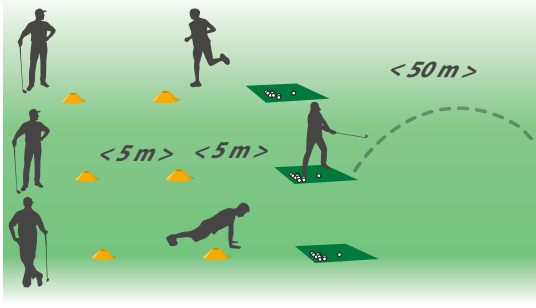

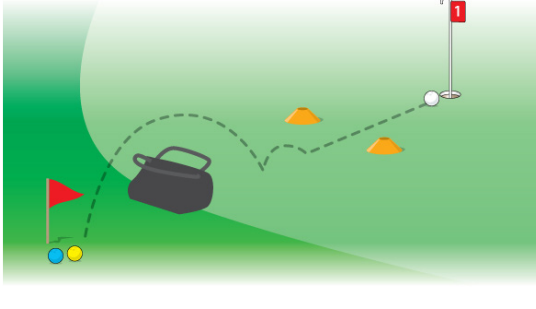

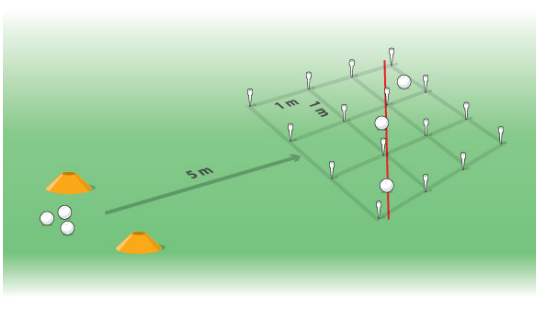

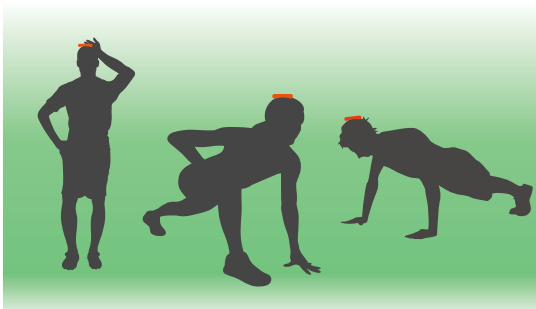


UGENS ØVELSER



Trin 3

	ØVELSER		
1	Irsk golfstafet Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, balance, sammenhold, samarbejde	 Se video	
2	Powergolf Fokus: Puls, sammenhold, styrke,	 Se video	
3	Porten Fokus: indspil, længdekontrol, landings- område, boldtræf, jernvalg	 Se video	
4	Tre på stribe Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, taktik, konkurrence	 Se video	
5	Ærteposen på hovedet Fokus: Opvarmning, balancering, adræthed, bevægelighed, koncentration	 Se video	

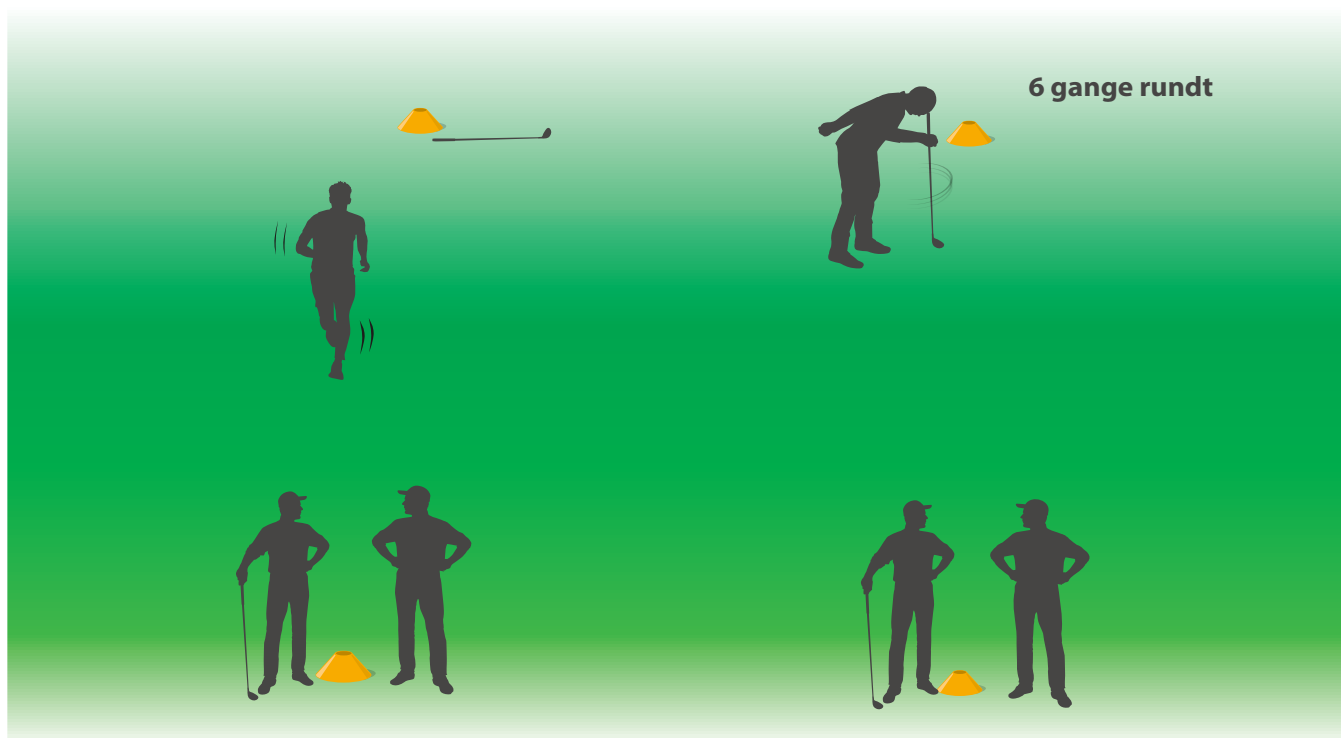
UGENS ØVELSER



Irsk golfstafet



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to stafethold. Hvert hold får et golfjern. Sæt to kegler 25 meter fra startlinjen. Hvert hold sender en spiller afsted ad gangen. Der skal løbes ud til keglerne. Her sættes køllehovedet mod jorden, og enden af grebet holdes mod panden. Herefter løber man seks gange rundt om jernet. Derefter løbes der ind til holdet, hvor næste spiller står klar.

Første hold der får alle spillere igennem vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Et golfjern pr. hold

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til keglerne
- ændre antallet af gange der skal drejes rundt
- lav flere baner med færre deltagere

UGENS ØVELSER

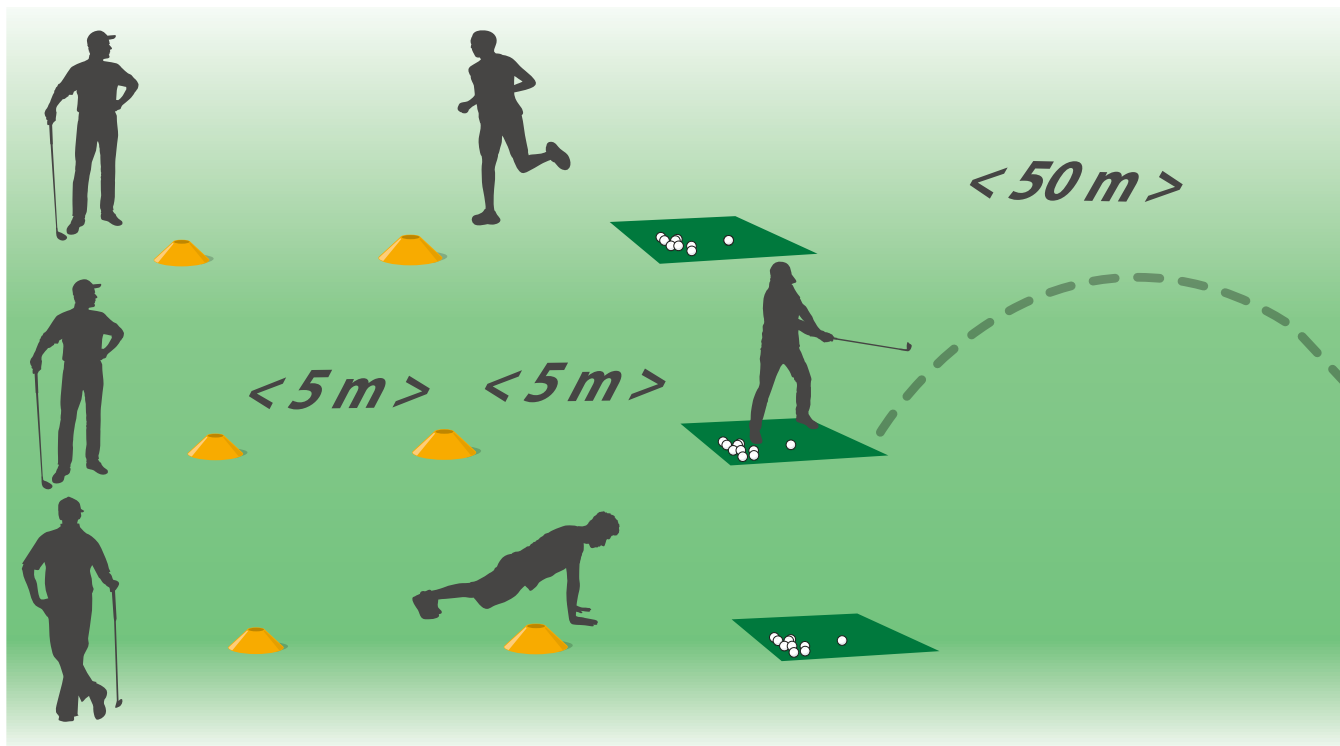


Trin 3

Powergolf



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Afhængig af antallet af spillere stiller spillerne sig i to, tre eller fire rækker. Placeret ud fra hver enkel udslagsmåtte. Ud fra hver række, ti m bagved udslagsmåtten, placeres en kegle (startsted). Midt imellem udslagsmåtten og den placerede kegle placeres endnu en kegle. Her skal spillerne udføre en simpel fysisk øvelse (ti armbøjninger, ti mavebøjninger, ti englehop etc.), som juniortræneren udvælger.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillernes golfsæt

Antal:

Hold

Spillerne spurter fra startkeglen hen og udfører den fysiske øvelse. Efter den fysiske øvelse skal spillerne spurte til udslagsmåtten og udføre et slag, der er 50 m i carry (linje med kegler opsættes). Spilleren skal forsætte med at slå, indtil målet er opnået. Derefter spurter spilleren tilbage til sit hold og skifter med den næste i rækken, ved at give high five. Øvelsen fortsættes, indtil alle fra hvert hold har været igennem øvelsen.

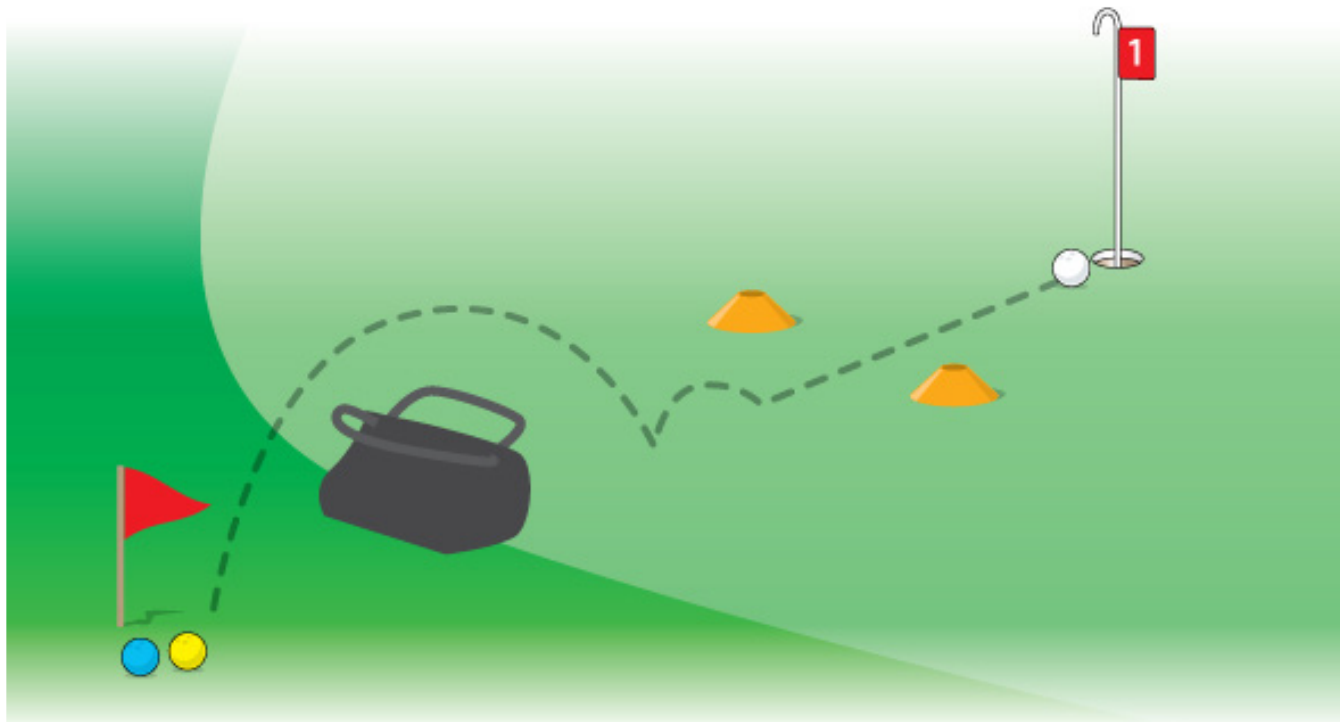
Sådan kan øvelsen ændres:

- færre fysiske gentagelser
- sæt andre mål med hensyn til udslag (fx. mellem 50 m og 100 m etc.)
- opdel spillerne efter deres niveau og sæt de gode og mindre gode sammen.
- de gode har sværere mål ved udslaget

Porten



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sæt en to fod bred port fem skridt inde på green. Læg en forhindring i greenkanten. Chip bolden over forhindringen, carry ind på green inden porten, tril gennem porten evt. hen mod et hul.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler eller tees

Jern og bolde:

Bolde og en putter pr. spiller

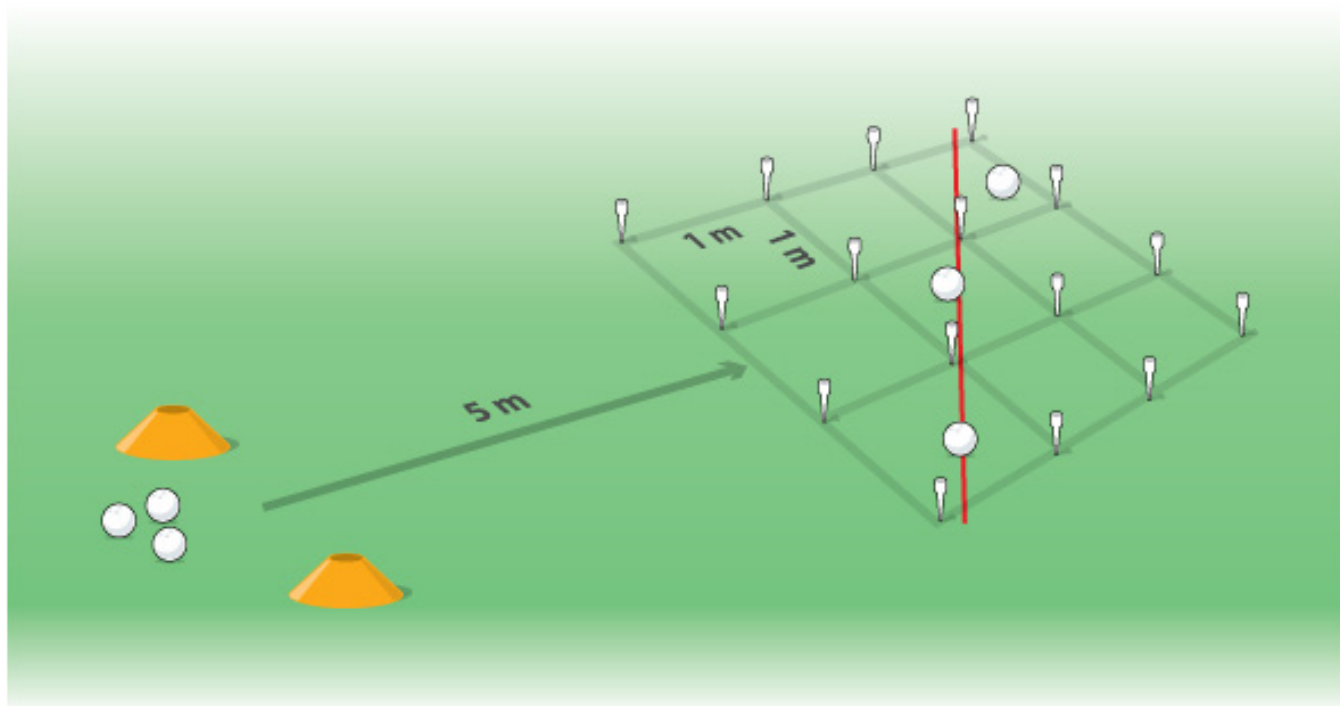
Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til porten
- ændre portens bredde
- ændre afstanden til hullet
- flytte eller forandre forhindringen

Tre på stribe



LAD OS KOMME I GANG

Ni firkanter optegnes eller markeres med tees. Startstedet markeres 3, 4 og 5 meter fra firkanterne med spray eller tees. Der spilles efter at få tre på stribe. Hver spiller har tre ensfarvede. Man skiftes til at putte sine bolde mod firkanterne. Opnås tre på stribe får spilleren et point og går evt. længere væk.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Spray, 16 tees og snor

Jern og bolde:

Tre bolde og en putter pr. spiller

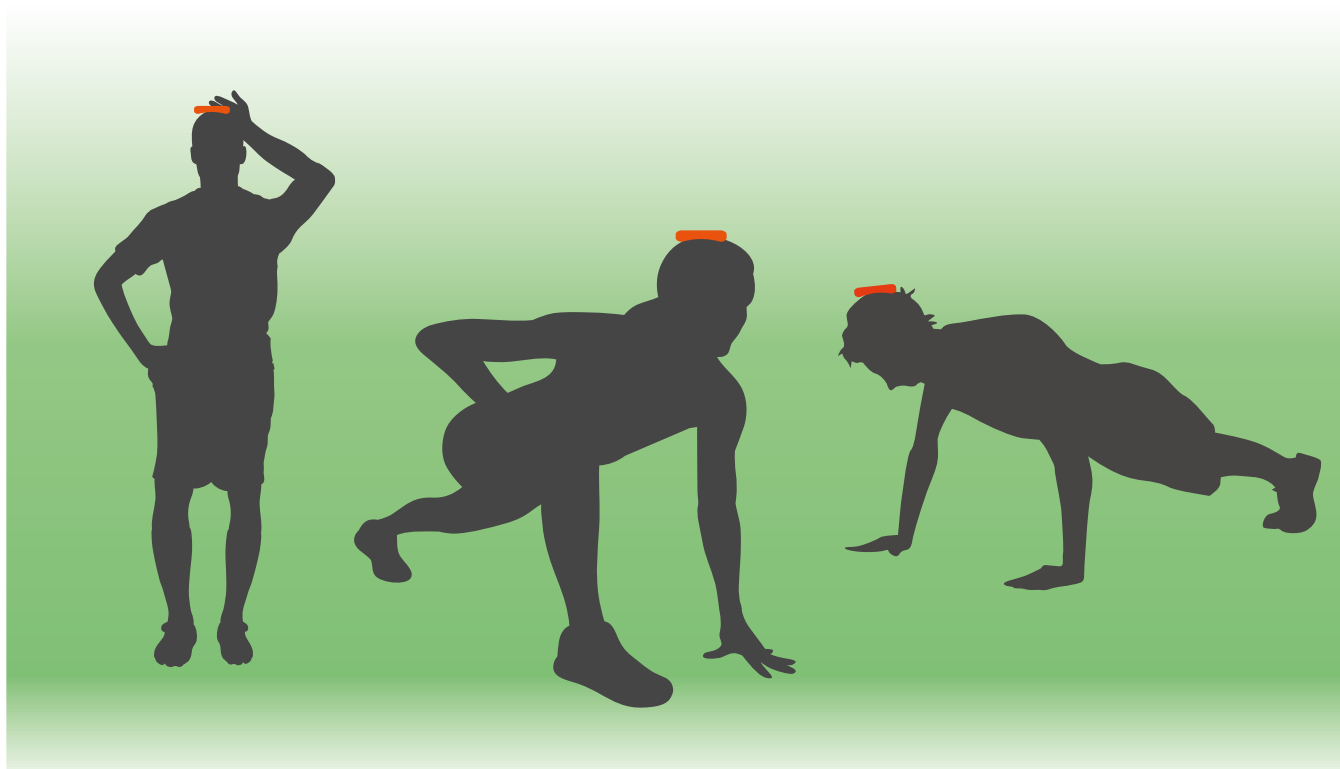
Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- felterne kan gøres større eller mindre,
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)
- spilleren lader sine bolde ligge, mens modstanderen putter sine bolde
- når den ene får 3 på stribe, går denne længere væk, mens den anden bliver stående ved samme sted, hvorefter der spilles igen. Nu fra 2 forskellige steder.

Ærteposen på hovedet



LAD OS KOMME I GANG

Med en ærtepose på hovedet skal man nu ned på maven og derefter op at stå. Dette gentages 10 gange

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Ærteposer eller lignende genstande

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- ærtepose på skulder, nakke, lænd
- tilføj et hop
- med lukkede øjne