

UGENS ØVELSER



Trin 3

	ØVELSER
1	Powergolf Fokus: Puls, sammenhold, styrke,  Se video 
2	Hjemmebanen Fokus: Spillignende træning  Se video 
3	Kreativt hulspil Fokus: Spillignende træning, konkurrence  Se video 
4	Rutinen Fokus: Spillignende træning, skabe en fast rutine, forberedelse  Se video 
5	Spil på par 3 bane Fokus: Spil på bane, spillignende træ- ning, konkurrence, fællesskab, sammenhold  Se video 

UGENS ØVELSER

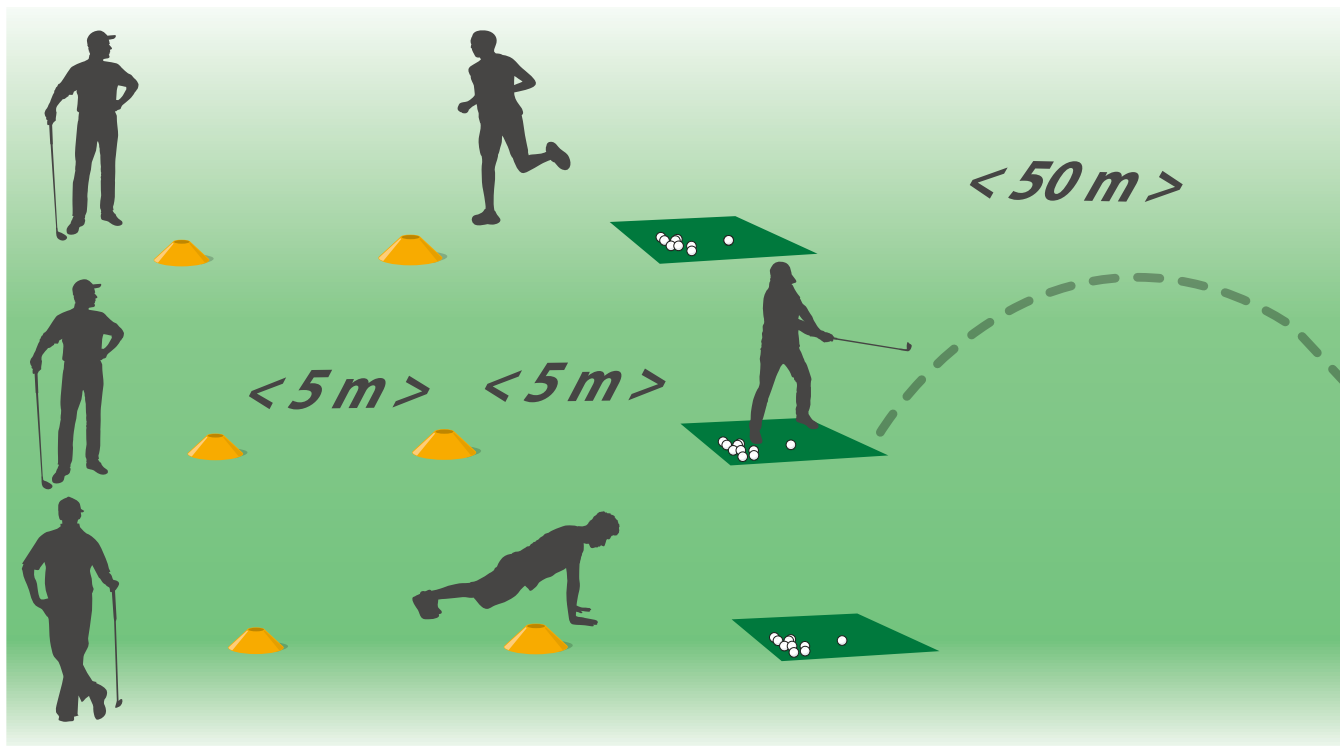


Trin 3

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.

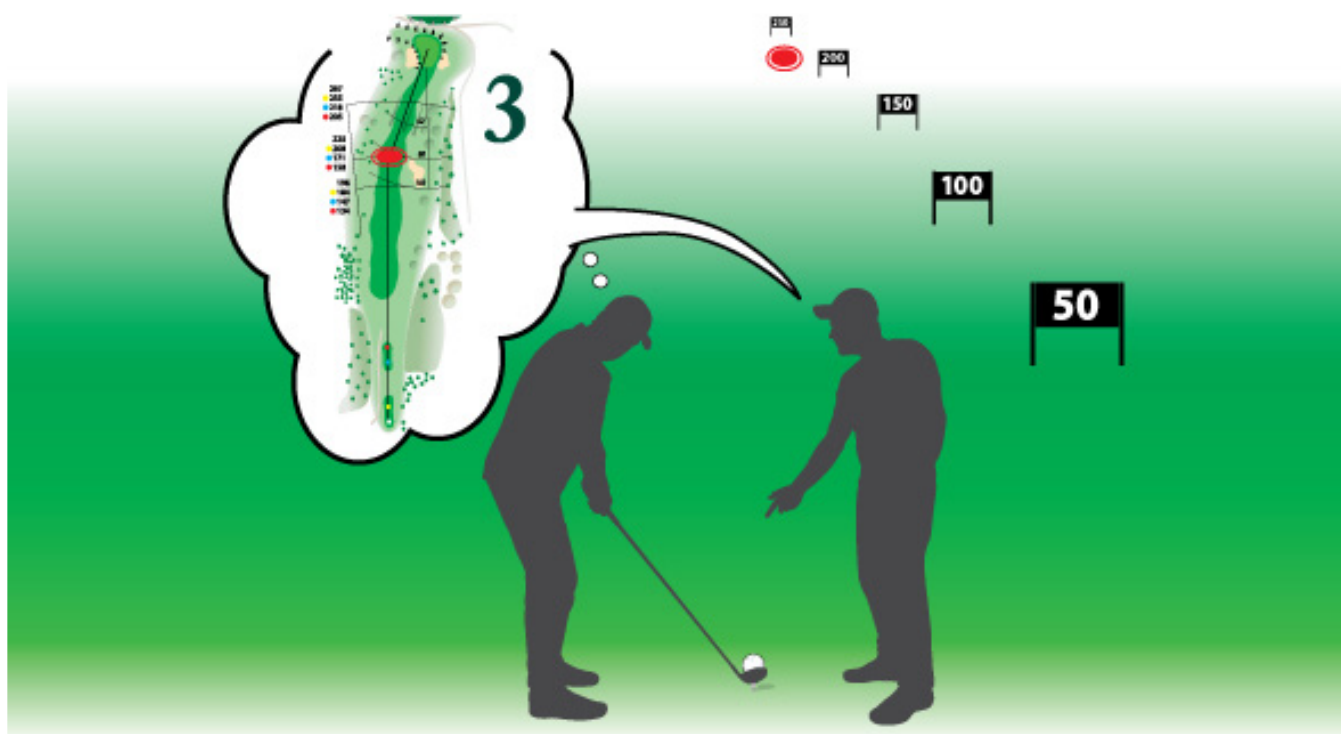
Sådan kan øvelsen ændres:

- 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

UGENS ØVELSER



Hjemmebanen



LAD OS KOMME I GANG

Hjemmebanens huller spilles fiktivt ud fra længden af det enkelte hul. Formålet med øvelsen er at få så stor overførselsværdi fra træning til bane. En udslagsmåtte repræsenterer et hul. Deltagerne skal spille fra tee til green. Spillerne skal ud fra baneguiden vælge, hvilket jern de vil tee ud med. Antallet af meter slået pr. slag lægges sammen (pr. hul). Alt efter hvor langt spillerne slår, skal de skifte jern til det jern, de ville anvende, hvis de havde stået på den rigtige bane. Hullet er færdigspillet, når bolden "lander på green".

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Evt. en baneguide

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens eget udstyr

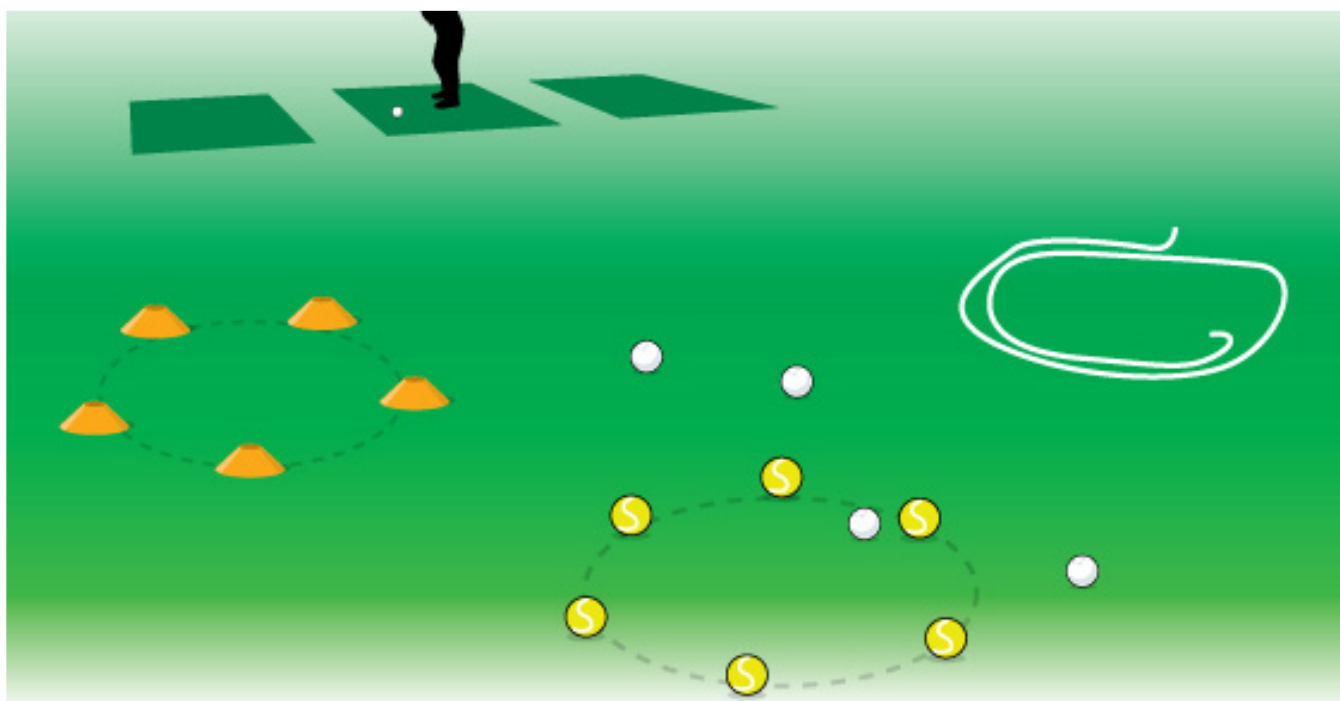
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Alt efter spillernes niveau kan de enkelte huller spilles fra forskellige distancer (fx 150 m til green etc.).
- Der kan spilles fra bla_/røde/gule/ hvide teesteder,
- Der kan spilles foursome/fourball eller hold mod hold
- Der spilles med handicap

Kreativt hulspil



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to og laver et kreativt hul af forskellige remedier. Spillerne placerer hullerne i forskellige afstande på driving rangen. Til hver udslagsmåtte hører et af de kreative huller. Der spilles en mod en, og spillerne vælger selv jern. Point gives til den spiller, der først rammer eller kommer tættest på hullet. Der spilles bedst ud af fem bolde ved hvert hul.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Alt hvad der kan simulere golfhuller

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillernes golfsæt

Antal:

Alle- makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- Øvelsen kan afvikles hold mod hold (fourball)
- Skift længde til de kreative huller fra udslagsmåtten
- Lav øvelsen som indspil eller putteøvelse

UGENS ØVELSER

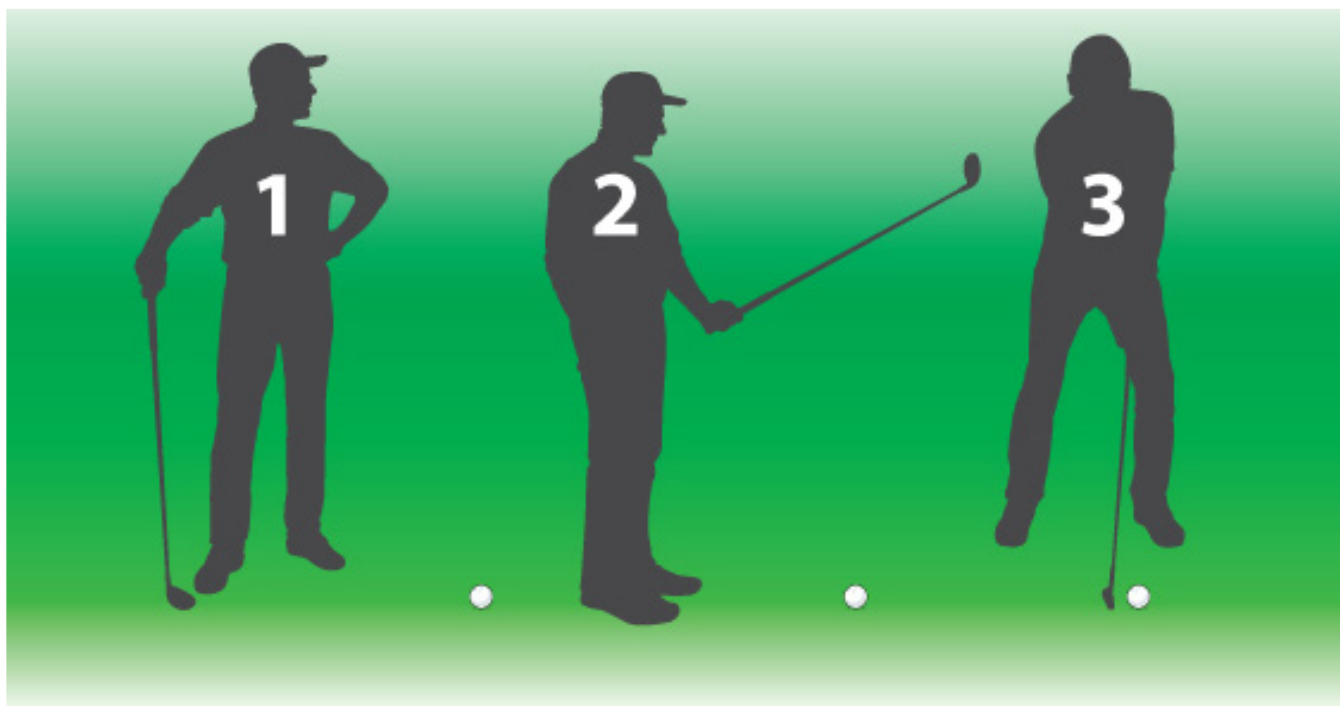


Trin 3

Rutinen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på driving range. Hver junior tager en spand med 30 bolde. Øvelsen går ud på at holde den samme rutine ved alle 30 slag. Med andre ord skal spilleren forsøge at forberede, udføre og evaluere alle slag på samme måde og på samme tid.

Lav evt. øvelsen som makkerøvelse, hvor den ene spiller slår mens den anden holder øje.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

30 træningsbolde pr. spiller og spillernes golfsæt

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Skift jern/kølle ved hvert slag
- Skift mål ved hvert slag
- Skift jern/kølle og mål ved hvert slag
- Tag tid på hvert slag

UGENS ØVELSER



Spil på par 3 bane



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Der spilles frit på par 3 banen. Det er dog en god ide at tænke i sociale spilformer som texas scramble eller noget, hvor der spilles i hold. Det kan også være en specifik opgave fra dagens træning, der skal øves på.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Bolde og spillerens golfsæt

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere ideer og spilformer