
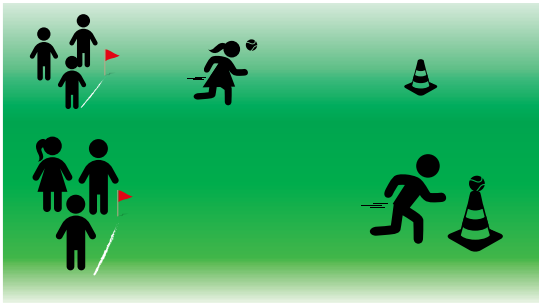

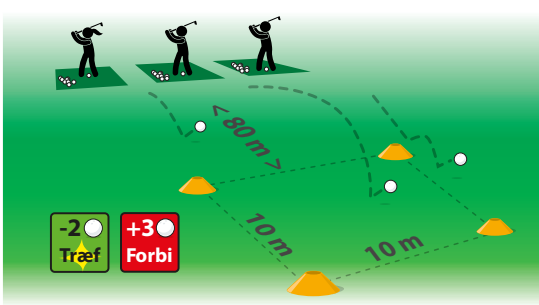

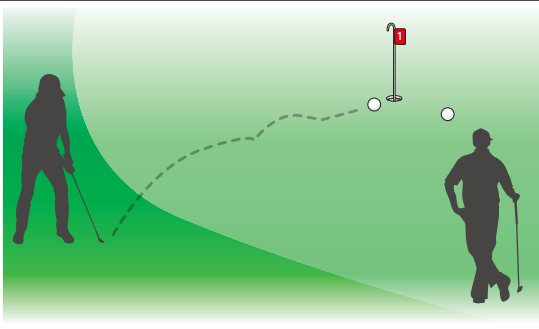

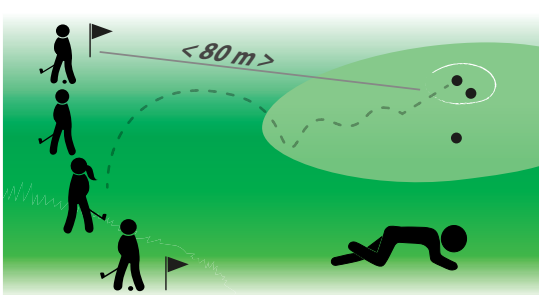

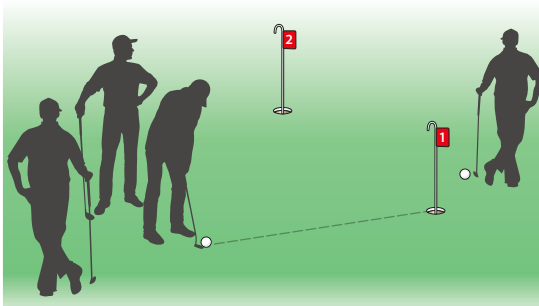


UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER		
1	Hønen eller ægget Fokus: Opvarmning, konkurrence, samarbejde, sammenhold, løb	 Se video	
2	Plus 3 minus 2 Fokus: Spillignende træning, pres på hver gang, konkurrence	 Se video	
3	Ind og i - mand mod mand Fokus: Indspil, spillignende træning, konkurrence	 Se video	
4	Sammenhold Fokus: Indspil, længdekontrol, spillignende pres, konkurrence, sammenhold	 Se video	
5	Puttekonkurrence Shoot out Fokus: Putt, længdekontrol, pres på hver gang, konkurrence	 Se video	

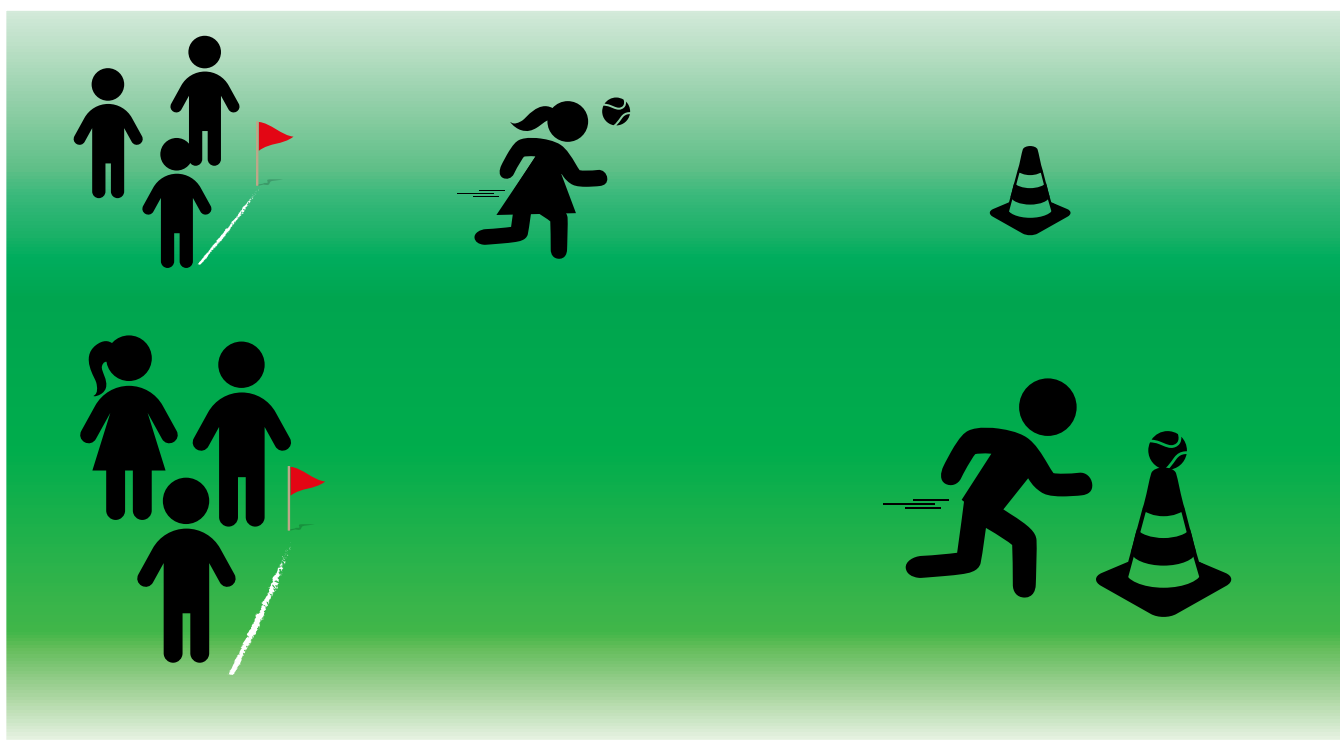
UGENS ØVELSER



Hønen eller ægget



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del spillerne i to hold. Begge hold står bag hver deres linje. Ca. 20 meter ude står en kegle. Første spiller løber nu ud med tennisbolden og placerer den på keglens top. Spilleren løber tilbage og giver næste spiller i rækken en high five. Denne spiller løber nu ud og henter bolden på keglen og tager den med retur til den næste i rækken. Sådan fortsætter stafetten indtil alle har løbet 3 gange hver.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler og en tennisbold pr. hold

Jern og bolde:

-

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstand til keglerne
- løb baglæns
- spil på tid
- hvem kommer længst?

UGENS ØVELSER

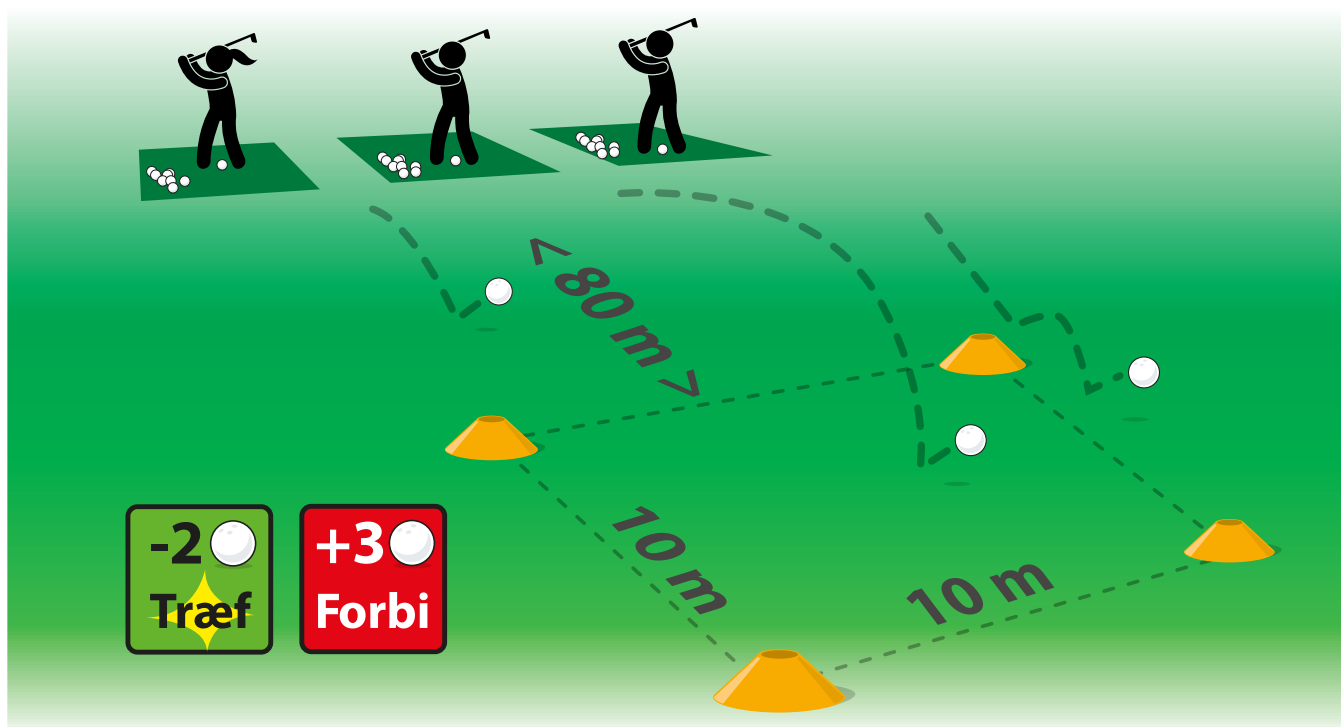


Trin 2



Se video

Plus 3 minus 2



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

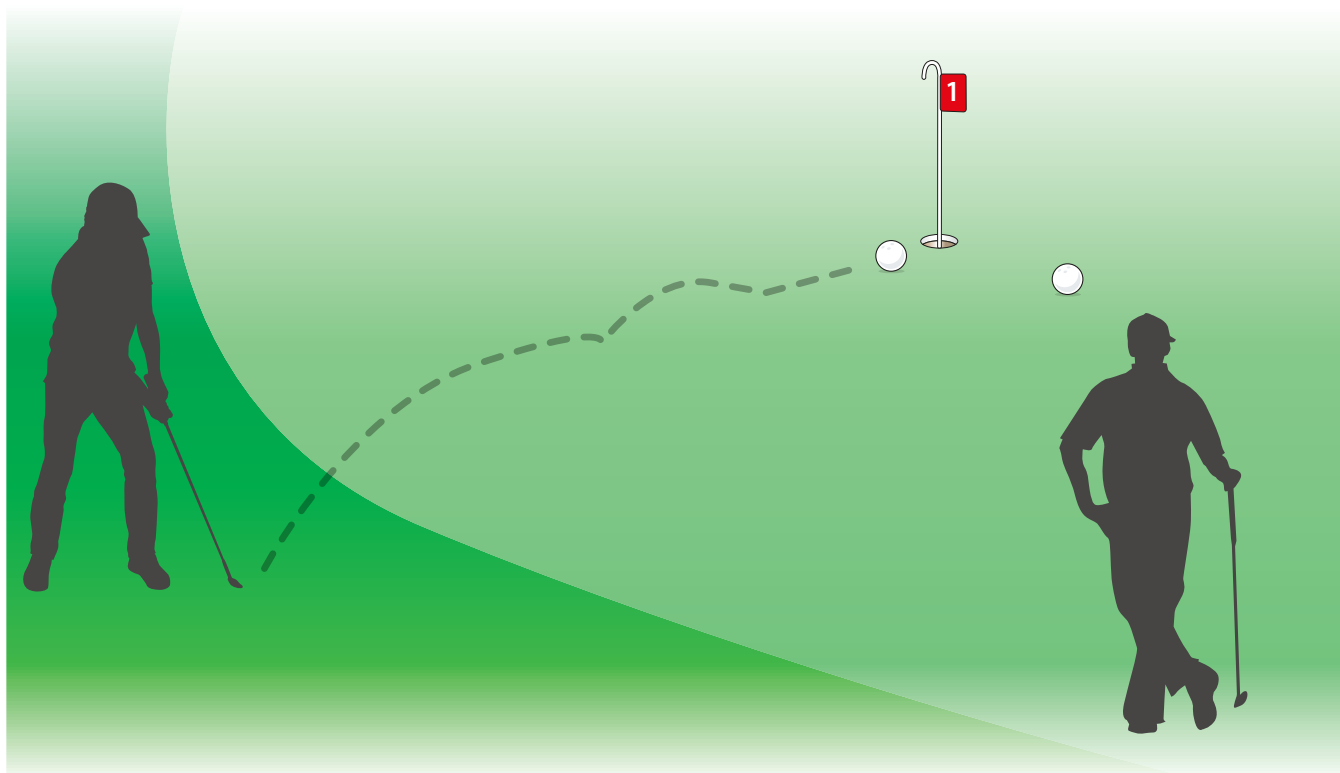
UGENS ØVELSER



Ind og i - mand mod mand



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to. De skal gerne være på nogenlunde samme niveau. Den ene spiller kaster begge bolde tilfældigt et sted. Samme spiller bestemmer til hvilket hul, der skal spilles mod. Nu gælder det om at komme tættest på det hul som spilleren har valgt.

Tættest på vinder 1 point. Det giver 3 point at hole. Det er taberen af det enkelte hul, som kaster boldene næste gang og bestemmer til hvilket hul, der skal slås mod. Alternativt kan spillerne skiftes til at kaste og bestemme hul. Der spilles til 10.

Lav evt. en rangliste, hvor man kan udfordre hinanden i øvelsen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillernes golfsæt

Antal:

2-10 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- spillerne kaster boldene på udfordrende steder
- spil i hold
- spil på tid

UGENS ØVELSER

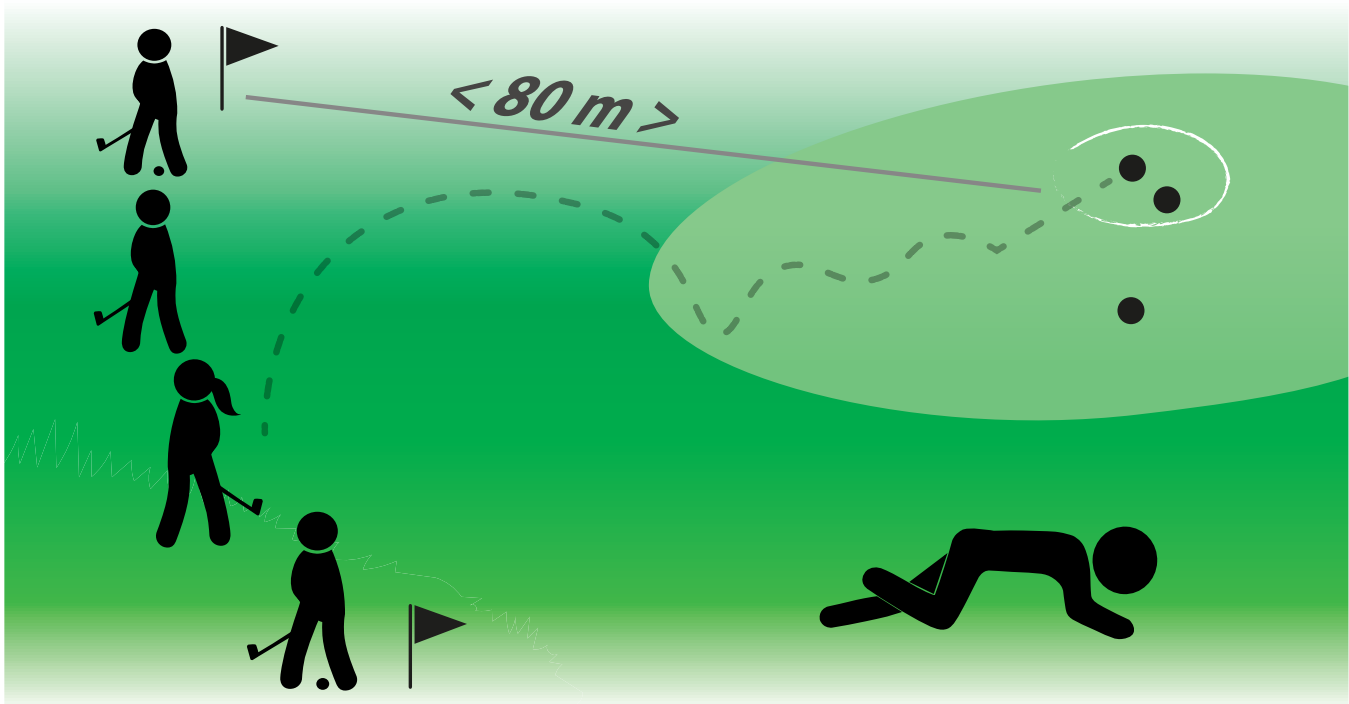


Trin 2



Se video

Sammenhold



LAD OS KOMME I GANG

Holdet vælger et område på indspilsgreen, som markeres (se tegning). Juniortræneren sætter et mål for, hvor mange bolde der skal chippes/ pitches ind i området.

Alle spillerne på holdet skal slå lige mange slag. Spillerne slår deres slag samtidig stående på en lang række, markeret med to flag, ti m fra landingsområdet.

Opnår spillerne målet, skal juniortræneren udføre én fysisk øvelse (fx ti armbøjninger, ti englehop, ti mavebøjninger etc.). Opnås målet ikke, skal spillerne udføre en fysisk øvelse, som juniortræneren bestemmer.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler, flag

Jern og bolde:

Bolde og et jern pr. spiller

Antal:

2-8 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

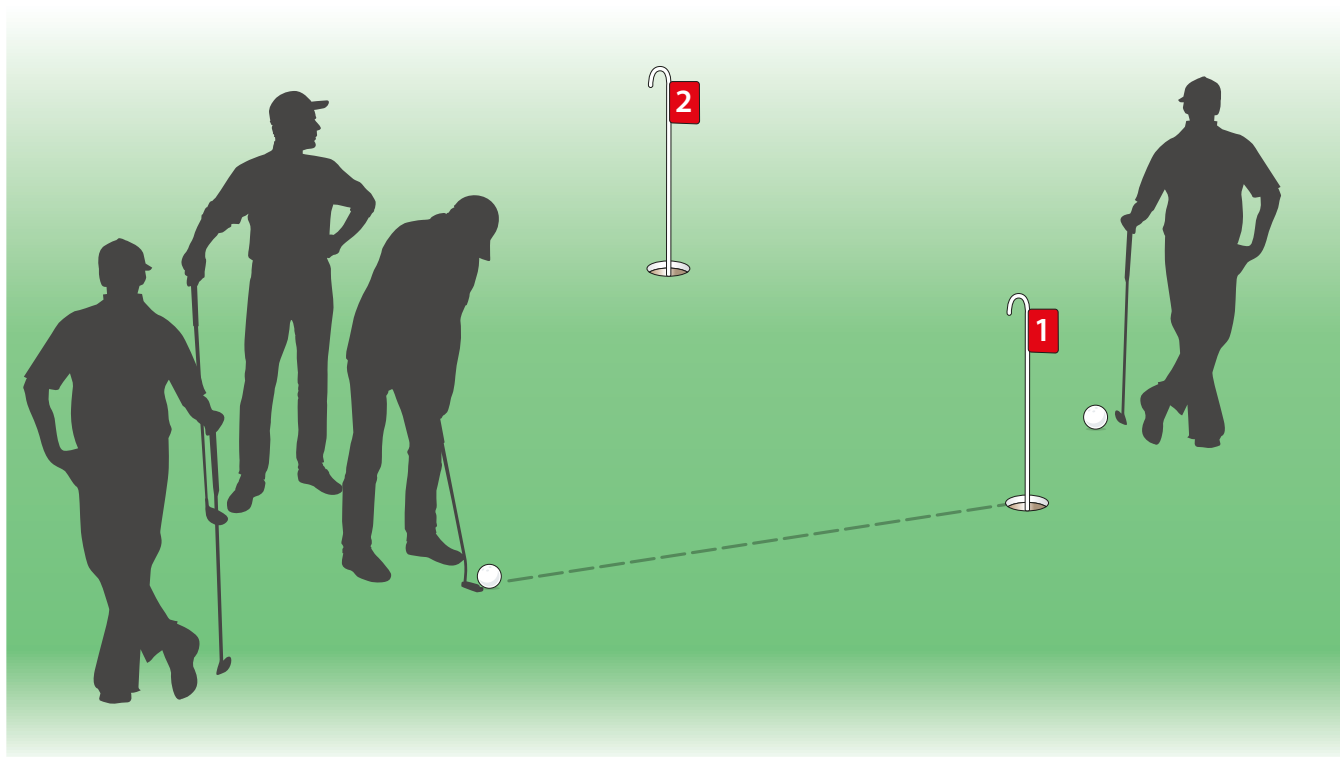
- sæt nye mål, når holdet har opnået deres mål
- ændre distancen til landingsområdet
- ændre størrelsen på landingsområdet

UGENS ØVELSER



Se video

Puttekonkurrence Shoot out



LAD OS KOMME I GANG

Alle spillere starter ved samme hul på putting green. Alle spillere putter mod næste hul. De spillere, der bruger færrest slag på hullet, går videre til næste hul. Er der en spiller, der bruger færre slag end alle andre, er denne vinderen af shoot out'en.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En putter og en bold

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- skift hul efter hver runde, så det bliver forskellige putts fra gang til gang