



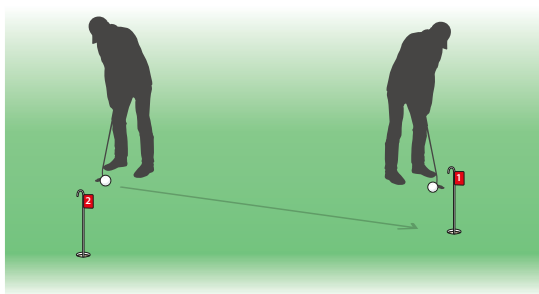


	ØVELSER	
1	<p><b>Sten, saks, papir</b></p> <p>Fokus: Opvarmning</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p><b>Plus 3 minus 2</b></p> <p>Fokus: Spillignende træning, pres på hver gang, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p><b>5, 10, 15</b></p> <p>Fokus: Bunker, træfpunkt i sandet, fart</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p><b>Overblik og opmærksomhed</b></p> <p>Fokus: Banetræning, regler, etikette</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p><b>Puttekonkurrence - mand mod mand</b></p> <p>Fokus: Putt, sigte, spil under pres, spillignende, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 

### Sten, saks, papir



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Der spilles nu sten, saks, papir. Vinderen bestemmer hvilken opvarmende øvelse der skal laves. Øvelsen laves i 10 sekunder hvorefter der spilles igen.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

### Antal:

2-alle

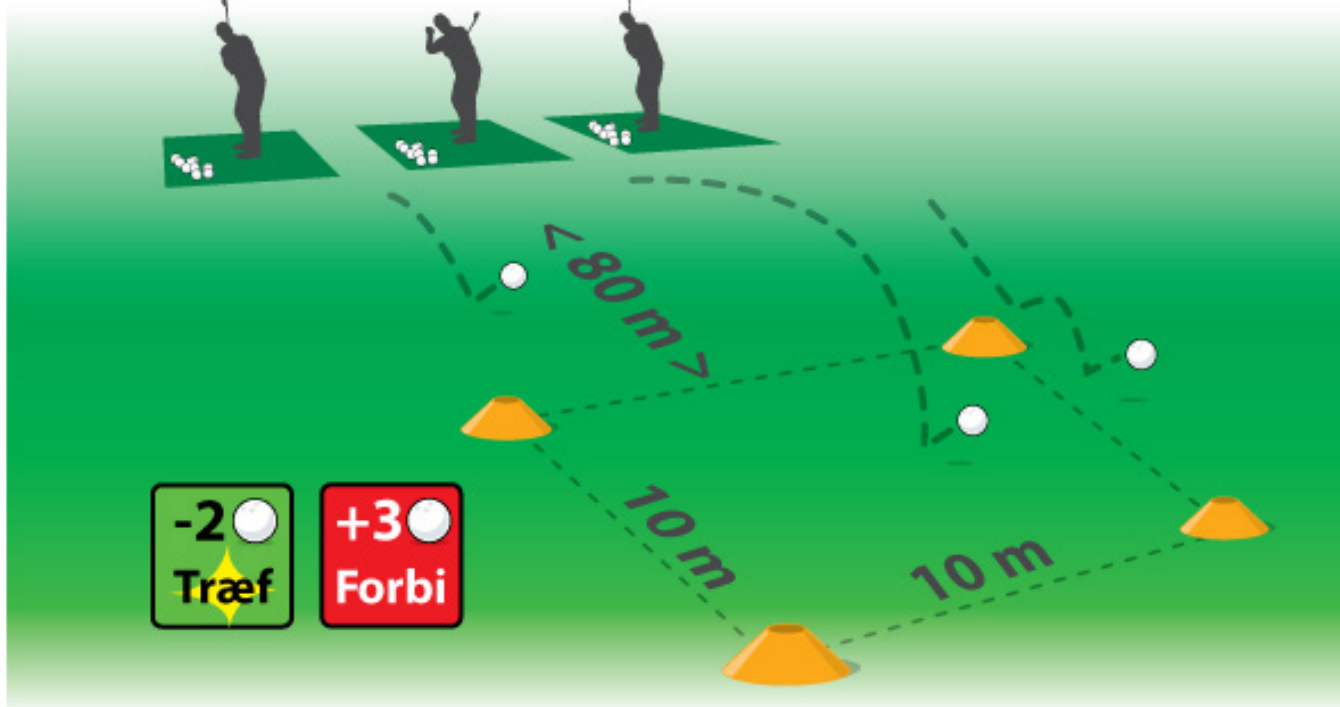
### Sådan kan øvelsen ændres:

- spil til 3 før der laves en øvelse
- taberen bestemmer øvelse

### 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

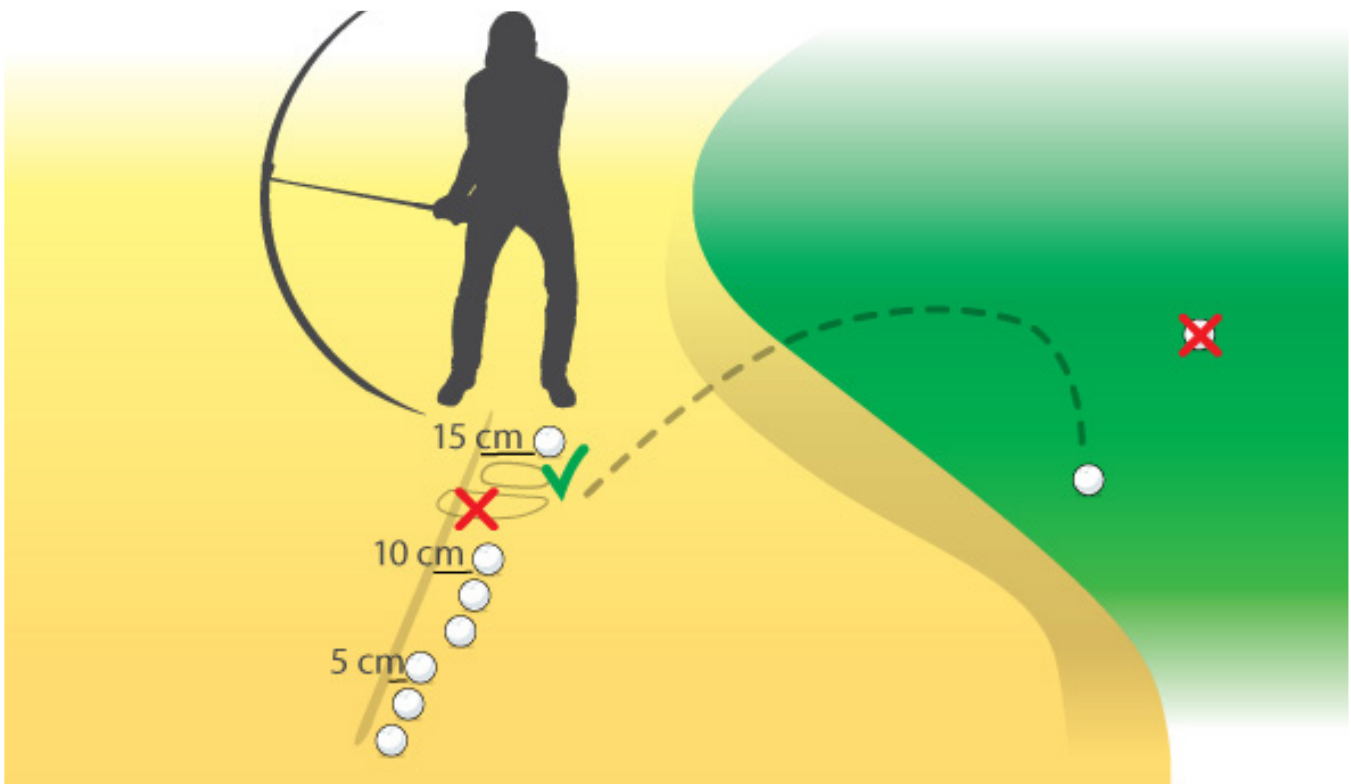
### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til landingszonen
- ændre størrelsen på landingszonen
- ændre antallet af boldet

5, 10, 15



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Tegn en streg i sandet. Placér tre bolde 5 cm fra stregen, tre bolde 10 cm fra stregen og tre bolde 15 cm fra stregen. Start med at slå de tre bolde, som ligger 15 cm fra stregen ud af bunkeren.

Sandjernet skal træffe sandet mellem stregen og bolden. Hvis dette lykkes og alle boldene kommer ud af bunkeren, går man videre til de tre bolde, som ligger 10 cm fra stregen. Lykkes også disse, går man videre til boldene som ligger 5 cm fra stregen.

Lykkes det ikke at ramme sandet det rigtige sted og at få boldene ud, starter man forfra på afstanden man er i gang med. Har man klaret alle tre bolde på eks. 15 cm, er denne afstand klaret.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Ni bolde og et sandjern pr. spiller

### Antal:

1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen uden bolde
- start forfra hvis en bold misses
- spil i hold
- lav regler om at boldene skal lande et givet sted

### 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

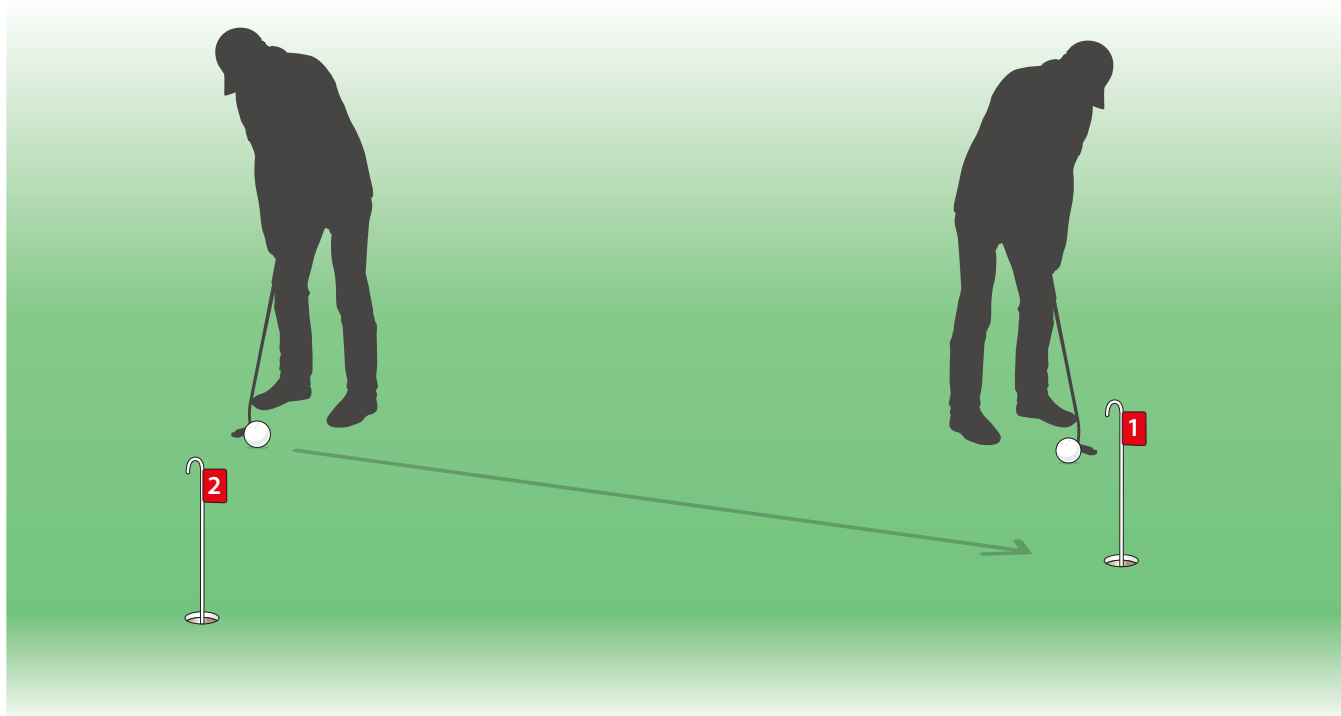
### Sådan kan øvelsen ændres:

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

### Puttekonkurrence – mand mod mand



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Mand mod mand konkurrence. Hver deltager stiller sig ved et hul på putting green. Den første deltager prøver at hole et putt i det hul, hvor den anden deltager står. Herefter prøver deltager to at hole et putt i det hul, hvor deltager ét står. Den af de to deltagere, der først holer tre putts, har vundet. Når det enkelte par er færdig, finder man en ny modstander.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

En putter og en bold pr. spiller

### Antal:

Minimum 2

### Sådan kan øvelsen ændres:

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