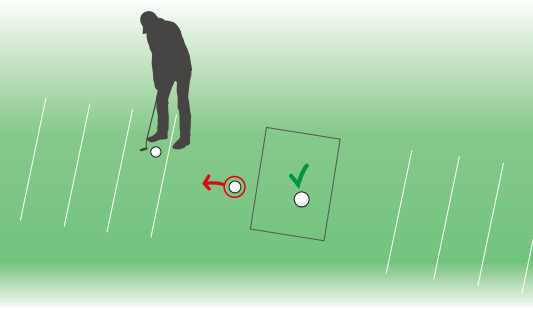
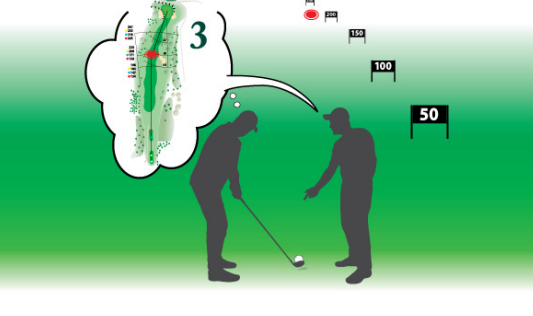
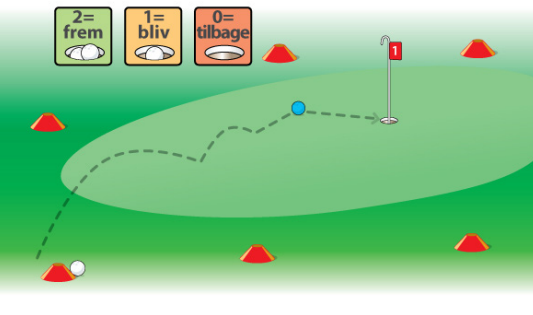
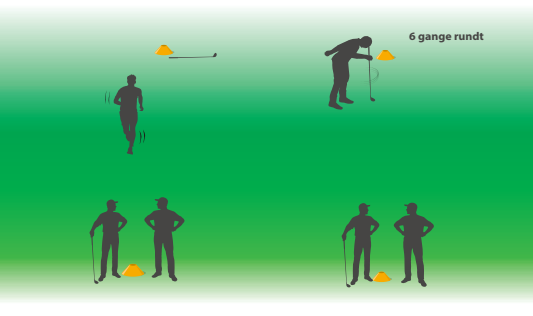


UGENS ØVELSER



	ØVELSER	
1	Spiderman Fokus: Styrke, bevægelighed, koordinering, konkurrence	Videolink 
2	Flyttekassen Fokus: Putt, Længdekontrol, sigte, greenhældning	Videolink 
3	Hjemmebanen Fokus: Spillignende træning	Videolink 
4	Ind og i med makker Fokus: Indspil, boldtræf, landingsområde, længdekontrol, sigte, sammenhold, konkurrence	Videolink 
5	Irsk golfstafet Fokus: Samarbejde, koordinering	Videolink 

Spiderman

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne ligger på alle fire og skal nu bevæge sig rundt på græsset. Det er kun fødder og hænder, der må røre græsset. Det gælder om at have kroppen så tæt på jorden som overhovedet muligt, mens man flytter skiftevis den ene hånd og fod. Det skal ligne at man kravler ligesom Spiderman.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

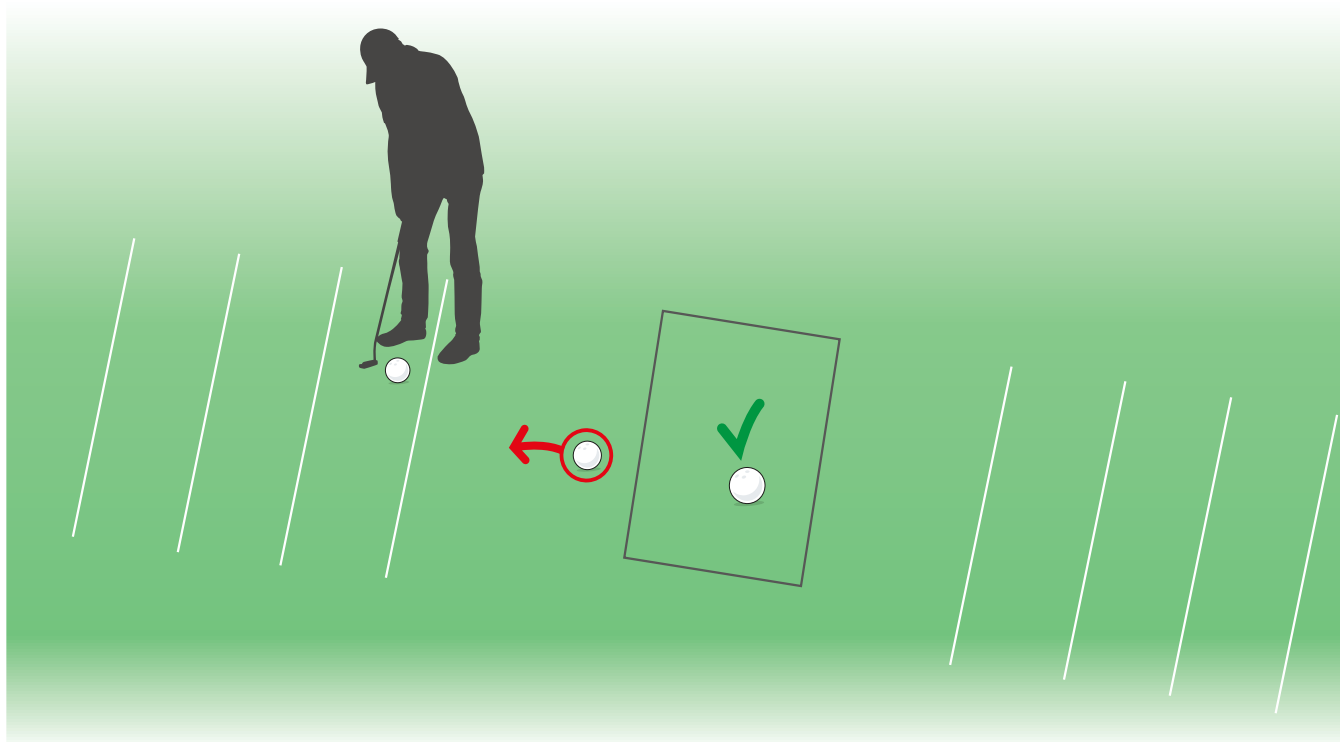
Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav Spiderman op ad bakke
- lav Spiderman ned ad bakke
- lav stafet

Flyttekassen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

En firkant definerer flyttekassen. På to sider af flyttekassen markeres 4 afstande med tynd snor eller spray. Man starter ved den markering, der er længst fra flyttekassen. Ender puttet inde i flyttekassen går man tættere på til næste markering. Det gælder om at komme helt ind til flyttekassen. Misser man, går man en markering tilbage.

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil fra flere sider
- start forfra, hvis der misses
- gå tættere på, hvis puttet bare har den rigtige længde
- gå to pladser frem, hvis kassen træffes og kun 1 tilbage, hvis der misses
- flyt kassens placering, så fald, længde og hastighed ændres
- øg antallet af markeringslinjer
- ændre størrelsen på flyttekassen

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor, tees eller spray

Jern og bolde:

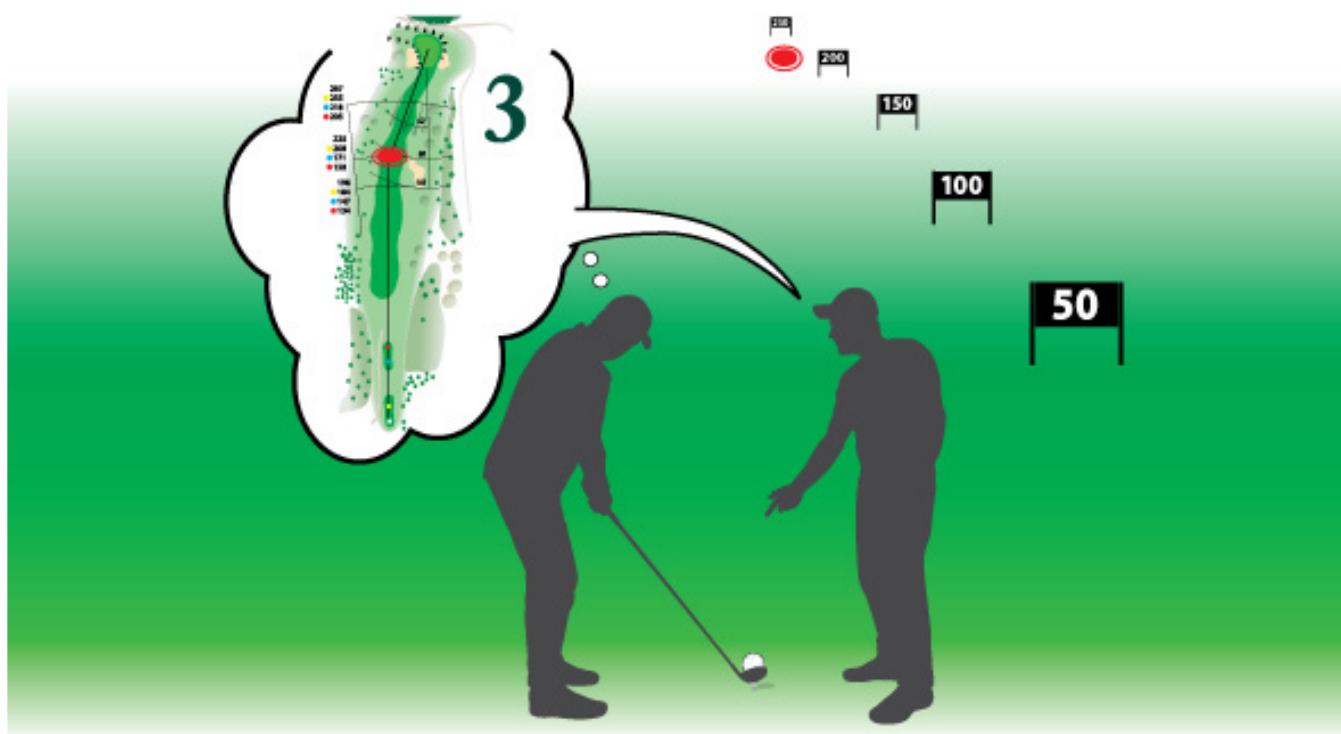
En putter pr. spiller og en bold

Antal:

2-4 spillere

Hjemmebanen

Videolink



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 m 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:

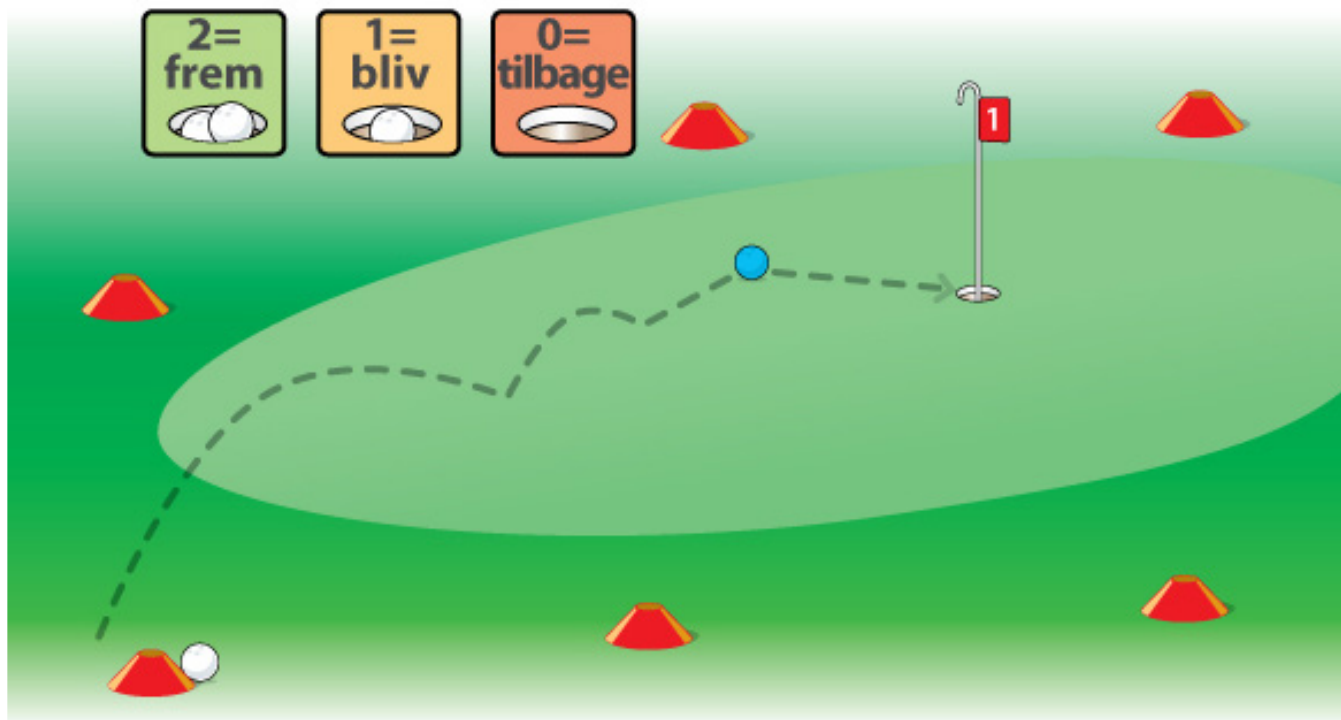
Alle

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 blå/røde/gule/hvide teesteder
- der kan spilles foursome/fourball eller hold mod hold
- der spilles med handicap

Ind og i med din makker

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Der spilles rundt om indspilsgreen, hvor der placeres 6 kegler. Den ene spiller dropper begge bolde et tilfældigt sted i nærheden af en af keglerne. Det gælder nu om at komme ind og i. Kommer begge spillere ind og i, går man mod uret videre til næste kegle, hvor boldene igen droppes tilfældigt. Kommer kun en af spillerne ind og i bliver man stående ved samme kegle og dropper igen. Kommer ingen af spillerne ind og i, går man med uret. Spillerne skiftes til at droppe boldene. Det gælder om at komme hele vejen rundt mod uret.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillerens eget udstyr

Antal:

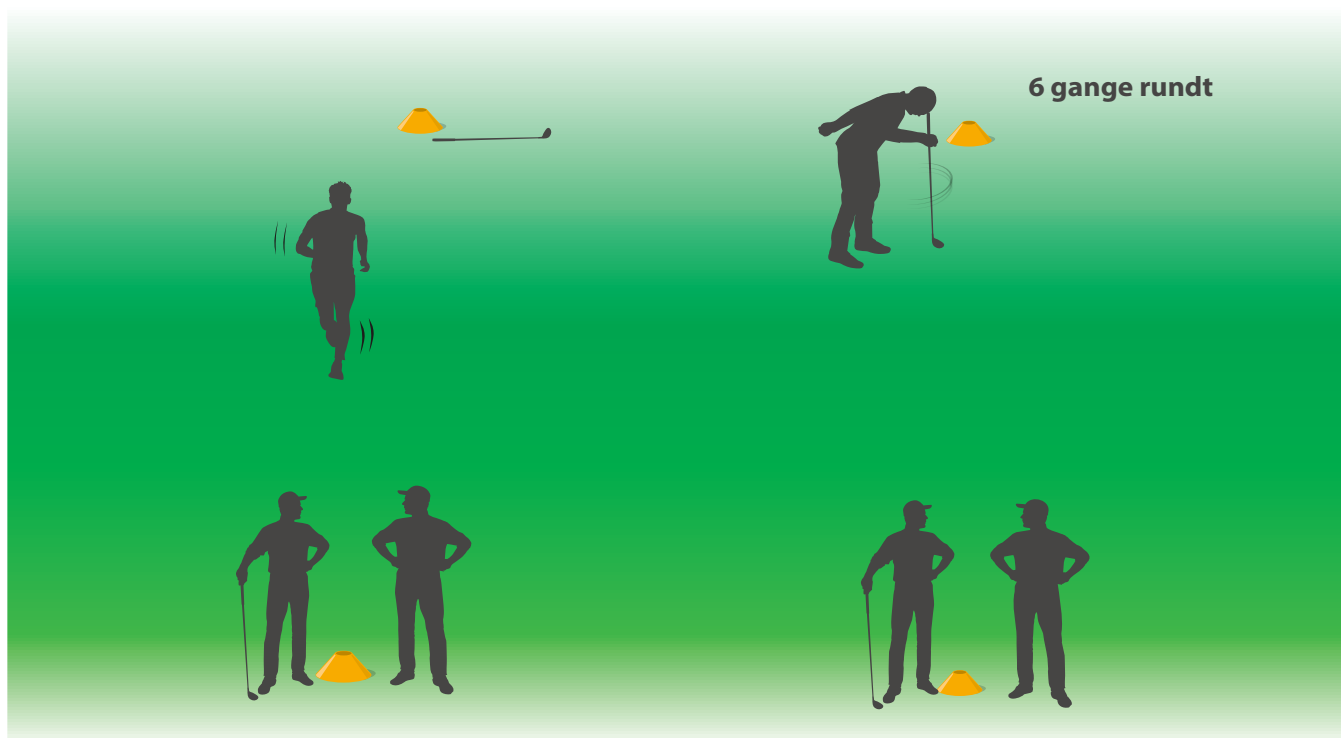
2-8 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden fra kegler til green
- sætte flere kegler
- bruge et bestemt jern
- bruge en større ring som hul

Irsk golfstafet

Videolink



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