


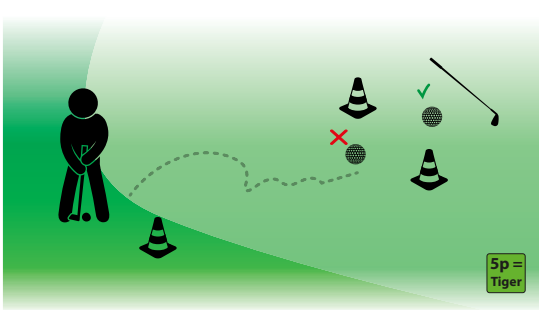

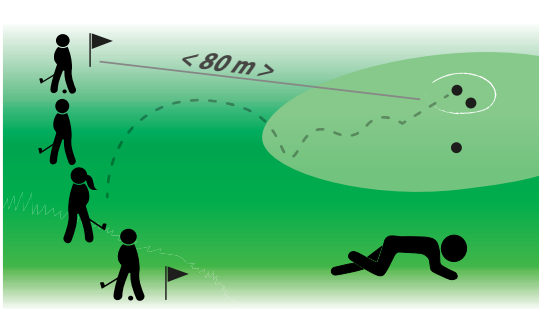

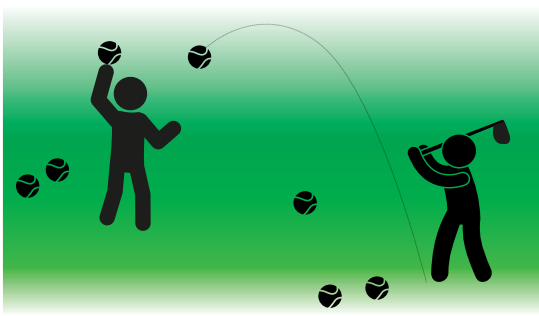

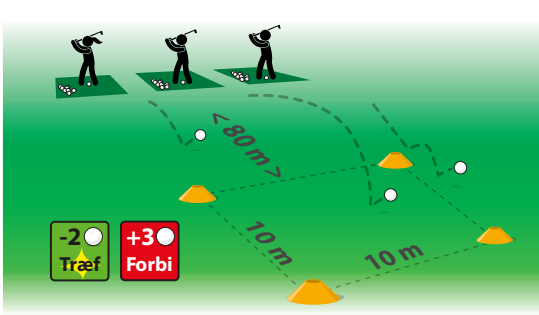


UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER
1	Hinkekamp Fokus: Opvarmning, balance, adræthed, styrke, konkurrence  Se video 
2	Tiger Woods Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, konkurrence  Se video 
3	Sammenhold Fokus: Indspil, længdekontrol, spillignende pres, konkurrence, sammenhold  Se video 
4	Fang bolden Fokus: Boldtræf, afstandsbedømmelse, længdekontrol, konkurrence, samarbejde  Se video 
5	Plus 3 minus 2 Fokus: Spillignende træning, pres på hver gang, konkurrence  Se video 



Hinkekamp



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Begge spillere skal hinke på det ene ben. Mens de hinker skal de forsøge at skubbe hinanden omkuld.

Rører en spiller jorden med begge ben, har man tabt og modstanderen får dermed 1 point

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle- makker

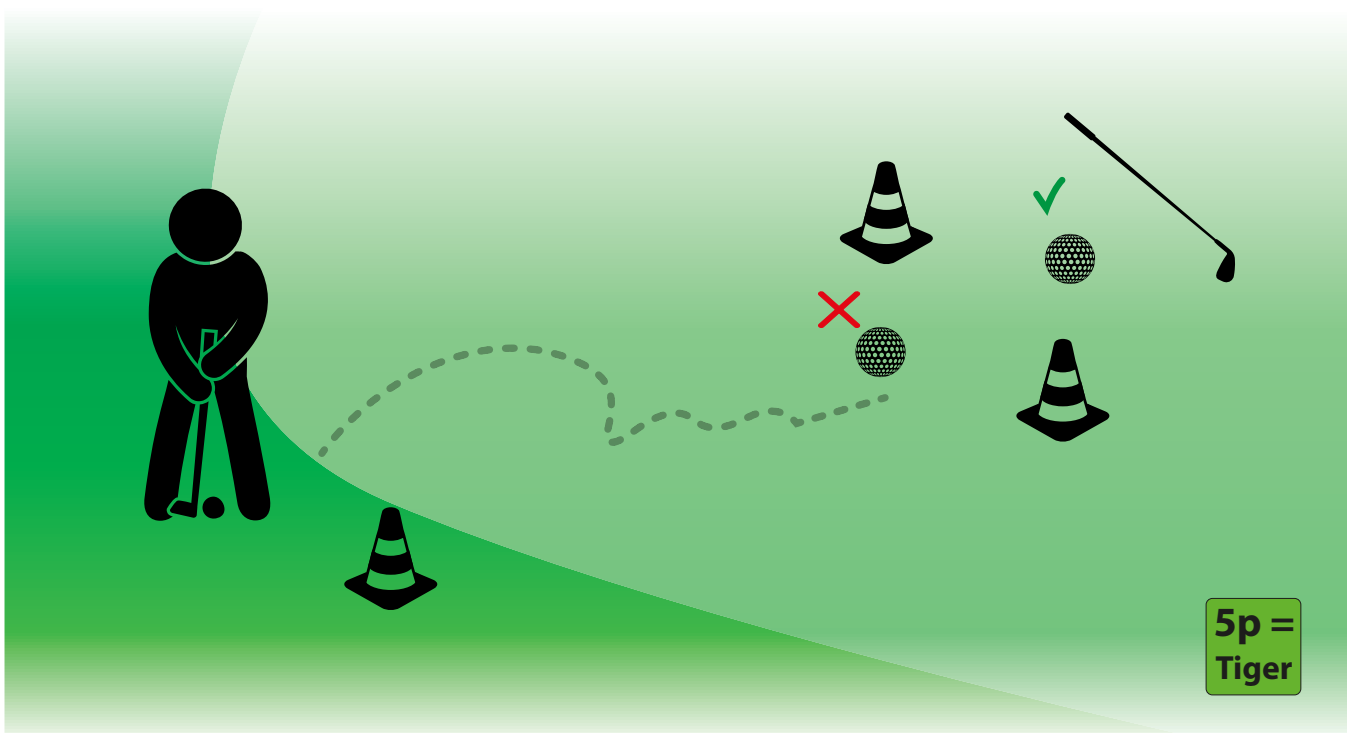
Sådan kan øvelsen ændres:

- hink med lukkede øjne
- skift ben
- spil på tid
- lav holdene større, så flere end 2 kæmper

UGENS ØVELSER



Tiger Woods



LAD OS KOMME I GANG

To kegler placeres med ca. 1 m's mellemrum, og et jern placeres en meter bagved. Der opstilles flere "mål" på green. Teesteder til det enkelte "mål" markeres med kegler uden for green.

Det gælder om at passere "målstolperne" ved et indspil fra forskellige steder uden for green og få bolden til at stoppe, inden bolden rører jernet. Lykkedes dette, gives et point. Der spilles én mod én.

Vinderen er den spiller, der først får bogstaverne T-I-G-E-R. Et bogstav opnås pr. point.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Bolde og spillerens udstyr

Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændring af målets størrelse
- rammes jernet fjernes alle opnåede point
- høj hcp vs. lav hcp: Rammes jernet af lav handicappede, fratages alle deres point. Rammes jernet af højhandicappede, scorer de ikke point ved dette "mål"
- ændring af hældning og distance
- spil i hold
- spil på tid

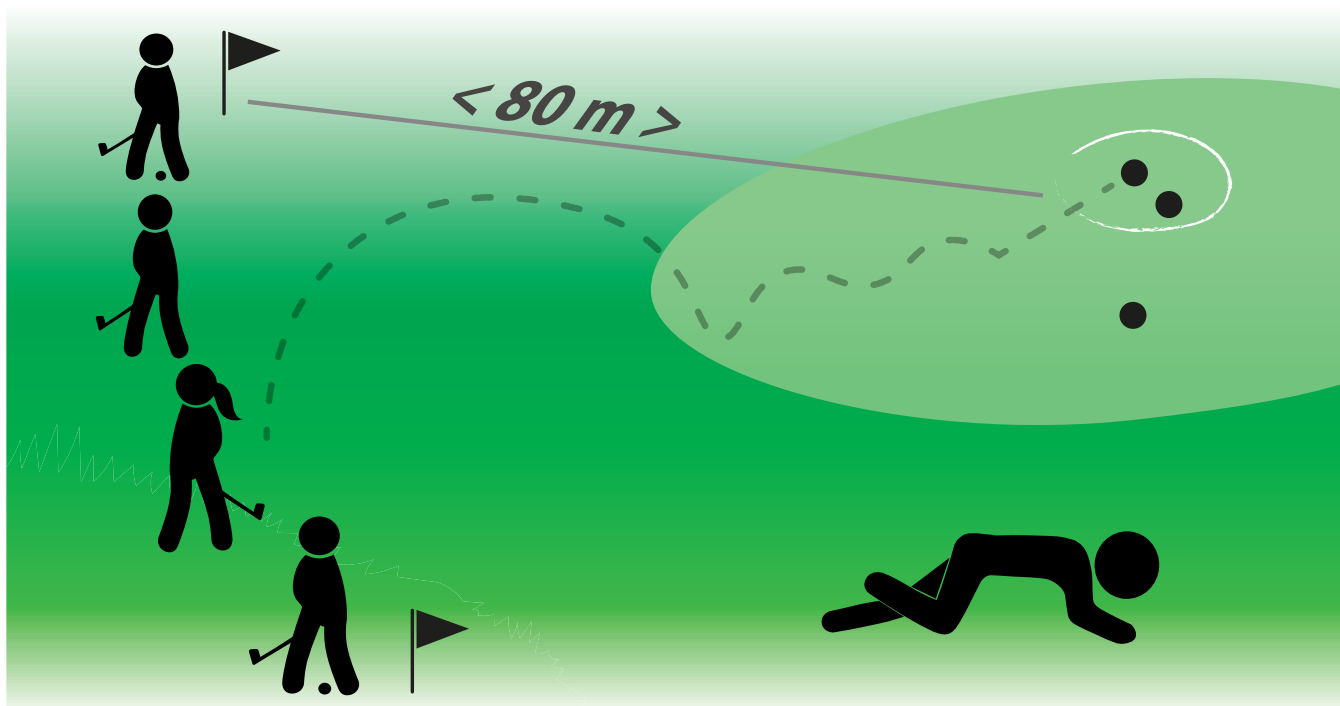
UGENS ØVELSER



Sammenhold



Se video



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

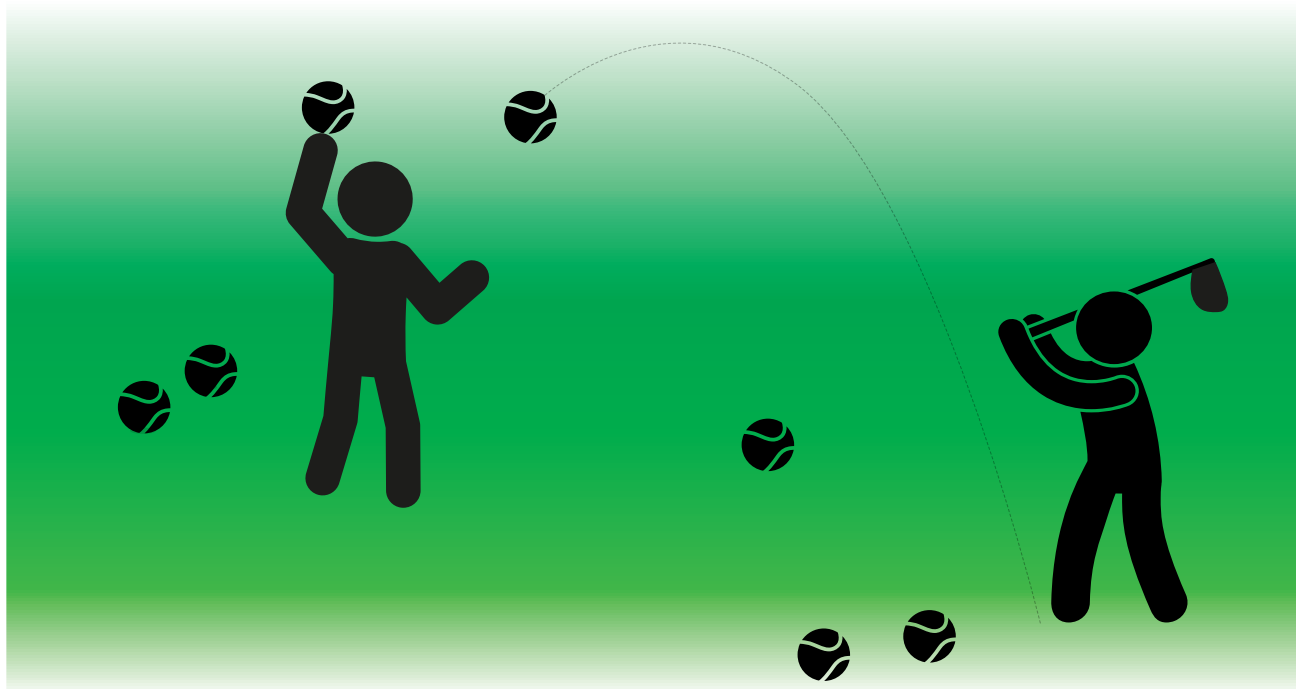


Trin 2



Se video

Fang bolden



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne op i par. Den ene slår nogle høje flotte slag og makkeren forsøger at gribe bolden. Spil evt. på tid og se hvem der kan gribe flest bolde.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Reb

Jern og bolde:

Hockey, skum- eller tennisbolde og et SNAG jern pr. hold

Antal:

Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- øg afstanden mellem spillerne
- placér en forhindring mellem spillerne,
- slå med lukkede øjne
- den, der griber står med ryggen til og må først vende sig, når den anden slår

UGENS ØVELSER

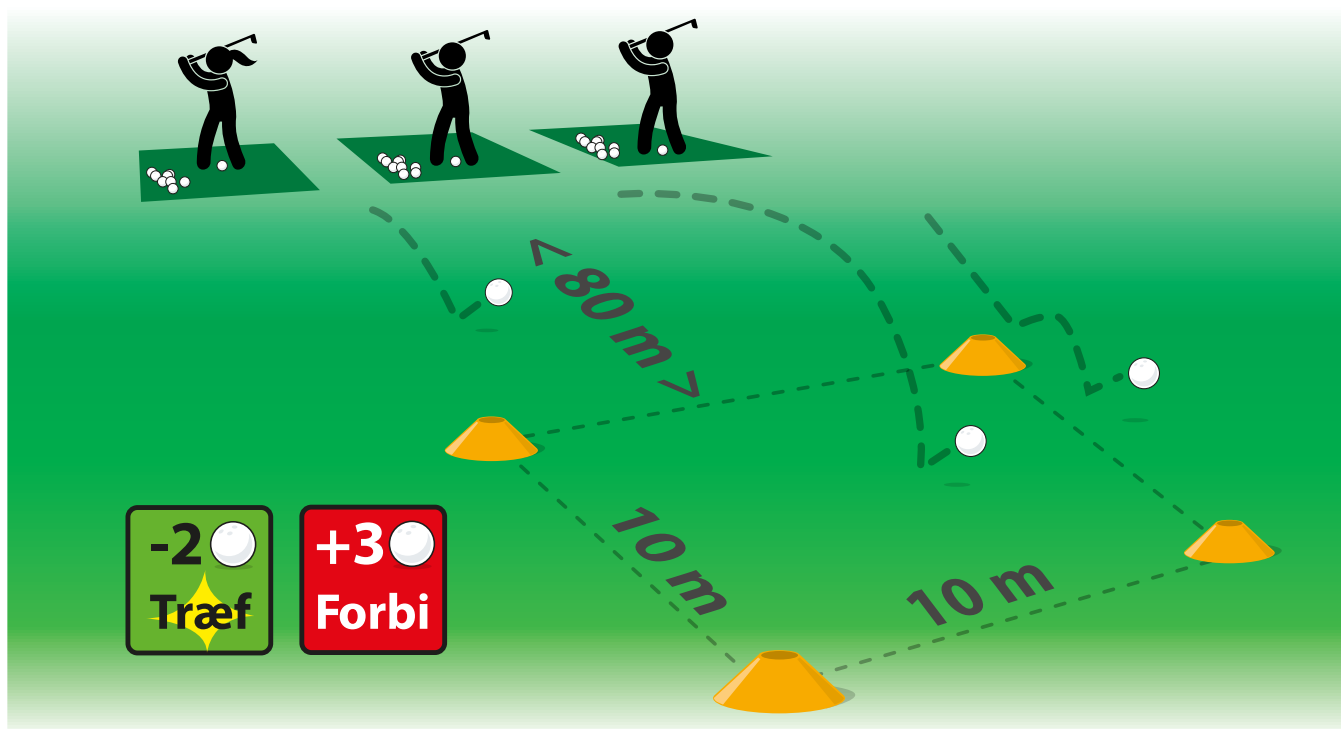


Trin 2

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