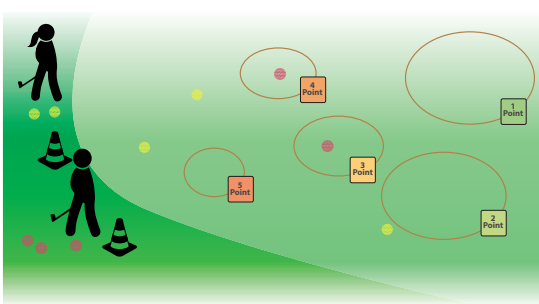


# UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER	
1	<p><b>Plus 3 minus 2</b></p> <p>Fokus: Spillignende træning, pres på hver gang, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p><b>Først til 10</b></p> <p>Fokus: Indspil, længdekontrol, retning, landingsområde, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p><b>Fang grisen</b></p> <p>Fokus: Indspil, landingsområde, sigte</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p><b>Ud af fængslset</b></p> <p>Fokus: Putt, længdekontrol, sigte, taktik, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p><b>Ærteposen på hovedet</b></p> <p>Fokus: Opvarmning, balancering, adræthed, bevægelighed, koncentration</p>	 <p>Se video</p> 

# UGENS ØVELSER

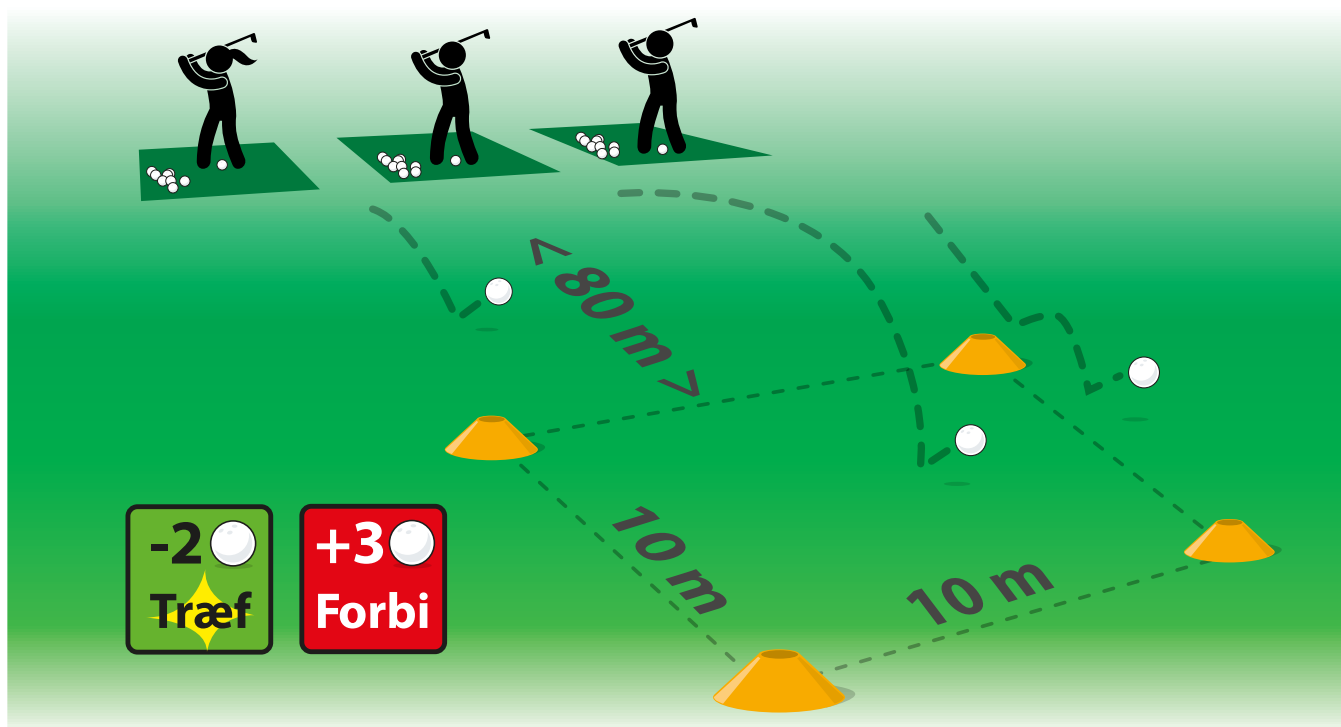


Trin 2

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

# UGENS ØVELSER

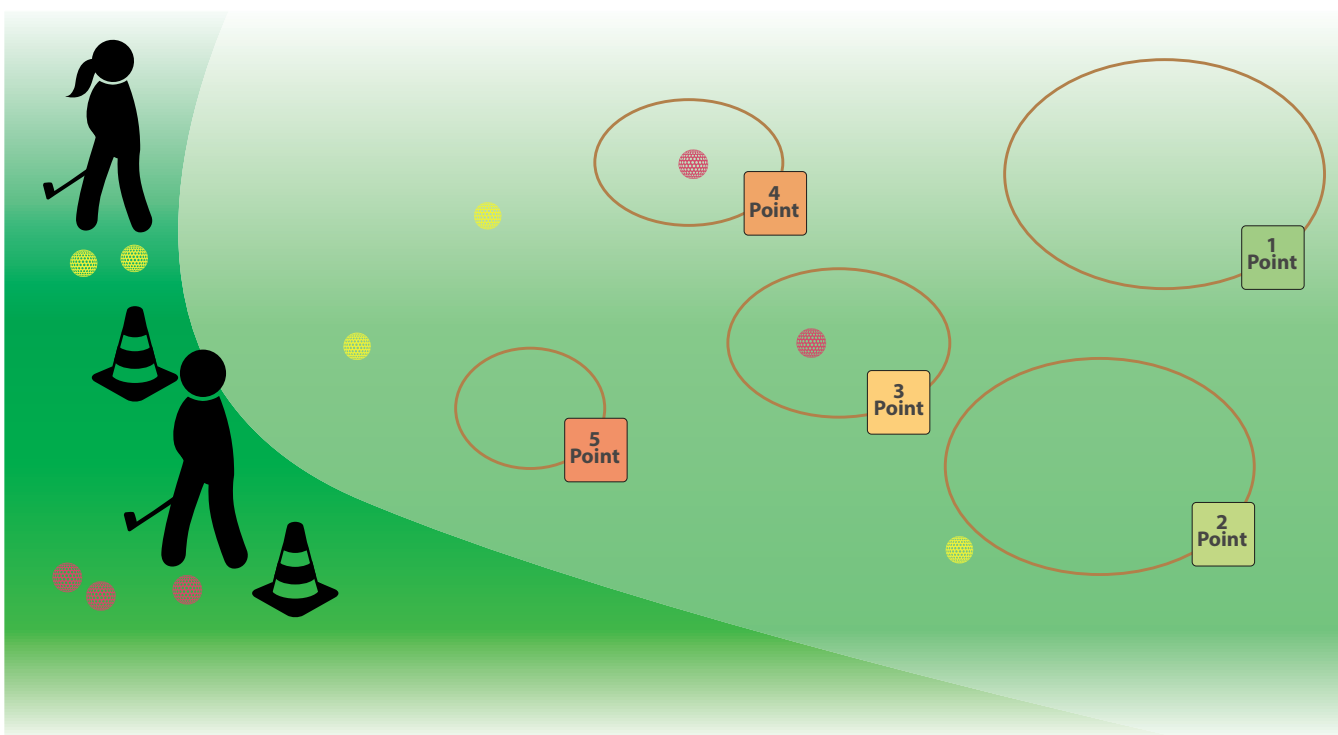


Trin 2

Først til 10



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Sæt kegler eller anden ting lige uden for green. Ved hver kegle står en spiller. På greenen placeres nu 3-5 forskellige størrelser ringe. Hver spiller har 5 hockeybolde (måske i hver sin farve, så man kan genkende sine egne bolde). Nu gælder det så om, at lave flest mulige point.

Spil enten med at der gives point, hvis bolden ender i ringen, lander som det første i ringen eller blot har berøring med ringen. Den største ring, som ligger længst væk giver 1 point og den mindste ring, som ligger tættest på giver 5 point.

Øvrige point fordeles på ringene derimellem.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Hulahopringe, ringe, spande eller lignende remedier

### Jern og bolde:

-

### Antal:

1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til ringene
- ændre størrelsen på ringene
- placér den største ring tættest på spilleren
- spil evt. med en rigtig bold

# UGENS ØVELSER

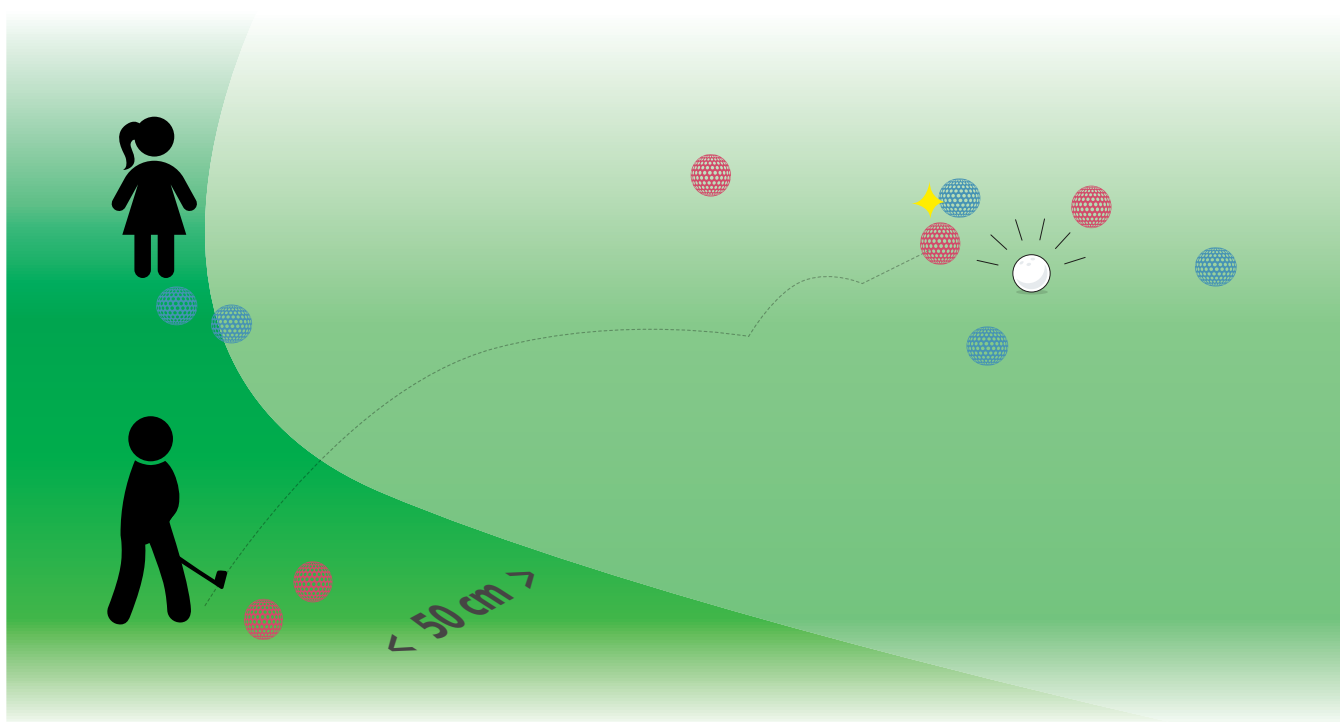


Trin 2

## Fang grisen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

En hvid bold (grisen) kastes ud på green fra et teested 50 cm (markeret med en kegle) udenfor green. Hver spiller har tre farvede bolde. Det gælder om at få sine bolde så tæt på grisen som muligt. Man må gerne ramme grisen, sine egne bolde og modstanderens bolde. Den bold, der til slut ligger tættest på grisen, har vundet. Spillerne skiftes til at slå.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler

### Jern og bolde:

Tre ensfarvede golfbolde til hver spiller eller hold. En hvid bold som gris

### Antal:

Makker/hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

- afstanden til grisen ændres
- afstanden til greenkanten ændres
- lav flere startsteder så andre greenhældninger øves
- placér genstande der ligger i vejen
- spil i hold

# UGENS ØVELSER

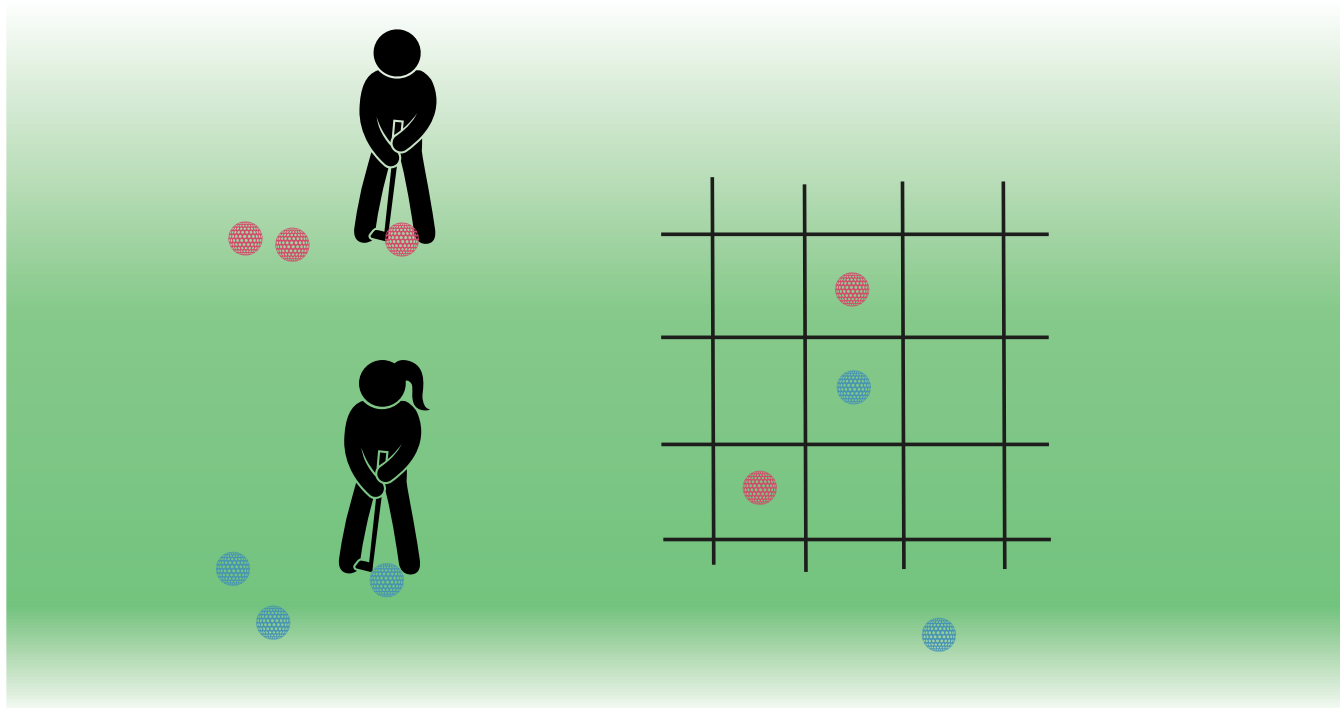


Trin 2

## Ud af fængslset



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Ni felter optegnes eller markeres med snor eller tees. Startstedet markeres 3 meter fra midten af firkanterne med kegler eller tee. Der spilles efter at få 3 på striben.

Hver spiller har tre ens farvede bolde og putter alle sine bolde. Opnås tre på striben slipper spilleren ud af fængslset og får et point. Boldene fjernes inden den næste putter. Den spiller, der først når 5 point vinder.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Tynd snor (spray), kegler og tees

### Jern og bolde:

Tre golfbolde og en putter pr. spiller

### Antal:

2-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- størrelsen på firkanterne ændres
- afstanden til firkanterne ændres
- der puttes fra to forskellige sider
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)
- spilleren lader sine bolde ligge mens modstanderen putter sine bolde
- man skiftes til at putte en bold ad gangen

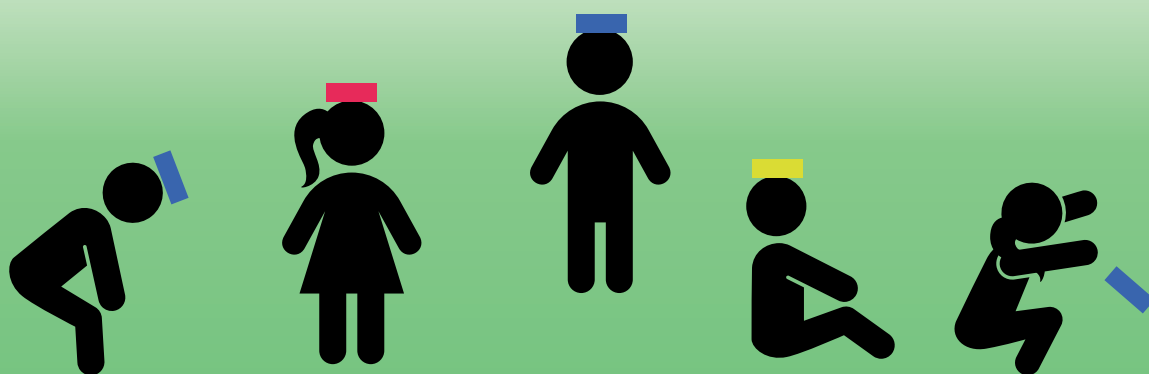
# UGENS ØVELSER



## Ærteposen på hovedet



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Med en ærtepose på hovedet skal man nu ned på maven og derefter op at stå. Dette gentages 10 gange.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Ærteposer eller lignende genstande

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ærtepose på skulder, nakke, lænd
- tilføj et hop
- med lukkede øjne