
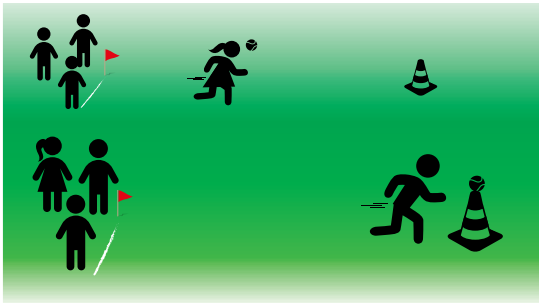

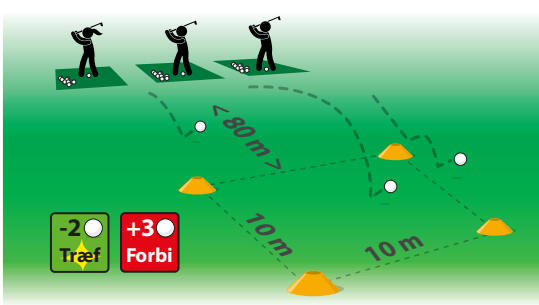

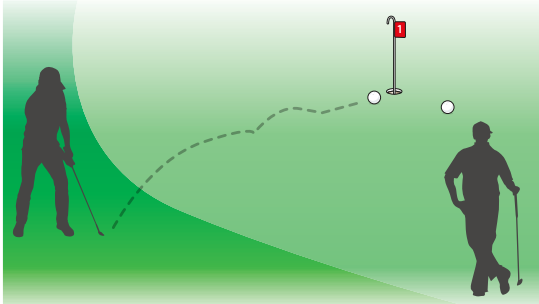

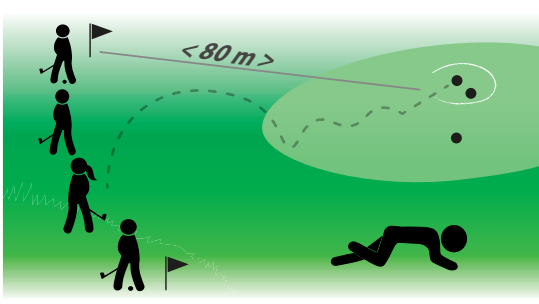

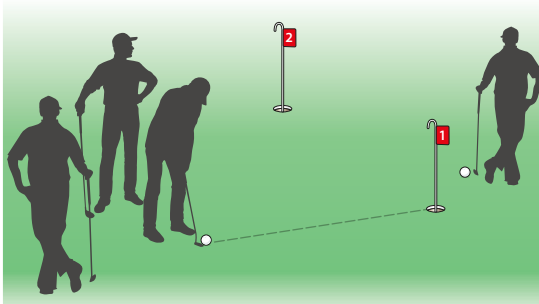


# UGENS ØVELSER



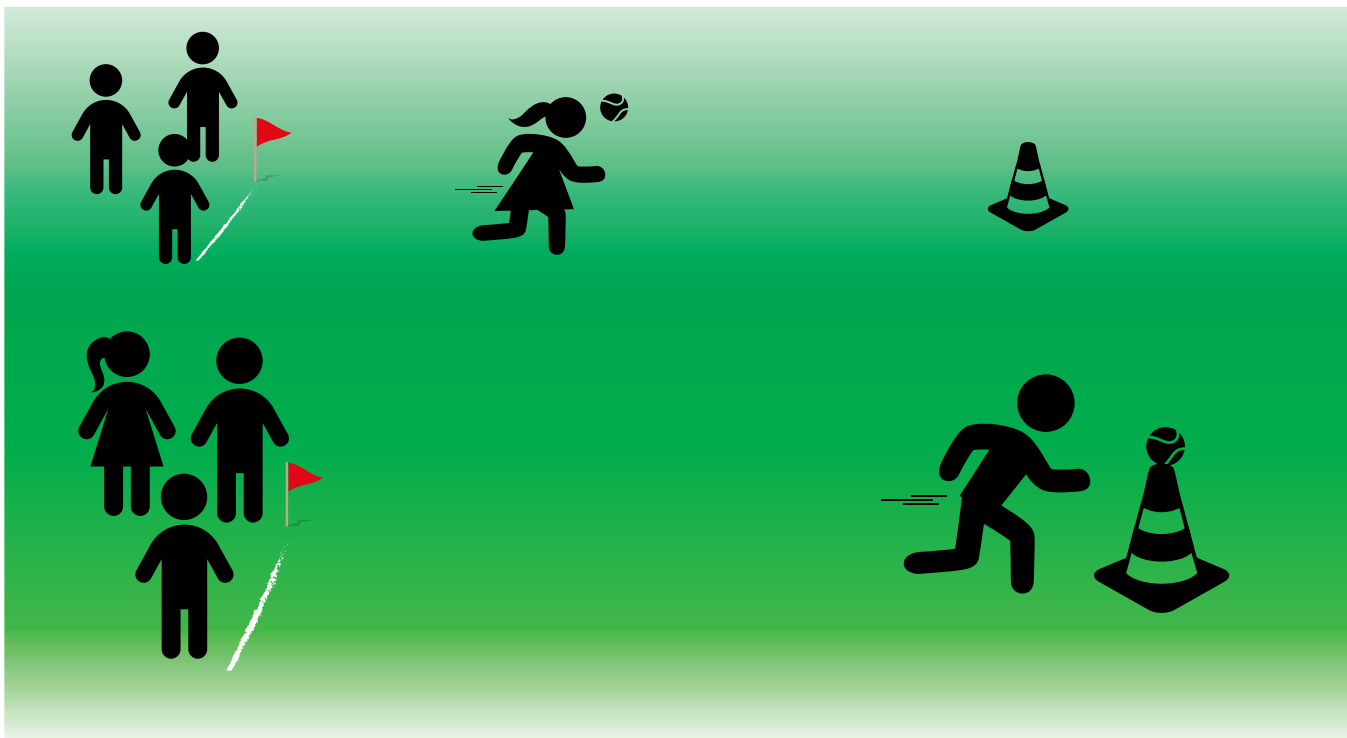
Trin 2

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

# UGENS ØVELSER



## Hønen eller ægget



## 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 keglens top 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 keglene
- løb baglæns
- spil på tid
- hvem kommer længst?

# UGENS ØVELSER

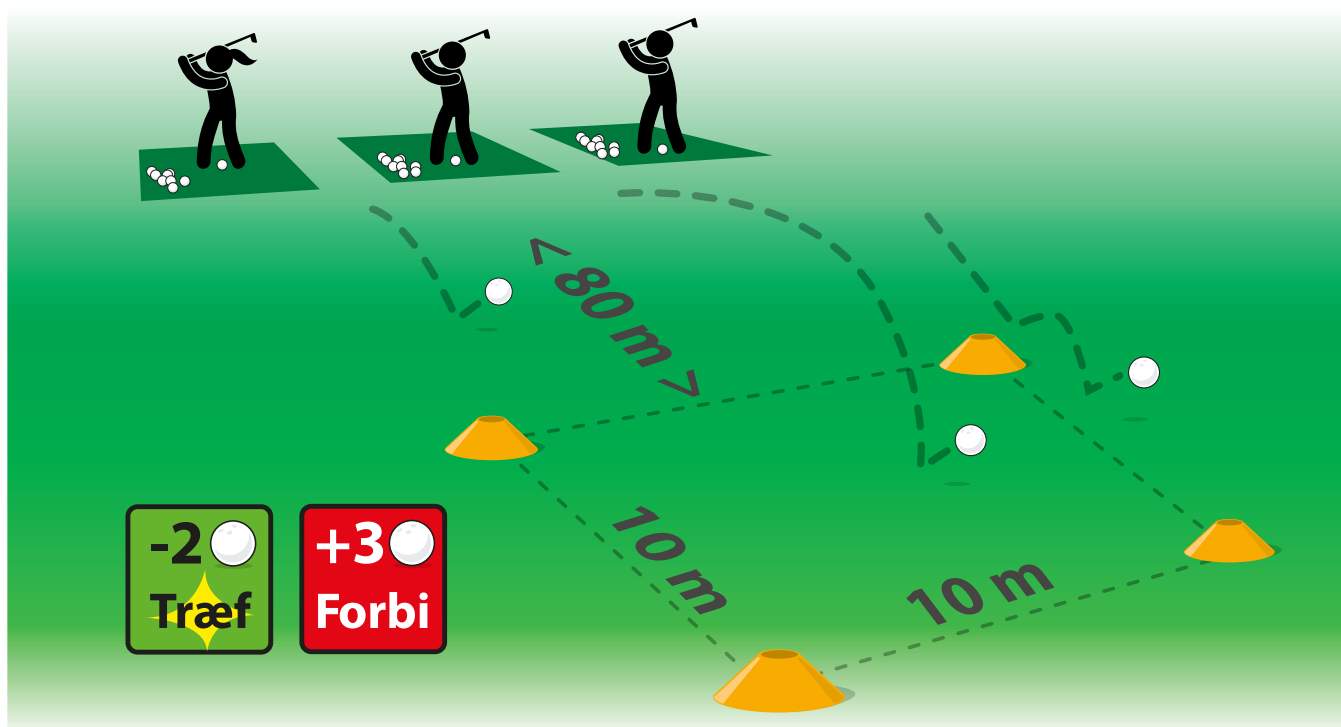


Trin 2



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

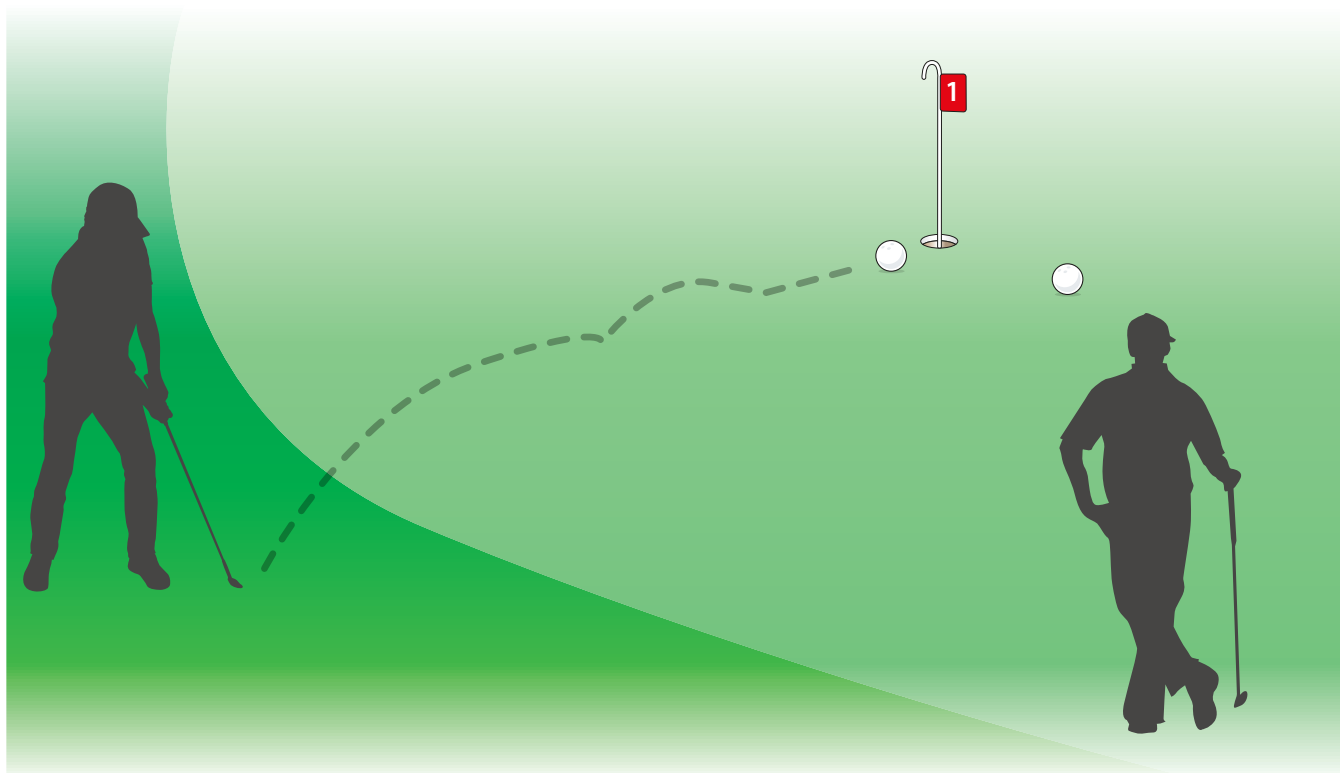
### Sådan kan øvelsen ændres:

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

# UGENS ØVELSER



## Ind og i - mand mod mand



## 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

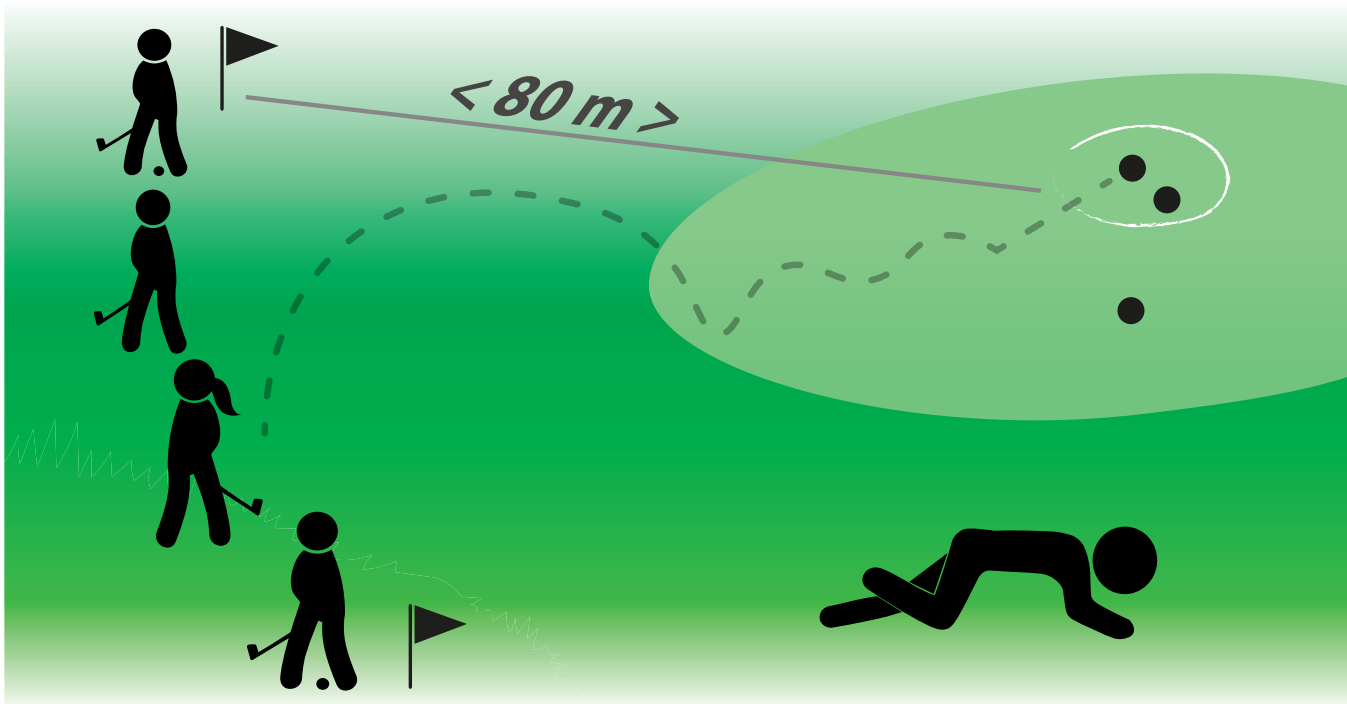
# UGENS ØVELSER



## 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:

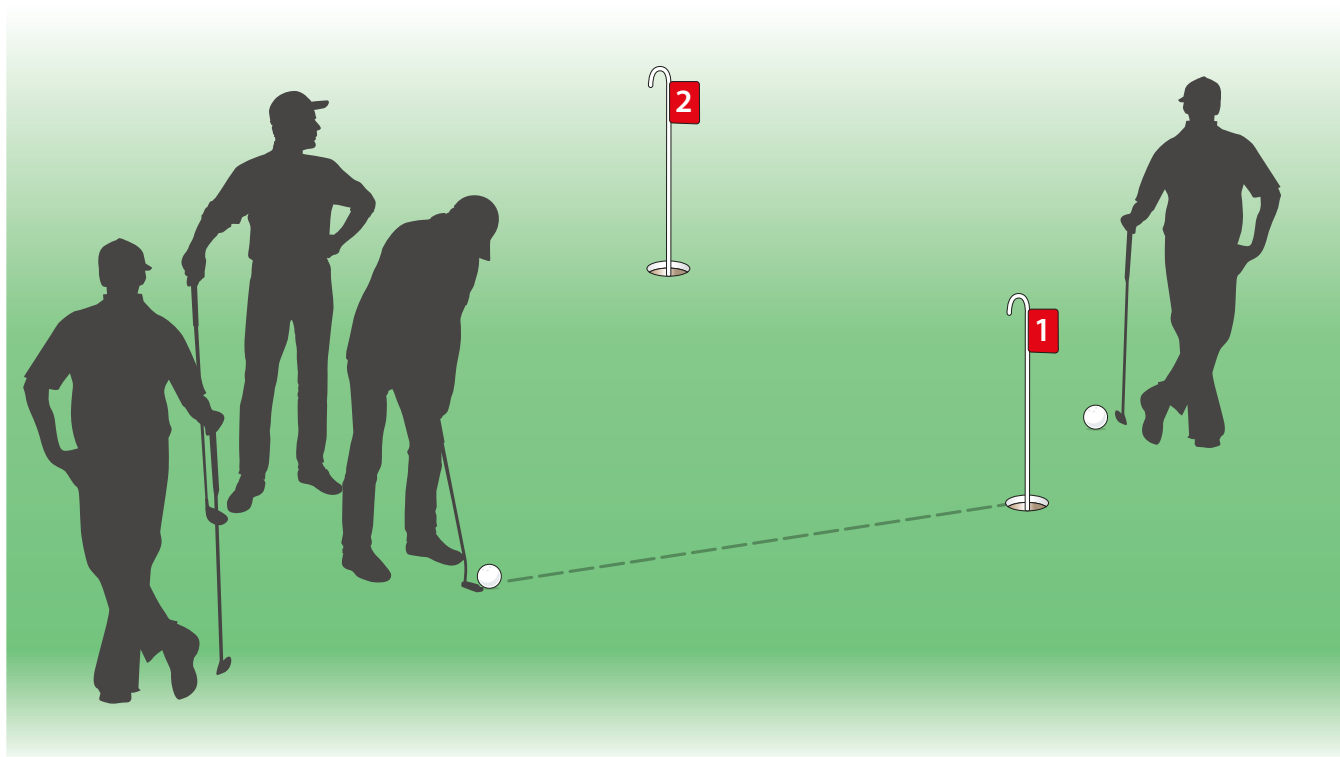
- sæt nye mål, når holdet har opnået deres mål
- ændre distancen til landingsområdet
- ændre størrelsen på landingsområdet

# UGENS ØVELSER



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