
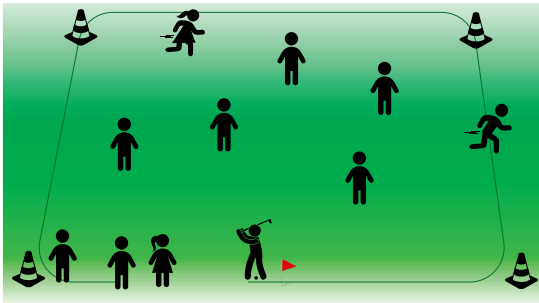

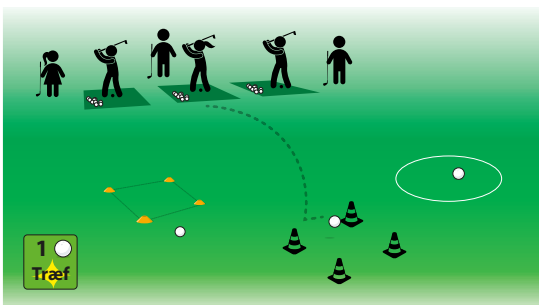

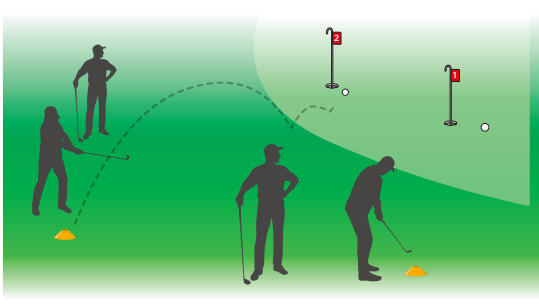

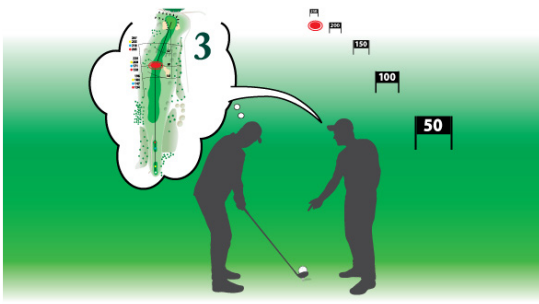




# UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER		
1	<b>SNAGrundbold</b>  Fokus: Opvarmning, konkurrence, sammenhold, løb, lange slag	 Se video	
2	<b>Kreativt hulspil</b>  Fokus: Spillignende træning, konkurrence	 Se video	
3	<b>Forlæns og baglæns</b>  Fokus: Indspil, ind og i, sammenhold	 Se video	
4	<b>Hjemmebanen</b>  Fokus: Spillignende træning	 Se video	
5	<b>Crazy par 3 bane</b>  Fokus: Spil på bane, løse udfordringer, taktik, konkurrence	 Se video	

# UGENS ØVELSER

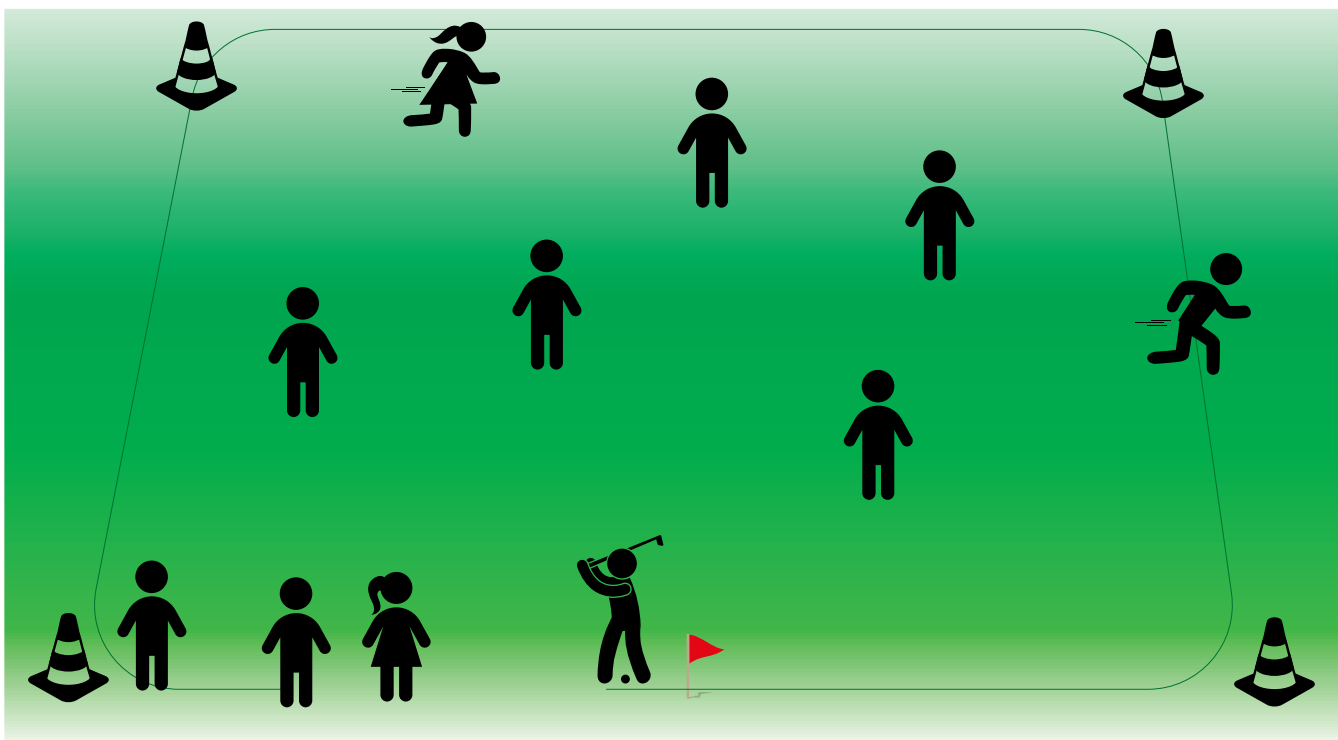


Trin 2



Se video

## SNAGrundbold



### LAD OS KOMME I GANG

En rundboldbane (ca. 20 m x 10 m) opsættes. Deltagerne deles i to hold med lige mange spillere på hvert hold. Et hold er udehold, det andet hold er indehold. Opgaven for holdet i marken er at gribe bolden og kaste bolden tilbage til opgiveren. Opgiveren er placeret ved en stopkegle. Indeholdet sender en tennisbold af sted med et SNAGjern. Bolden kan enten tees op eller ligge på jorden. Bliver bolden grebet, dør spilleren, der slog samt de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Skydes bolden ud over siden, dør spilleren og de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Bliver bolden ikke grebet eller skydes den ikke ud over siden, skal spillerne i marken kaste bolden ind til opgiveren og denne skal råbe stop. Er der nogen, der løber mellem keglerne, når opgiveren råber stop, er vedkommende

døde. Når indeholdet har tre døde, bytter holdene. For hver spiller, der kommer gennem rundboldbanen og tilbage, gives et point. Der spilles til 15 point.

### DET SKAL VI BRUGE

**Rekvisitter:**

5 kegler

**Jern og bolde:**

SNAGjern og en tennisbold

**Antal:**

Hold

**Sådan kan øvelsen ændres:**

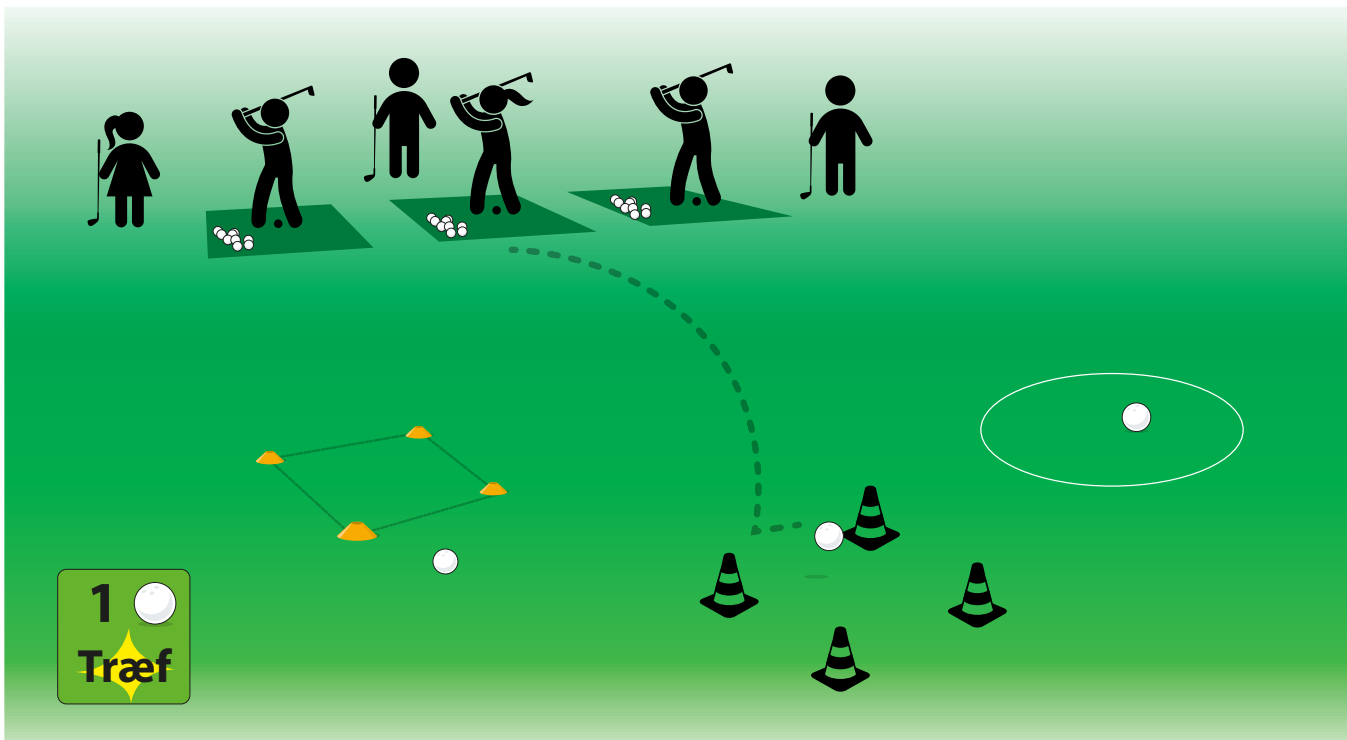
- ændre størrelsen på banen
- spil med færre døde, før der byttes
- spil med befrier- hvis en spiller kommer hele vejen rundt
- spil med flere bolde for øget intensitet

# UGENS ØVELSER



Se video

## Kreativt hulspil



## LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to og laver et kreativt hul af forskellige remedier.

Spillerne placerer hullerne i forskellige afstande på driving rangen. Til hver udslagsmåtte hører et af de kreative huller. Der spilles en mod en, og spillerne vælger selv jern.

Point gives til den spiller, der først rammer eller kommer tættest på hullet. Der spilles bedst ud af fem bolde ved hvert hul.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Alt hvad der kan simulere golfhuller

### Jern og bolde:

Træningsbolde og spillernes golfsæt

### Antal:

Alle - makker

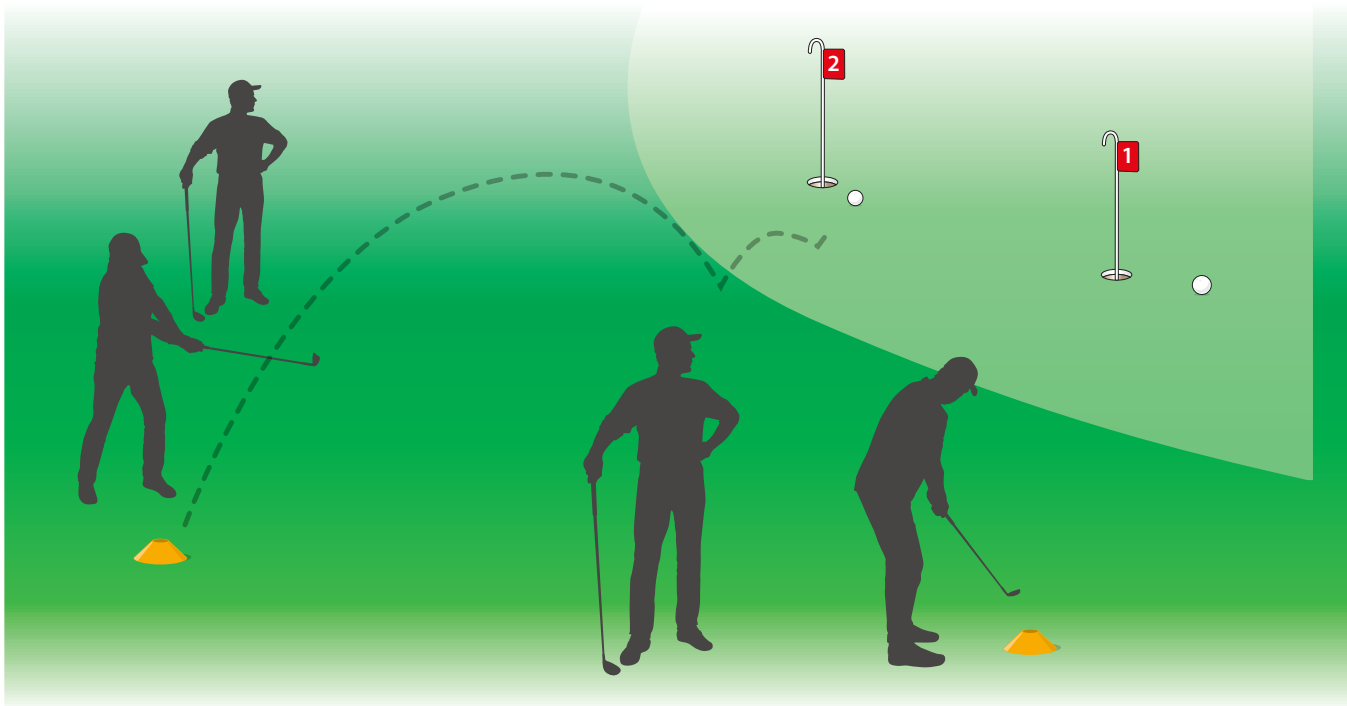
### Sådan kan øvelsen ændres:

- øvelsen kan afvikles hold mod hold (fourball)
- skift længde til de kreative huller fra udslagsmåtten
- lav øvelsen som indspil eller en putte-øvelse

# UGENS ØVELSER



## Forlæns og baglæns



## LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 huller på klubbens par 3 bane eller omkring et større indspilsområde. Hullerne skal gerne være mellem 5 og 20 meter lange. Placér en kegle som hvert teested. Placér keglerne tilfældigt, så der bliver 5 forskellige slag. Der spilles to og to. Begge spillere skal pitche mod et forudbestemt hul. Kommer begge ind og i, går man videre til næste hul. Kommer kun en af spillernes ind og i, bliver man stående ved samme hul. Kommer ingen af spillerne ind og i, går man bagud til forrige hul.

Hullerne skal spilles i samme rækkefølge og man kan derfor ikke springe tilfældig rundt mellem hullerne. Det gælder om at klare alle 5 huller.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler

### Jern og bolde:

Golfbolde og spillernes golfsæt

### Antal:

2-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

-

# UGENS ØVELSER

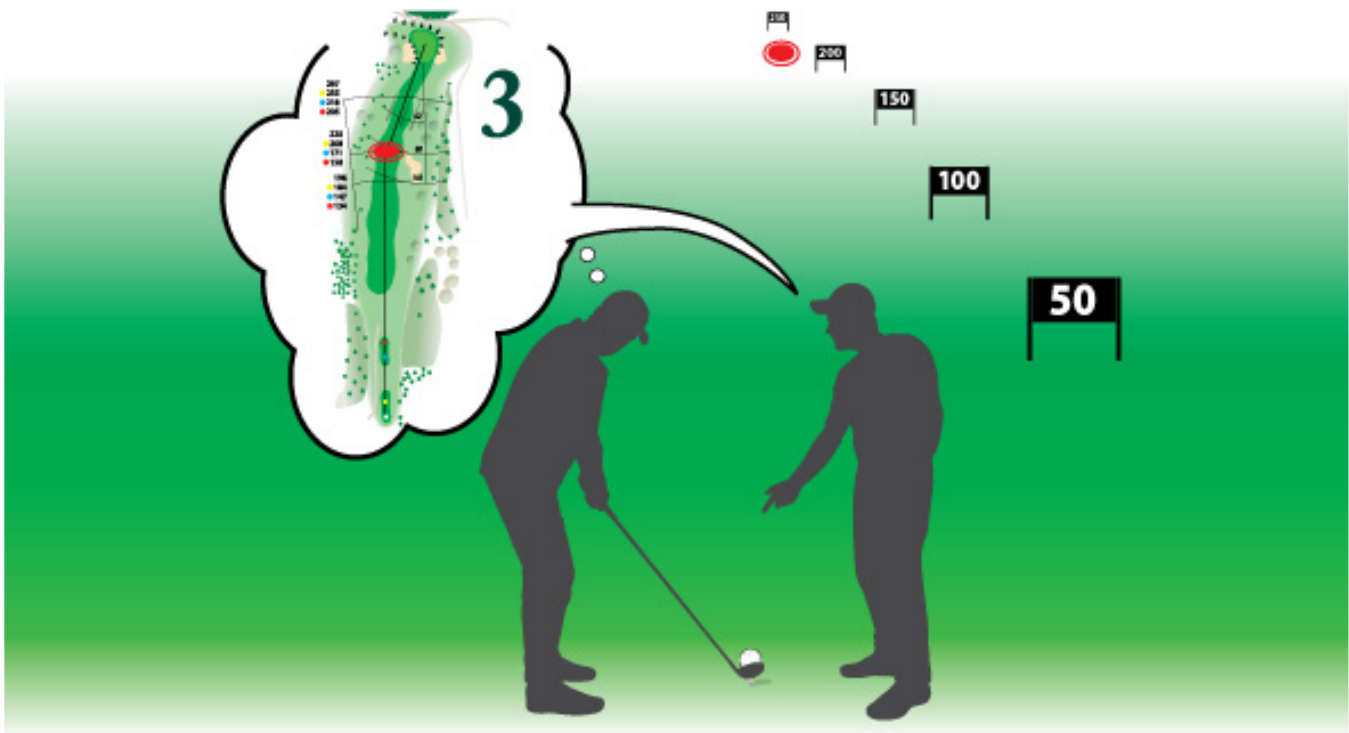


Trin 2



Se video

## Hjemmebanen



## 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



Se video

## Crazy par 3 bane



## LAD OS KOMME I GANG

Der spilles på par 3 banen eller en lignende kort bane. Banen er fyldt med forhindringer og sjove udfordringer. Det kan være en god ide at spille i hold eller lignende sociale spilformer. Derudover giver det også lidt ekstra til oplevelsen, hvis det ser ud af noget og fylder godt i landskabet.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Alt hvad der kan skabe en tosset par 3 bane fyldt med forhindringer. Kun fantasien sætter grænsen

### Jern og bolde:

Spillerens eget udstyr og bolde

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

Find selv på flere tossede ideer og forhindringer.