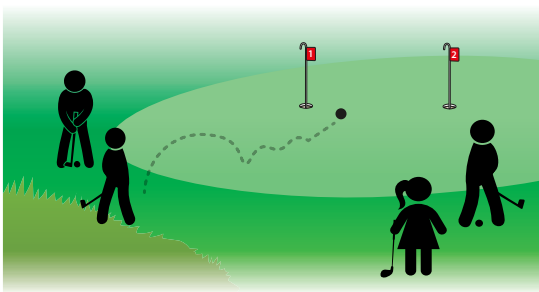




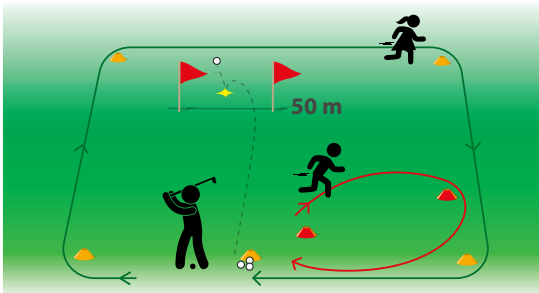


UGENS ØVELSER



Trin 2

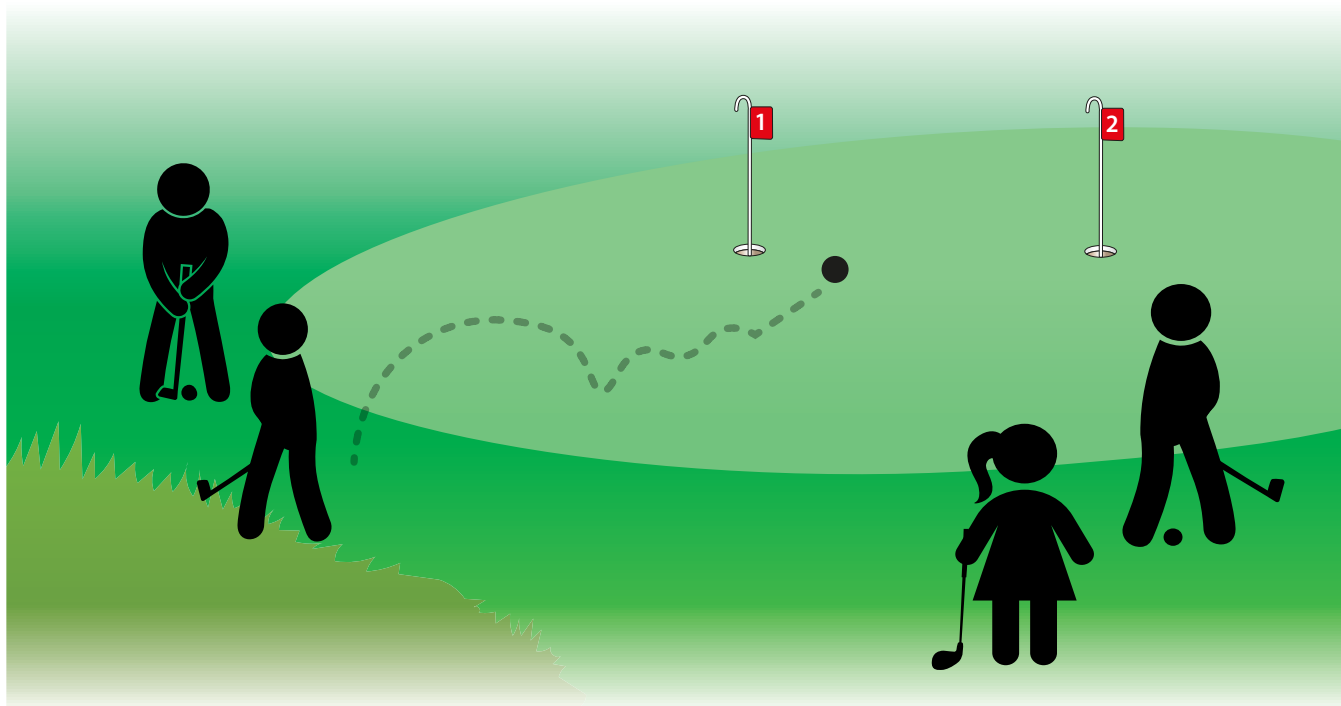
	ØVELSER
1	Ind og i - mand mod mand Fokus: Indspil, længdekontrol, sigte, landingsområde, spillignende øvelse, konkurrence  Se video 
2	Sandslottet Fokus: Bunker, fart, konkurrence  Se video 
3	Curlinggolf Fokus: Indspil, boldtræf, lændgekontrol, konkurrence  Se video 
4	Mig selv Fokus: Banetræning, regler, etikette 
5	Speedgolf Fokus: Lange slag, lange indspil, præcision, puls, pres på hvert slag, konkurrence  Se video 

UGENS ØVELSER



Se video

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.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillernes golfsæt

Antal:

To og to

Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil til bolden ligger i hullet



Sandslottet



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne vælger hver sit lege i bunker og bygger et sandslot over bolden. Derefter skal de gætte, hvor mange slag de skal bruge for at grave bolden helt fri.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Sandjern og en bold pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

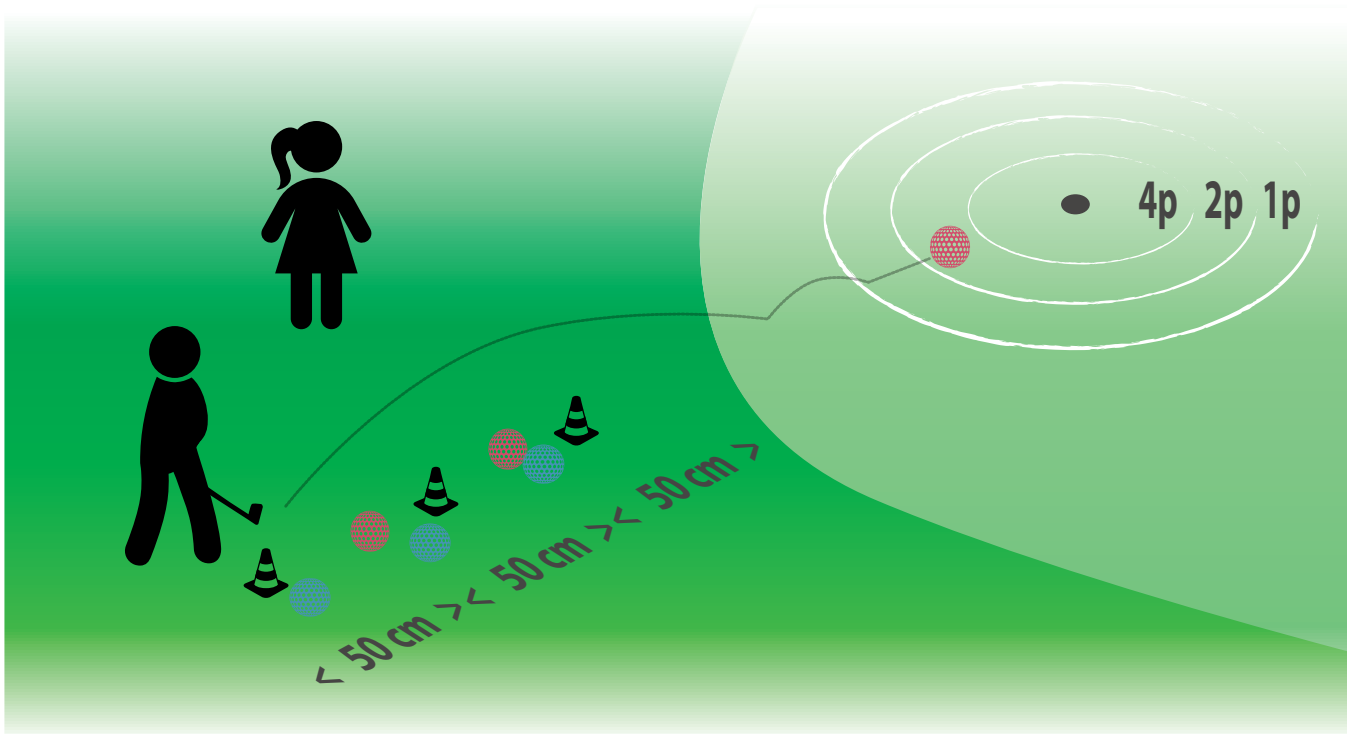
Sådan kan øvelsen ændres:

- gætte på hvor mange slag de skal bruge for at komme helt ud af bunker,
- gætte på hvor mange slag træneren skal bruge.

Curlinggolf



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Rundt om hullet sprayes tre cirkler med 20 cm mellemrum. Brug evt. tees eller markeringsmærker i stedet for spray.

De forskellige rum pointgives evt. som på tegningen. Teesteder placeres uden for green 50 cm, 1 m og 1,5 m fra greenkant og markeres med en kegle. Hver spiller har tre farvede bolde, som placeres en og en ved teestederne.

Point gives efter hvilke "rum," bolden lander i. Man må gerne ramme sine egne bolde og modstanderens bolde.

Den spiller, der først når ti point, har vundet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Spray, ringe, markeringsmærker/tees, kegler

Jern og bolde:

Jern til indspil eller en putter. Tre farvede golfbolde til hver spiller

Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- øvelsen kan afvikles en mod en eller i hold
- længden fra de tre kegler ændres
- ændre hullets placering
- spil på tid



Mig selv



LAD OS KOMME I GANG

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

Tie stille – Jeg tier stille, når andre forbereder sig eller slår.

Min placering – Jeg ved, hvor jeg skal placere mig, når de andre slår.

Gentleman – Jeg hjælper med at lede efter de andres bolde.

Se og lær- Kan jeg lære noget af at se hvad andre gør?

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hent inspiration i "Lommeguiden" og "Kom i gang- golf for begyndere"

Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere situationer og gør dem spillende. Lad spillerne selv komme med løsninger og forslag.

UGENS ØVELSER

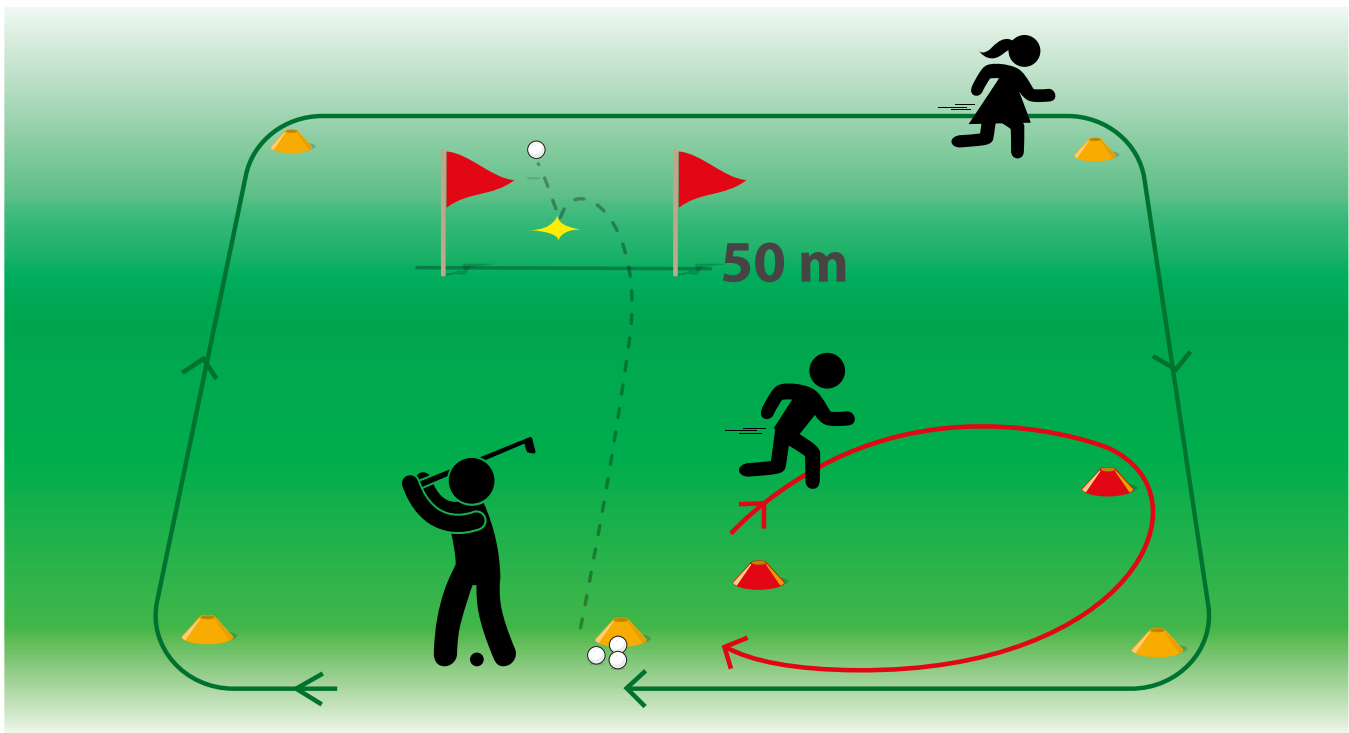


Trin 2



Se video

Speedgolf



LAD OS KOMME I GANG

En lille løberute på klubbens anlæg udpeges og løbes igennem. Løberuten skal starte og slutte ved driving range. Når spilleren passerer driving rangen, skal hver spiller slå tre bolde over halvtreds m i carry (en linje markeres med kegler eller flag). Spillerne vælger selv jern. Klarer spilleren alle tre bolde, må man fortsætte løberuten. Ved hver bold, der misses, skal der løbes en lille (meget lille) ekstra runde, markeret med kegler ved siden af driving rangen, inden man igen skal ud på løberuten. Hver spiller skal løbe tre runder og slå fra den samme udslagsmåtte, hvor spillers jern ligger. Man starter og slutter med at slå bolde og løber derefter. Man dyster alle mod alle.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler eller flag

Jern og bolde:

Hockeybolde, tennisbolde, golfbolde, SNAG jern

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre løberutens længde
- strafunden kan ændres til fysiske øvelser
- ændre antallet af bolde
- længden af landingzonen ændres
- spil i hold