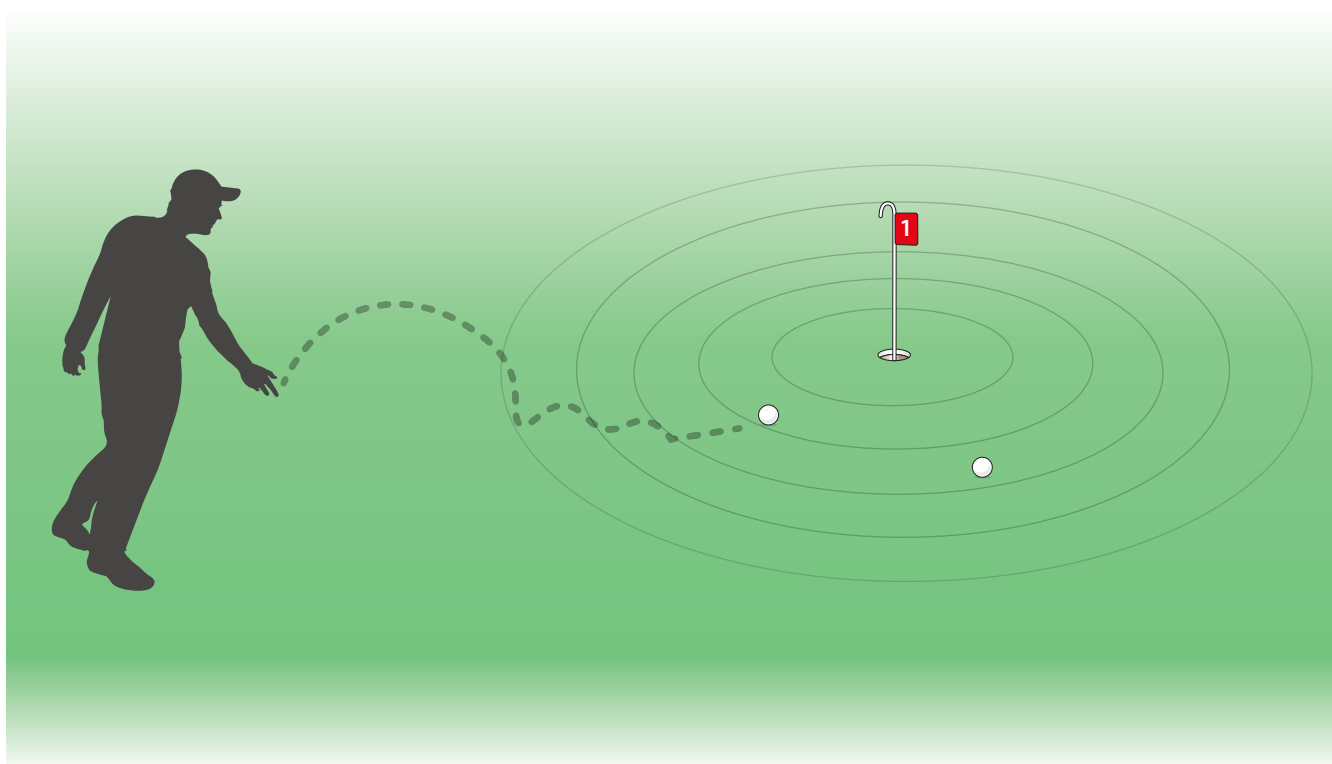


	ØVELSER	
1	<p>Dartskiven</p> <p>Fokus: Opvarmning, koordinering, afstandsbedømmelse</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p>Skift jern</p> <p>Fokus: Spillignende træning</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p>Fra 0-100</p> <p>Fokus: Bunker, fart, fornemmelse for at slå smut med høj fart</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p>Dropperegler</p> <p>Fokus: Banetræning, regler, etikette</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p>Puttekonkurrence Shoot out</p> <p>Fokus: Putt, længdekontrol, pres på hver gang, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 

Dartskiven



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 eller flere cirkler, trekanter eller firkanter på et større greenområde. Placér felterne så de danner en stor cirkel (som en dartskive) Nu gælder det om at få lukket alle hullerne. Hullerne lukkes ved at man triller, kaster eller sparker sin bold mod en ring. Ender bolden i ringen er dette lukket og spilleren som rammer ringen bestemmer en øvelse de andre skal lave. Evt. laver alle øvelsen. Opvarmningen er slut når alle ringene er lukket. Find en passende afstand til felterne hvorfra der skal trilles, kastes eller sparkes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor eller ringe

Jern og bolde:

En bold pr. spiller

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til felterne
- ændre størrelsen på felterne
- spil i hold
- spillerne skiftes til at finde på øvelser

Skift jern



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på driving range. Hver spiller står på sin egen måtte med en spand bolde. Efter hvert slag skiftes der jern, så alle jernene kommer i spil. Der må med andre ord ikke slås to slag i træk med samme jern. Start med kun at have fokus på at skifte jern.

Hvordan bolden træffes eller hvor den lander er underordnet. Det er skiftet mellem de forskellige jern, der er vigtigt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens golfsæt

Antal:

Alle

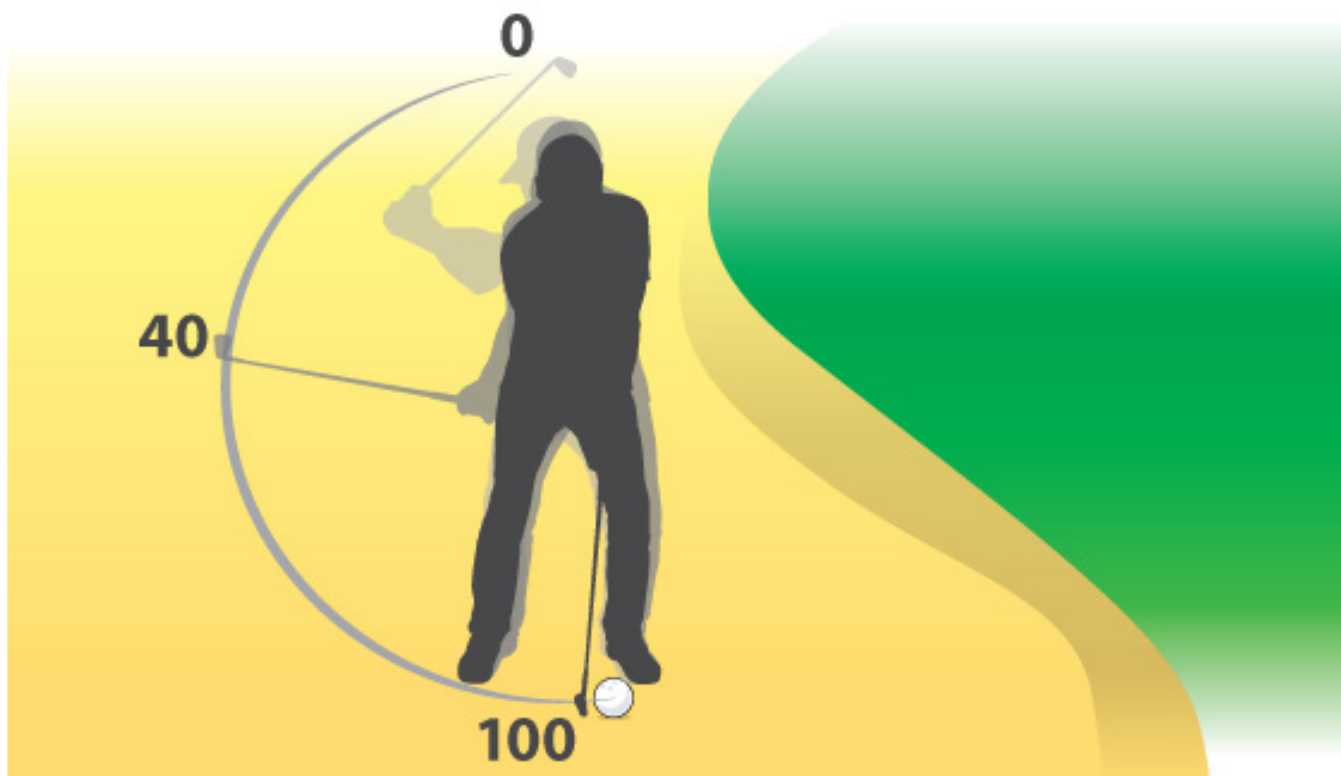
Sådan kan øvelsen ændres:

- brug også køllerne
- sigt efter et mål
- ved hvert jernskifte skiftes også mål
- inddrag øvelsen "hjemmebanen" eller "rutinen"

Fra 0-100



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen går ud på at accelerere sandjernet gennem sandet. Til at starte med handler det om at få fornemmelsen af hvordan sandjernet på accelererende vis slår smut i sandet.

Øvelsen kan med fordel laves uden bold, så alt fokus bliver på selve accelerationen. Senere kan spilleren prøve med bold.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens sandjern

Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- tegn en streg i sandet og forsøg at ramme den
- sæt et mål om antal bolde, der skal op
- boldene skal lande på green

Dropperegler



Se video



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:

Vis og forklar de forskellige droppemuligheder ved de mest relevante pæle.

Uspillelig bold – vis og forklar mulighederne. Ny eller provisorisk?

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

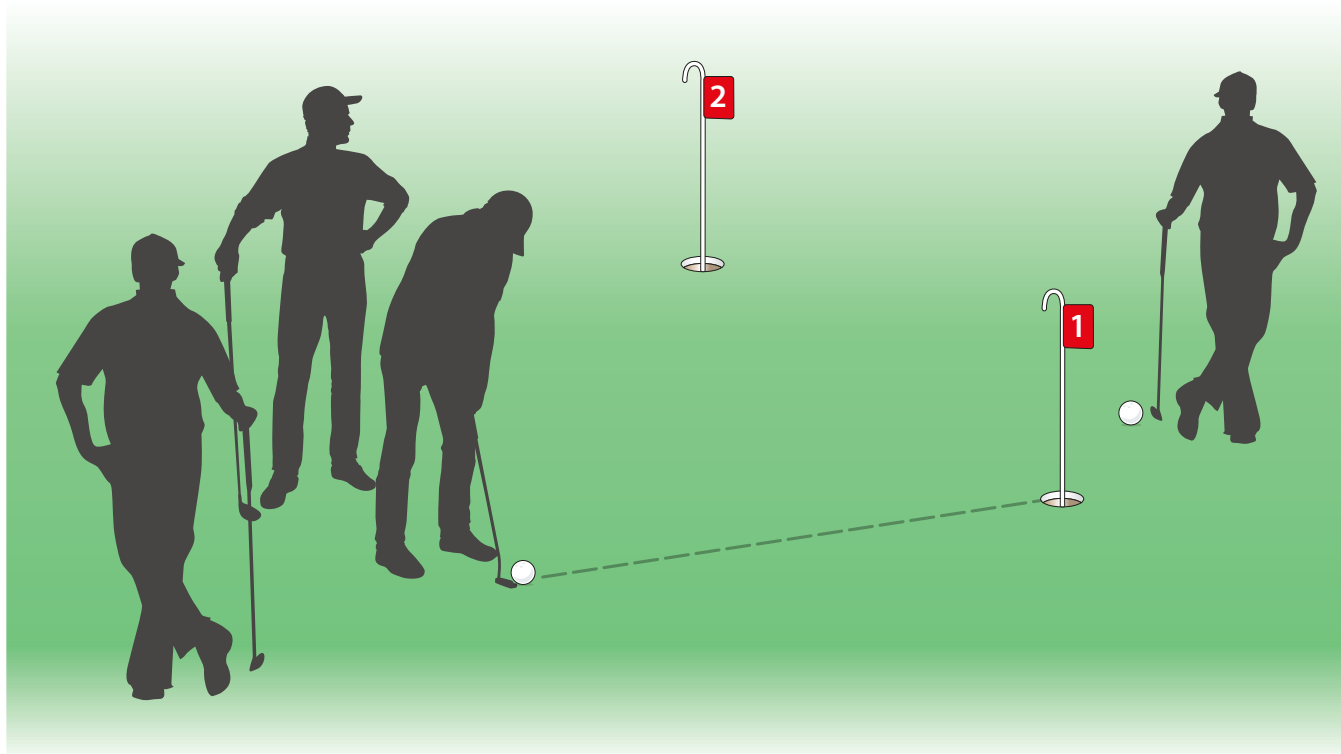
Sådan kan øvelsen ændres:

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

Puttekonkurrence Shoot out



Se video



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