

VOKSENTRÆNING

FÆRDIGHEDSØVELSER



DANSK GOLF UNION

Spil med



Uge	Fælles opvarmning	Undervisning (PGA træner)	Træningsøvelse (Hjælpetræner)		Fælles aktivitet (Outro)	
1	Basis opvarmning	Lange slag	Lange slag- Ram linjen	Putt- Kom så makker	Kongerækken- putt	Basis udstræk og afrunding
2	Basis opvarmning	Chip	Lange slag- Luk hullet	Chip- Luk hullet	Plus 3 minus 2	Basis udstræk og afrunding
3	Basis opvarmning	Pitch	Lange slag- Skift jern	Bunker- Ram pladen	Kreativt hulspil	Basis udstræk og afrunding
4	Basis opvarmning	Putt	Lange slag- Plus 3 minus 2	Pitch- Luk hullet	Club me- par 3 bane	Basis udstræk og afrunding
5	Basis opvarmning	Bunker	Lange slag- Pladen fuld	Putt- Par eller bedre	Puttekonkurrence- shootout	Basis udstræk og afrunding
6	Basis opvarmning	Lange slag	Lange slag- Rutinen	Chip- Forlæns og baglæns	Forlæns og baglæns	Basis udstræk og afrunding
7	Basis opvarmning	Chip	Lange slag- Ram linjen	Bunker- Luk hullet	Tættest på snoren	Basis udstræk og afrunding
8	Basis opvarmning	Pitch	Lange slag- Luk hullet	Pitch- Ram pladen	Ind og i- mand mod mand	Basis udstræk og afrunding
9	Basis opvarmning	Putt	Lange slag- Skift jern	Putt- Luk hullet	Puttekonkurrence- mand mod mand	Basis udstræk og afrunding
10	Basis opvarmning	Bunker	Lange slag- Plus 3 minus 2	Chip- Ind og i	Lykkehjulet	Basis udstræk og afrunding
11	Basis opvarmning	Lange slag	Lange slag- Pladen fuld	Bunker- Fra 0-100	Kongerækken- putt	Basis udstræk og afrunding
12	Basis opvarmning	Chip	Lange slag- Rutinen	Pitch- Ind og i	Plus 3 minus 2	Basis udstræk og afrunding
13	Basis opvarmning	Pitch	Lange slag- Ram linjen	Putt- Jordan rundt	Kreativt hulspil	Basis udstræk og afrunding
14	Basis opvarmning	Putt	Lange slag- Luk hullet	Chip- Katten efter musen	Club me- par 3 bane	Basis udstræk og afrunding
15	Basis opvarmning	Bunker	Lange slag- Skift jern	Bunker- 5, 10, 15	Puttekonkurrence- shootout	Basis udstræk og afrunding
16	Basis opvarmning	Lange slag	Lange slag- Plus 3 minus 2	Pitch- Pladen fuld	Forlæns og baglæns	Basis udstræk og afrunding
17	Basis opvarmning	Chip	Lange slag- Pladen fuld	Putt- Kom så makker	Tættest på snoren	Basis udstræk og afrunding
18	Basis opvarmning	Pitch	Lange slag- Rutinen	Chip- Luk hullet	Ind og i- mand mod mand	Basis udstræk og afrunding
19	Basis opvarmning	Putt	Lange slag- Ram linjen	Bunker- Ram pladen	Puttekonkurrence- mand mod mand	Basis udstræk og afrunding
20	Basis opvarmning	Bunker	Lange slag- Luk hullet	Pitch- Luk hullet	Lykkehjulet	Basis udstræk og afrunding
21	Basis opvarmning	Lange slag	Lange slag- Skift jern	Putt- Par eller bedre	Kongerækken- putt	Basis udstræk og afrunding
22	Basis opvarmning	Chip	Lange slag- Plus 3 minus 2	Chip- Forlæns og baglæns	Plus 3 minus 2	Basis udstræk og afrunding
23	Basis opvarmning	Pitch	Lange slag- Pladen fuld	Bunker- Luk hullet	Kreativt hulspil	Basis udstræk og afrunding
24	Basis opvarmning	Putt	Lange slag- Rutinen	Pitch- Ram pladen	Club me- par 3 bane	Basis udstræk og afrunding
25	Basis opvarmning	Bunker	Lange slag- Ram linjen	Putt- Luk hullet	Puttekonkurrence- shootout	Basis udstræk og afrunding
26	Basis opvarmning	Lange slag	Lange slag- Luk hullet	Chip- Ind og i	Forlæns og baglæns	Basis udstræk og afrunding
27	Basis opvarmning	Chip	Lange slag- Skift jern	Bunker- Fra 0-100	Tættest på snoren	Basis udstræk og afrunding
28	Basis opvarmning	Pitch	Lange slag- Plus 3 minus 2	Pitch- Ind og i	Ind og i- mand mod mand	Basis udstræk og afrunding
29	Basis opvarmning	Putt	Lange slag- Pladen fuld	Putt- Jordan rundt	Puttekonkurrence- mand mod mand	Basis udstræk og afrunding
30	Basis opvarmning	Bunker	Lange slag- Rutinen	Chip- Katten efter musen	Lykkehjulet	Basis udstræk og afrunding