

ESAG Rangeøkt 3

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Lange slag

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Rangeøkt med fokus på rotasjon og balltreff. Bruk god nok tid på oppvarming for å unngå skader. I denne økten er plenklipperen en del av drill, bruk denne først da denne også er fin å bruke til oppvarming. For å se video av øvelsene som ikke har full forklaring kan disse finnes på ovelsesbank.golfforbundet.no På øvelsen med tørrsjampo, del gjerne gruppen inn i par sånn at de slår annenhver gang. Det er her viktig at man gir beskjed om at alle slag skal fullføres som om de skulle vært på banen. For de mer rutinerte kan man utfordre utøverne i å skulle treffe et spesielt sted på bladet. F.eks utfordre at man skal treffe høy tå, lav hæl osv.

Total tid

1 time

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Oppvarming

🕒
10 min

UTFØRELSE

Matrix - Se ESAG Rangeøkt 2 for beskrivelse Plukke pegger - Se forklaring under drill "pegg foran ball"

Hoveddel

⌚
10 min

PLENKLIPPEREN

FREMGANGSMÅTE

En øvelse for å skape gode grunnbevegelser i golfsvingen (rotasjoner og sidebøy).

MÅL FOR ØVELSE

Rotasjon og sidebøy i bak -og gjennomsving.

UTSTYR OG METODE

Ingenting: alternativt et strikk.

⌚
15 min

UTFØRELSE

Pegg foran ball Fremgangsmåte: Legg en pegg foran ballen (før ballen i slagretningen). Peggen skal ligge 3-4 centimeter foran ball til å begynne med. Fullfør et fullt slag, der utøveren slår ballen uten at man slår bort peggen. Når øvelsen begynner å sitte kan man flytte peggen nærmere ballen. Mål for øvelse: Bedre balltreff der man treffer ballen før bakken. Annen info: Her kan man fint bruke litt av tiden under oppvarmingen til å få utøverne til å plukke opp knekte pegger før de går over å slå.

⌚
25 min

BALLTREFFØVELSE MED TØRRSJAMPO

FREMGANGSMÅTE

En øvelse for å sjekke hvor man treffer på køllebladet ved hjelp av tørrsjampo.

MÅL FOR ØVELSE

Balltreff

UTSTYR OG METODE

Tørrsjampo eller klistremerke

© Norges Golf forbund | Vår personvernserklæring | Forbundets hjemmeside

