

ESAG Chippeøkt 1

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Chipping

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Økt med chipping i fokus. Økten tar for seg både lek og utfordring. Sett opp øvelsene i forkant og gjennomfør økten som en sirkeltreningsøkt. Del gruppen inn i par eller grupper på 3 og 3. I denne økten kan det være en fordel at trener ikke er med på en gruppe selv, men beveger seg mellom gruppene og gir veiledning, og justerer vanskelighetsgraden på øvelsene der dette trengs. Utfordre også gjerne utøvere som løser oppgavene enkelt på å variere køllevaig.

Total tid

45 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Oppvarming

⌚

5 min

UTFØRELSE

Få fart på kroppen. Chipping er en statisk øvelse der kroppen er ganske låst. Da kan det være greit å få tøyd opp og løsnet på det meste i kroppen i forkant. Øvelser til oppvarming: Stå med beina i en skulderbreddes avstand og hold køllen med begge hender rett foran. Roter sakte fra side til side, og øk tempoet etter hvert. Her kan man også bøye overkroppen fremover mens man gjør rotasjonene for å få en separasjonsbevegelse i hoite/overkropp. Plukke epler: Plukk "liksom-epler". Plukk epler på høye grener, middelsgrener og de som har falt ned. Viktig at man plukker med en hånd og alle plukk skal skje med strak arm og full strekk i kropp. Her trenger man ikke stresse, men viktigere at man strekker kroppen på en god måte.

Hoveddel

⌚
10 min

UTFØRELSE

Chip i ring Fremgangsmåte: Lag en målsone med 3 ringer (har du tilgang på hull så kan det være den 4. ringen). Bruk tau/snor med forskjellig farge. Sett deretter opp 3-4 ulike soner utøverne skal slå ifra må målsonen. Bruk da gjerne 1 fra fringe, 1 fra fairway og 1 fra rough og 1 fra motbakke,nedoverbakke e.l. Gi ringene poengverdi: f.eks Ytterste ringen 1 poeng, nest ytterste 2 osv. Utøverne skal slå 2 baller fra hver sone, gruppene konkurrerer om hvem som har fått flest poeng av gruppene. Mål: Chippe fra ulike steder under litt press. Samarbeide og bygge lag/gruppe. Annen informasjon: Øvelsen kan tilpasses på mange ulike måter. Poenget kan gis utifra der ballen stanser eller der den lander. Om man velger der den lander er det en vanskeligere utgave enn der den stanser. Gå ned til 1 ball pr sone, eller opp til 3 baller pr sone der kun den beste ballen pr utøver teller. Man kan også spørre utøverne i forkant hvor de har størst utfordringer å chippe fra, og deretter lage flere soner fra den type underlag. OBS! Husk sikkerhet. Når det er flere soner man skal slå fra, kommer ofte ballene fra ulike kanter. Viktig at ingen henter baller når andre slår!

⌚
10 min

UTFØRELSE

Maskingeværet Fremgangsmåte: Her må man arbeide i par. Utøveren som utføre handlingen står med sin valgte kølle, og starter med en pendelbevegelse som en chip. Her skal køllen gå hele tiden og utøveren skal ikke stoppe opp. Når pendelbevegelsen er stabil og utøveren er fornøyd så sier den ifra og deretter lukker øynene mens pendelen fortsetter å gå. Partneren skal deretter legge ned 1 og 1 ball i lowpointet av pendelbevegelsen, mens utøveren som slår fortsetter å lukke øynene og gjennomfører pendelbevegelsen. Mål for øvelse: Jevne og stabile pendelbevegelser. Stole på at ballen løfter seg uten at man trenger å hjelpe den opp. Annen informasjon: Bruk gjerne 5-6 baller pr utøver. Når parene har gjennomført 4 runder hver med øynene lukket så kan de åpne øynene men gjøre den samme pendelbevegelsen. Mange vil oppleve at når de åpner øynene blir pendelbevegelsen mer ustabil og mange har en tendens til å skulle slå litt hardere. Gi beskjed om at ballen må legges kjapt på plass, og at det er viktig at ballen legges riktig for at øvelsen skal kunne være nyttig. OBS! Pass på fingrer på de som skal legge ballen på plass!

⌚
10 min

UTFØRELSE

Chippe over hekk Fremgangsmåte: Sett opp et felt der utøverne skal chippe fra og et målområde de skal chippe til. Mål deretter opp 2 meters avstand fra der de slår og sett ut hekk(er). Utøverne skal chippe mot mål(området) og samtidig få ballen over hekken uten å berøre den. Mål for øvelse: Få ballen opp i luften i en chip Annen informasjon: Her er det viktig at utøveren faktisk slår ballen og ikke vipper den. Det er fort gjort for spillere med høyt hcp å skulle hjelpe ballen opp i luften ved å enten vippe eller føre den opp. For utøvere som ikke løser oppgaven, gå igjennom chippegobbs. Her kan man endre vanskelighetsgraden ved å flytte målsone nærmere actionsone, flytte hekken nærmere utøveren, flytte målsone og hekk lenger unna utøveren. Lek med variasjonen for de utøverne som behersker øvelsen og synes det blir for lett.

⌚
10 min

TRE PÅ RAD: CHIPPING

FREM GANGSMÅTE

Tren både lengde -og retningskontroll med tre på rad i chipping!

MÅL FOR ØVELSE

Lengdekontroll, retningskontroll, konkurranse, samarbeid

UTSTYR OG METODE

Hyssing/tau/kritt/spray

