

ESAG Chippeøkt 2

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Chipping

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Økt med fokus på chipping. Chipping kan være en vanskelig øvelse, vær derfor raus med å forenkle øvelsen til en viss grad. Mestringsfølelsen er større når man mestrer noe som er vanskelig enn om man skal forenkle til man får det til. Det skal være helt greit å ikke få til, så lenge man forstår bevegelsen og målet med øvelsen. Økten settes opp som sirkeltrening der gruppen deles inn i par eller grupper på 3 og 3. Om man har utøvere som takler øvelsene og har et høyere nivå enn resten kan man utfordre disse utøverne med å variere kølvalg når de chipper. Ønsker du en beskrivelse av øvelsen kan du finne disse på ovelsesbank.golfforbundet.no Her finner du både beskrivelse og video av de fleste øvelser. Tidsbruk pr øvelse er bare et forslag. Øk gjerne tiden pr øvelse, eller kort den ned og kjør to runder på alle for å variere økten mer.

Total tid

1 time

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Innledning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Ingen beskrivelse oppgitt

Oppvarming

⌚
10 min

UTFØRELSE

Kaste ball Utøverne jobber sammen i par. De skal holde en ball med begge hendene åpne, og deretter kaste ballen til partneren sin som står i svingretning. Start med 3 meter avstand og øk etterhvert som tiden går og utøverne får til bevegelsen. Det er viktig at utøverne får beskjed om å fullføre svingen, men dette vil de også fort oppdage når de begynner. Avslutt gjerne med en konkurranse der dere ser hvilket par som klarer flest kast på rad uten å miste ballen. Øk avstanden for hvert 4. kast for å øke vanskelighetsgraden i konkurransedelen.

Hoveddel

⌚
10 min

UTFØRELSE

Stigechipping - Vertikal Fremgangsmåte: Legg ut en agilitystige med 4 meter fra slagområdet. Det er viktig at stigen har minst 4 ruter som er like store. Utøverne skal chippe inn i den nærmeste ruten. Når de har klart dette skal de chippe inn i den 2. ruten osv. Her kan man variere øvelsen med at utøveren skal treffe med to baller i hver rute før de får gå videre. Klarer man alle 4 ruter kan paret utfordre hverandre med å fortelle partneren sin hvor den skal treffe. F.eks. Spiller 1 sier nå skal vi treffe rute nr 3. Begge slår og den som først treffer har vunnet den runden. Vinneren får da lov til å bestemme neste rute. Øk gjerne vanskelighetsgraden etterhvert med å øke lengden frem til stigen. Øvelsen kan også gjøres ved at ballen skal treffe inne i ruten, men trenger ikke bli liggende, eller motsatt. Att ballen skal bli liggende inne i den ruten de skal treffe. Stigen har en liten høyde men den kan bidra til at ballen stopper ved treff på trinn, så å få ballen til å stoppe kan være vanskeligere.

⌚
10 min

CHIPPE MED ÅPENT BLAD 🔗

FREMGANGSMÅTE

Denne øvelsen går ut på å chippe med åpent blad for å skape mer bounce.

MÅL FOR ØVELSE

Bruker bounce i chipping

⌚
10 min

CHIPPING INN I SONE MED PROGRESJON 🔗

FREMGANGSMÅTE

En morsom måte å trene lengdekontroll i chipping ved hjelp av progresjon.

MÅL FOR ØVELSE

Lengdekontroll og balltreff

UTSTYR OG METODE

Kjegler, hyssing/kritt

⌚
10 min

GOLF-BOCCIA 🔗

FREMGANGSMÅTE

Golf-boccia er en fin øvelse å trene nærspill samtidig som man konkurrerer.

MÅL FOR ØVELSE

Trene chipping i konkurranse, ballstart, sikte og lengdekontroll, samarbeid.

UTSTYR OG METODE

Baller med farge

Avslutning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Samle gruppen og be de rydde opp stasjonen de avsluttet på. På denne måten slipper du som trener å måtte rydde alt alene etter økten er ferdig. Utfordre gruppen til å komme med utnytte og læring av øvelsene og økten, om det er noe de har lært eller noe nytt de har tenkt på mens de har holdt på med økten.

