

ESAG Chippeøkt 3

31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Chipping

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Treningsøkt med chipping som tema. Del gruppen opp i par eller grupper på 3 og 3 før dere begynner. Økten settes opp i forkant og utøves som en sirkeltrening. Tiden er et forslag og her kan du juster tiden pr øvelse opp eller ned. En fin måte kan være å justere litt ned sånn at man rekker to runder i løpet av treningen for mer variasjon. Noen av øvelsene kan du finne mer nøyaktig beskrivelse av i ovelsesbanken.golfforbundet.no Der kan du også finne video av flere av øvelsene. På øvelsen chip under pinne kan du fint bruke hekk om du ikke har utstyr til å sette opp pinne å chippe under.

Total tid

55 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Oppvarming

10 min

UTFØRELSE

Hermegåsa. Trener gjør en bevegelse og alle skal herme etter den bevegelsen. Etter at treneren har gjort 2-3 bevegelser sendes "lederrollen" rundt i gruppen. Ruller sånn at alle har funnet på 2 bevegelser hver. Hver forsiktig med at dette krever både kreativitet og litt åpenhet og ikke passer for alle. Se an gruppen din. Her vil utøverne kommer i gang med økten, og forhåpentligvis skape god stemning i gruppen før økten.

Hoveddel

⌚
10 min

UTFØRELSE

Chippe med ulike køller Fremgangsmåte: Sett opp 2 målsoner, 1 på 4-5 meter og en på ca 10 meter. Utøveren skal velge ut 3 køller den skal chippe med. En wedge og en jernkølle er tvunget, så kan utøveren fritt velge hva den 3. køllen skal være. Chip mot målsonen med alle 3 køller, før man chipper mot den andre målsonen. Mål for øvelsen: Utøveren blir bevist på at man kan chippe med ulike køller, og må tenke og planlegge litt hvordan hver enkelt kølle oppfører seg på chipping. Det samme gjelder ballen. Utfordre utøveren til å tenke hvordan ballen oppfører seg med de ulike køllene.

⌚
10 min

UTFØRELSE

Sope bakken Fremgangsmåte: Utøveren skal "sope bakken" med kølla. Her skal kølla ikke ned i bakken og den skal heller ikke være over gresset. La køllebladet gå som en pendel og la den pendle i 20-30 sekunder før man tar en pause. Her kan man øke vanskelighetsgraden ved at man starter i rough, går over til kortklipt og avslutter i fringe. Vær obs på at om man ikke får det til vil dette kunne føre til skader i bakken, så vær nøye med hvor denne øvelsen gjøres og ikke send de som ikke har kontroll ut på fringe eller green før du vet at de får det til.

⌚
10 min

UTFØRELSE

Thinkbox Fremgangsmåte: Sett opp en målsone man skal chippe mot og to soner bak hverandre der man skal slå. Den bakerste sonen er tenkeboks. Her skal utøveren planlegge og tenke over slaget den skal utføre, når utøveren er klar tar den steget frem og gjør slaget sitt. I "gjøre-boksen" har man ikke lov til å ta prøvesving eller annet. Her skal man kun slå. Om man skal ha flere prøvesvinger eller annet må man gå tilbake i tenkeboksen. Utøverne slår annenhvert slag. Her kan man legge til at utøverne skal forklare til sin partner hva de tenker og hva de har tenkt til å gjøre når de skal slå. Dette gjøres for å bevisstgjøre seg selv enda med for det man skal gjøre.

⌚
10 min

CHIP UNDER PINNE

FREMANGSMÅTE

En øvelse for å trene på å få hendene foran køllehodet i balltreffet

MÅL FOR ØVELSE

Bedre balltreff på chipping,

UTSTYR OG METODE

Rangebøtter, siktepinner, wedge

Avslutning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Samle utøverne og be de rydde den stasjonen de er på. Utfordre utøverne på hvilket utbytte de sitter med, om de fikk noen nye opplevelser de kan ta med seg videre.

