

ESAG Chippeøkt 5

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Chipping

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Denne økten er lagt opp til det tekniske i en chippebevegelse, med en konkurranse til slutt. Det er viktig at trener har kontroll på GOBBS i chipping for denne økten. Denne økten har kun 3 øvelser, da begge øvelsene kan brukes tid på. Bytt gjerne mellom øvelsene sånn at de to første øvelsene besøkes 2 ganger av alle gruppene før man avslutter med Slangen som en konkurranse til slutt.

Total tid

50 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Innledning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Ønsk velkommen og del inn gruppen i par eller grupper på 3 og 3.

Oppvarming

⌚
5 min

UTFØRELSE

Hode, skulder, kne og tå. Få med gruppen på aktiviteten og sang samtidig. Dette er med og skaper en god stemning og bryter ned sosiale barrierer. Viktig at trener byr på seg selv og er forsanger. Svingliknende bevegelser. Utøverne stiller seg med en skulderbreddes avstand med bena og trener viser frem svingliknende bevegelser for kroppen. Roter overkropp, skuldere, håndledd, knær og føtter hver for seg.

Hoveddel

⌚
10 min

UTFØRELSE

Chippe i bøtte Fremgangsmåte: Det settes opp en slagsone (eller flere) og deltakerne skal chippe ballen opp i en bøtte. Har du ikke bøtte kan du bruke en bag eller liknende. Mål for øvelsen: Kontroll på chipping/Løse en chip som skal opp i luften Annen informasjon: Øvelsen kan varieres på mange ulike måter ved at man øker avstanden, endrer lie, tvunget køllebytte. Lag en konkurranse, hvor mange baller i bøtten klarer paret sammen.

⌚
10 min

UTFØRELSE

Ballstart mellom siktepinner Fremgangsmåte: Sett opp stasjoner der det er et slagområde som leder inn mot et målområde. Så lenge det er chipping er det ikke nødvendig at målområdet er på en green, men dette er en fordel. Sett 2 siktepinner ned i bakken med litt mellomrom. Utøveren skal chippe mot målsonen ved å chippe mellom siktepinnene. Mål for øvelsen: Ballstart chipping Annen informasjon: Når utøveren mestrer oppgaven så kan avstanden mellom siktepinnene minskes for å øke vanskelighetsgraden. Det kan også lages ulike stasjoner i ulike lie (underlag, helling, gresstype) og deltakerne beveger seg til neste stasjon når de har løst den forrige.

⌚
15 min

SLANGEN

FREMGANGSMÅTE

Samle poeng ved å chip/pitche inn i slangen!

MÅL FOR ØVELSE

Sikte, lengdekontroll, ballstart. Balltreff.

UTSTYR OG METODE

Tau, golfballer gjerne i flere farger og køller

Avslutning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Samle gruppen og drøft hva dere har gjort denne økten. Er det noe deltakerne kan ta med seg ut på banespill?

