

ESAG Chippeøkt 6

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Chipping

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Tema er chipping, med fokus på balanse og køllevalg. Dette kan være en mentalt utfordrende økt, ta derfor vurdering undervegs med tanke på vanskelighetsgrad og fokus på utøverne. Miks gjerne opp med en enkel chippeøvelse mot en målsone. Det er viktig at trener har kontroll på chippe-GOBBS da det vil være utøvere som trenger oppfølging. Økten anbefales som sirkeltrening der man går fra stasjon til stasjon etter oppmålt tid. Forsøk å få til 2 besøk pr stasjon pr gruppe/deltaker.

Total tid

50 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Innledning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Del inn gruppen i par eller grupper på 3 og 3, start økten med å forklare øvelsene.

Oppvarming

⌚
5 min

UTFØRELSE

Matrix Fremgangsmåte: Utøverne stiller seg i en halvsirkel (e.l.) foran treneren. Start med bena i skulderbredde fra hverandre - roter til høyre. Ta venstrefoten bak og roter til høyre Venstrefoten frem og roter til høyre Venstrefoten ut til venstre og roter høyre Kryss venstrefoten foran høyrefoten og roter høyre. Bytt side. Start i et rolig tempo og øk etterhvert. Denne øvelsen varmer opp muskulaturen for økten.

Hoveddel

⌚
10 min

UTFØRELSE

Chip med forskjellige køller Fremgangsmåte: Lag en sone der deltakerne skal slå, og en målsone. Deltakerne får 4 baller hver som skal chippes mot målsonen. De får ikke lov til å bruke den samme køllen to ganger etterhverandre. Dvs at om man har chippet den første med SW så må man velge en annen kølle for neste slag. Da kan man bruke en pitch, 7,8,9 jern eller en wood. Det viktigste her er at utøverne får en forståelse at man kan chippe med alle køller, og at man må endre litt på hvordan man løser slaget med ulik kølle. Mål for øvelse: Bevisstgjøring av hvordan man løser en chip med ulike køller Annen informasjon: Løser deltakerne denne øvelsen enkelt så kan man legge inn at alle de 4 chippene skal ha forskjellige køller. Og det er tvungen rekkefølge på hvilke køller man skal bruke. Lag en konkurranse, hvor mange baller får deltaker/paret inn i målsonen av de 4 (8) ballene.

⌚
10 min

UTFØRELSE

Chippe med ett bein Fremgangsmåte: Sett opp en målsone og be deltakerne chippe mot denne, men de skal kun ha trykket (balansen) på venstre bein. Start med at utøverne må løfte bakerste fot helt fra bakken, før de får lov til å sette tåen nedi for å ikke måtte konsentrere seg om selve benløftet. Mål for øvelse: Fremprovosere trykk i venstre fot for å bevisstgjøre trykkfordeling i en chippebevegelse. Dette bør også skape et bedre balltreff og bedre kontroll på retning på chippen. Annen informasjon: Utfordre utøverne undervegs, hva skjer med balltreff og ballstart når de gjør denne bevegelsen.

⌚
15 min

HENTE BALLEN I BØTTA

FREMGANGSMÅTE

Dette er en øvelse for å legge til rette for planlegging og god rutine for hvert slag.

MÅL FOR ØVELSE

Større oppgavefokus i hvert slag.

UTSTYR OG METODE

Baller og en rangebøtte

Avslutning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Samle sammen deltakerne og drøft hva dere har gjort og hvilket utbytte/læring de har hatt av denne økten. Et tips er at man ber deltakerne rydde sammen den stasjonen de er på, så tar avslutningen av økten mindre tid.