

ESAG putteøkt 2

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

putting

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

ESAG putteøkt 2. Øvelsene kan utføres av alle golfere uansett nivå. Vanskelighetsgrad kan justeres med antall og lengder. Økten settes i stand på forhånd og utføres som sirkeltrening

Total tid

1 time 10 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Innledning

🕒
5 min

UTFØRELSE

Forklar at økten er satt opp for å trene på putting, og at det er viktig at man gjør hver eneste putt 100% for å få fullt utbytte av økten. Det er viktig at man gjør putterutinen sin før hver eneste put.

Oppvarming

🕒
5 min

UTFØRELSE

Stretchøvelse - Matrix. En øvelse der man får kroppen i gang, med rotasjon. Ettersom temaet er putting trenger man ikke kjøre denne øvelsen lenge, men den skaper fokus og får utøveren mentalt og fysisk klar for økten.

🕒
5 min

UTFØRELSE

Kaste ball til hverandre. Del gruppen i to og still gruppene i 2 linjer med ca 3-4 meter fra hverandre med ansiktet mot hverandre. Utøverne jobber sammen i par med den personen de står ovenfor. Utøveren skal kaste en ball med ledende arm mot den andre personen. Her er det viktig at dette gjøres som en svingbevegelse. Etter 1-2 minutt går øvelsen over i at man skal holde ballen mellom hendene med åpne håndflater og gjøre det samme. Her er det enda viktigere at man har en svingbevegelse. Minn gjerne deltakerne på å fullføre svingen i kastet. Avslutt gjerne med en konkurranse, hvem kan kaste flest ganger til hverandre. Økt avstanden med 1 meter for hver 10. kast i paret.

Hoveddel

⌚
10 min

UTFØRELSE

Ballkast for å trene lengdekontroll. Sett et startområde og et målområde, gjerne på 10-15 meter. Målområdet skal ha fokus på lengde, gjerne en 50 cm korridor. Utøverne skal stå i startområdet og de skal kaste/trille ballen med underarmskast mot målområdet. Når de har gjort dette skal de slå en putt. Her er det viktig at man gir beskjed om at under putten skal man kun fokusere på målområdet og det er ikke tillatt å se på ballen når man putter. Målet med denne øvelsen er å bevisstgjøre automatikk og kroppsminne når man putter. Når man kaster ser man ikke på armen sin, men kun på målet. Hvorfor gjør man ikke dette når man putter? Dette er en fin øvelse for å kunne lese styrken på putten.

⌚
10 min

PUTT I RINGEN [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

En øvelse hvor man trener lengdekontroll i putting

MÅL FOR ØVELSE

Lengdekontroll

UTSTYR OG METODE

Kjegler, ring/hyssing/kritt

⌚
10 min

SPIRALEN [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

En progressiv øvelse hvor man trener på korte putter og øker etter hvert

MÅL FOR ØVELSE

Ballstart, sikte og greenlesning. Putte under press.

UTSTYR OG METODE

Pegger, golfballer

⌚
10 min

SIKTETEST [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

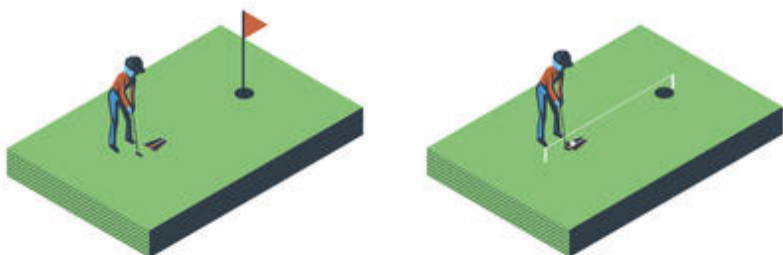
Øvelsen kan brukes som en test eller som trening på sikte.

MÅL FOR ØVELSE

Nåsituasjon på sikte eller å trene sikte.

UTSTYR OG METODE

tutor, hyssing/tråd



Snittscore herrer/gutter		Snittscore damer/jenter	
Målgruppe	Snittpoeng	Målgruppe	Snittpoeng
Vindmøstappen	36,5 poeng	Vindmøstappen	34,8 poeng
Europe Tour	33,9 poeng	LET	31,6 poeng
Challenge Tour	32,4 poeng	Hip +2	29,0 poeng
Hip +2	30,3 poeng	Scratch	26,7 poeng
Scratch	28,3 poeng	Hip: 5	22,9 poeng
Hip: 5	24,3 poeng	Hip: 10	17,6 poeng
Hip: 10	20,9 poeng		
Maksoscore: 40 poeng			
Rekorder			
Herrer	Peter Hanson og Jonas Blom: 40 poeng		
Damer	Penilla Lindberg: 40 poeng		


10 min

PUTTETEST: BALLSTART OG LENGDEKONTROLL

FREMGANGSMÅTE

Øvelsen tester ballstart og lengdekontroll i putting.

MÅL FOR ØVELSE

Målet for øvelsen er å få en nåsituasjon på ballstarten når man blir nødt til å kombinere det med kraftkontroll. Øvelsen kan også være en treningsøvelse hvor målet er å trene ballstart og lengdekontroll med press.

UTSTYR OG METODE

Tutor, hyssing (alternativt kritt eller kjepler for lengdeanvisning).

Avslutning


5 min

UTFØRELSE

Be alle rydde stasjonen de er på og samles på et sted. Gå gjennom økten og utfordre utøverne på hvilket utbytte de har av øvelsen og hvordan de kan bruke dette til å senke antall putter på banen. Bevisstgjør også at de fleste øvelser kan settes opp med utstyr de aller fleste har i sin egen golfbag (baller, peger, køller m.m.)

© Norges Golf forbund | Vår personvernserklæring | Forbundets hjemmeside

