

ESAG putteøkt 3

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

putting

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Økt med putting som tema. Øvelsene settes opp som sirkeltrening der man bruker 10 minutter pr stasjon. Tiden pr stasjon kan variere, og man kan fint kjøre denne to runder. Det viktigste med økten er at ingen blir stående uten noe å gjøre over lengre tid. Hold deltakerne i aktivitet.

Total tid

50 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Oppvarming

🕒
5 min

UTFØRELSE

Hode, skulder, kne og tå. Starte sakte og øke tempoet ettervert. Her får man varmet opp kroppen og samtidig fjerne sosiale barrierer og brutt isen mellom deltakerne.

Hoveddel

⌚
10 min

UTFØRELSE

Ballstart med lengdekontroll under press. Fremgangsmåte: Kombiner øvelsen ballstart med øvelsen lengdekontroll putt gate, legg også inn ett stress element. Stresselementet kan være en kjapp runde rundt greenen, spenst hopp, armhevinger, hode skulder kne og tå e.l. Mål for øvelse: Ved å legge til stress elementet i øvelsen vil pulsen gå opp og deltakeren må ta kontroll over pulsen før den utfører putten. Dette er en øvelse som kan og bør ta litt tid, da deltakeren skal finne igjen den indre roen før putten utføres. Veldig fin trening opp mot det å skulle spille med ukjente folk, turneringer osv der man må putte under omstendigheter som kan skape litt puls. Annen informasjon: Legg inn et aspekt med tid. Utøveren skal utføre 5 putter innenfor en gitt tidsramme. Dette skal enda mer press på utøveren. Vær forsiktig med å legge for mye press da øvelsen i seg selv er vanskelig nok

⌚
10 min

UTFØRELSE

Spiralen Fremgangsmåte: Sette opp peger i en spiral rundt koppen der neste pegg er litt lenger unna enn den forrige. Samme mønster som på sirkelen, der man skal sette så mange som mulig på rad. Om man bommer så starter man på nytt. Korteste pegg kan være på 60 centimeter til den lengste på 2-2,5 meter. Mål for øvelse: Trening på fokus og konsentrasjon. Skal man sette flest mulig putter på rad må konsentrasjonen være tilstede. I denne øvelsen økes også vanskelighetsgraden for hver putt, og deltakeren må også til en viss grad lese green og onduleringer. Så lenge spiralen og peggene ikke står på den samme linjen vil alle puttene oppføre seg forskjellig. Annen informasjon: Sette et måltall, hvor mange klarer man. Fullfører man hele runden så fortsetter man bare motsatt veg og fortsetter å telle.

⌚
10 min

SKOLEKEN

FREMGANGSMÅTE

En progressiv øvelse hvor man starter med korte putter og øker lengden etter hvert.

MÅL FOR ØVELSE

Sikte, ballstart og greenlesning

UTSTYR OG METODE

Pegg, baller og putter

⌚
10 min

PEGG TIL PEGG

FREMGANGSMÅTE

En øvelse for å skape god rytme i putting.

MÅL FOR ØVELSE

Lengdekontroll og rytme

UTSTYR OG METODE

Pegger i ulike farger, ball og putter

Avslutning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Samle utøverne og gå igjennom økten og øvelsene og spør hvilket utbytte de har hatt av økten. Om det er noe de likte mer enn annet og hva de tror de kan bruke dette til på egenhånd. Alle disse øvelsene krever lite utstyr som man fint kan sette opp selv.

