

ESAG putteøkt 4

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

putting

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Økt med fokus på putting. For full informasjon om øvelsene kan du gå inn på ovelsesbank.golfforbundet.no og søke opp øvelsen. Økten er satt opp som sirkeltrening der det er foreslått 10 minutter pr. øvelse. Øvelsene settes opp i forkant av økten, sånn at økten er mest mulig effektiv med tanke på tidsbruk. Alle øvelsene kan med fordel både forenkles eller gjøres vanskeligere (utenom testen), se an utøverne. Del gruppen opp i par eller grupper på 3 og 3. Det er viktig at ikke det er utøvere som står og venter lenge mellom hver aksjon.

Total tid

1 time 5 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Innledning

🕒
5 min

UTFØRELSE

Fortelle om øvelsene og målet for økten. Dele opp i par/grupper. Forsøk å lage sammensetninger som ikke normalt sett alltid spiller sammen.

Oppvarming

🕒
5 min

UTFØRELSE

3 på rad stafett. Sett opp et "tic-tac-toe" felt ved hjelp av tau. Parene skal deretter gå 1 og 1, med hurtig tempo fra et gitt sted og frem til spillbrettet og plassere en kjeGLE i et felt før utøveren går tilbake og veksler med lagspiller. Begge lagene har 4 kjeGLE hver. Når disse er brukt opp og om ingen har vunnet så kan man flytte på motstanderen sin kjeGLE. Her kan man i tillegg øke konkurranseelementet litt ved at man sier første laget til 3 seiere e.l. Målet med øvelsen er å få kroppen og hodet i gang og klar for å utøve øvelsene som er satt opp. I tillegg til at man får god stemning i deltakergruppen.

Hoveddel

🕒
10 min

UTFØRELSE

Puttesnor følge snora med bladet Fremgangsmåte: Sett opp puttesnora i retning en kopp. I denne øvelsen skal ballen ligge under snora, og siktelinjen på putteren skal følge snora. Her er GOBBS viktig, da en oppstilling her vil føre til at snora dekker putterens siktelinje. Ved en korrekt utført pendelbevegelse vil snora dekke siktelinjen hele veggen og ballen trille i koppen. Mål for øvelse: Pendelbevegelse. Om men ikke har en korrekt pendelbevegelse her vil ballen skli av linjen og ikke treffe koppen. Det er viktig at denne øvelsen settes opp på et flatt område på en treningsgreen. Annen informasjon: Øvelsen kan også utføres uten ball, der man kun går inn for at det er pendelbevegelsen som teller og at snora skal dekke siktelinjen på putteren hele veggen. Kan også legge inn et element med antall putter satt på rad. Men det anbefales ikke før utøveren er trygg på øvelsen og øvelsen begynner å bli kjedelig. Mange putter med rett bevegelse er måle her uansett om man legger inn press eller ikke. Det er ingen hensikt i å pålegge press om pendelbevegelsen ikke blir korrekt.

🕒
10 min

UTFØRELSE

Puttesnor følge snora med kølla Fremgangsmåte: Sett opp puttesnora i retning en kopp. I denne øvelsen skal kølla ligge på oversiden av snora og følge snoren hele veggen. Derfor må snora stå på ene siden av koppen. Målet er at ballen skal i koppen. Mål for øvelse: Denne øvelsen skaper muskelminne og er med og bygger opp en korrekt pendelbevegelse da skaffet og bladet vil følge snora som leder rett mot koppen. Når utøveren har forstått hvordan den skal utføres, kommer lengdekontroll inn i bildet.

🕒
10 min

BONDESJAKK MED PUTTER [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

Spill tre på rad puttetrening

MÅL FOR ØVELSE

Sikte, ballstart, strategi og lengdekontroll

UTSTYR OG METODE

Hyssing/tau/kritt, To ulike farger på baller og kjepler.

🕒
10 min

INN I SIRKELEN MED PORT [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

En putteøvelse som kombinerer ballstart og lengdekontroll

MÅL FOR ØVELSE

Lengdekontroll, greenlesning, ballstart og sikte

UTSTYR OG METODE

Ring (Tau, kritt og hyssing), kjepler, pegger, baller og putter

10 min

PUTTETEST 6-10M [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

En puttetest på putter innenfor 6-10m. Du kan også måle deg mot verdenseliten.

MÅL FOR ØVELSE

Få en nåsituasjon på hvor god man putter fra 6-10m. Ballstart, sikte, greenlesning (opp og nedover) og lengdekontroll. Trene på at ballen skal forbi hullet

UTSTYR OG METODE

Pegger/kjegler



Avslutning

5 min

UTFØRELSE

Samle sammen deltakerne og be de rydde opp på sin stasjon. Spør i plenum hva de har lært og hvilket utbytte de kan ta med seg fra denne økten og øvelsene. Sett gjerne i gang litt tankeprosesser med hvordan de kan gjøre liknende øvelser selv når de trener på egenhånd.

© Norges Golf forbund | Vår personvernserklæring | Forbundets hjemmeside

