

Træningsguide til fællestræninger

Her er en oversigt over hvad der trænes på til Golfkørekortets fællestræninger:

Opvarmning ved hver fælles træning.

Inden hver fællestræning starter, laves der et lille opvarmnings program for spillerene. Det er vigtigt at varme led og andet op før man begynder at slå bolde.

Ting som skal varmes op er:

1. Håndled(kør dem rundt i små cirkler, begge veje, og ikke alt for hurtigt)
2. Hofter(Roter hofterne i cirkler, men hver hånd på hver hofte, igen ikke for hurtigt)
3. Knæ(samle knæene og lav små cirkler)
4. Fodled(op og stå med en fod af gangen på tæerne og drej rundt til hver side)
5. Englehop(ned og røre jorden og op i strakte arme, lad 10 stk.)
6. Så er alle klar til træningen.

1. 1. træning: Jernslag.

Den første træning omhandler hvordan hænderne sidder korrekt på golfjernet. Hvilken afstand til bolden skal man stå i, og hvilken vinkel skal jernet være i ved opstillingen.

Ved fælles træningerne sørger mentorerne for at fortælle eleverne at de skal koncentrere sig i de 3 ting som blev gennemgået ved sidste træning. Hvordan de rammer bolden og hvor den flyver hen, er ikke det vigtigste lige nu.

2. 2. Træning: Chip og put.

Anden træning omhandler chipning og putning. Ved chippe træningen fortælleres der hvordan teknikken er vi chipning. Når der chippes med bold arbejder vi kun med længde kontrol. Ved putning, opsættes der øvelse som også her omfatter længdekontrol.

Når der er fællestræning og eleverne chipper, skal de står med ca. 2 meters afstand fra greenkanten, og fra greenkanten til flaget skal der ca. være 3-4 meter. Vi kigger meget på håndled og rytme.

I putning opsættes 3 øvelser.

- Hver elev sætter 5 tees ved hullet så de står 1,2,3,4 og 5 meter væk fra hullet. De prøver med alle 5 bolde, at få bolden så tæt på hullet.

- Næste øvelse. Hver elev sætter en tee 10 meter væk på hullet. Hver har 5 bolde. Det gælder nu om at putte alle 5 bolde så sæt på hullet, max 1 meter fra hullet hvis man ikke rammer hullet.
- Sidste øvelse. Eleverne går sammen 2 og 2, og spiller 9 huller på putte greenen. De skal tælle hvor mange puts de bruger i alt. 21 puts er max.

3. 3 træning omhandler pitch og bunker:

Sving teknikken omkring pitch trænes. Vi slår slag fra 30 – 50 meter.

Vi træner hvordan man skal stille sig rigtigt op ved dette slag, hvordan køllen placeres, og hvor i sandet man skal ramme.

Ved fælles træningen, skal i kun lægge mærke til om de rammer sandet før bolden eller ej. I kan hjælpe dem ved at lave en streg i sandet bag bolden, så de ved hvor de skal ramme. Målet for dem alle er at komme ud af bunkeren.

God træning.

Med venlig hilsen

Robin Lundskær
Nivågolf