

# KONKRET BANE TRÆNINGSEKSEMPEL - PUBERTET

## SPILFORM - NORSK GOLF

### MÅLGRUPPE:

Pubertet

### DET SKAL VI BRUGE:

Golfsæt og golfbolde

### LAD OS KOMME I GANG:

Spil helt normal golf med følgende muligheder som tillæg. Dagens valg er markeret med grønt.

- C. Der må foretages et spark og to kast pr. hul – hvor det ene kast skal være et underhåndskast ind mod green. Kast og spark tæller ikke som slag.
- B. Der må foretages et kast pr. hul – på valgfrit tidspunkt. Kast tæller ikke som slag.
- A. Mulighed for en Mulligan, der ikke tæller som slag på hvert hul i hvilket som helst slag på hullet.

### FOKUS I DAG - Flow på bane

- Få spillet til at glide
- Hvem spiller hvornår

### Den der ligger længst væk fra hullet skal spille

Inden første spiller putter, så skal alle bolde være på green.

Dem der ikke slår, står altid bag ved den der slår (bag ved den vinkelrette linje i forhold til spillelinjen).

### Placering af bag

*På fairway* placerer du bagen på den side af bolden, hvor du ikke tager din stance.

*I roughen* placerer du bagen på samme måde, som på fairway, hvis du har den med derind. Hvis du ikke har den med, så placerer du den i højde med bolden, så at du ikke skal gå tilbage efter den efter slaget.

*Ved bunkeren* placerer du bagen på det sted du går ned og op af bunkeren.

*Ved green* placerer du bagen på den side, hvor stigen til næste hul er. Idéen er at du efter hullet er færdigspillet, går til din bag og derefter direkte mod næste hul.

## Brug af scorekort

Scorekortet skrives (føres), på det næste hul. Her fortæller spillerne, hvor mange slag det blev til. Er I enige skriver man det på hullet. Er I uenige og ikke kan blive enige, så skrives begge resultater (så afgør træneren det bagefter).

*Tæl selv* – spilleren tæller selv sin score, og scoren bruges udelukkende af spilleren selv i forhold til egen præstation – sammenlignes ikke med øvrige.

*Markør* – betyder at der er en markør for hver spiller, det vil sige en anden der fører spillerens score.

## Spilsystem

*Slag-Golf* – antal slag tælles på hullet, dog er der et maksimalt antal slag på hullet. Når det antal opnås skal bolden samles op. Træneren bestemmer antal slag over par for den enkelte.

*Slagspil* – skriv det totale antal slag på hullet – bolden skal i hul.

*Stableford* – det gængse pointsystem, baseret på hcp systemet.

## Evaluer "Effekt" – 4-F

Gør det i fællesskab med alle dem der spillet i dette pensum.

- Facts:
  - Hvad var det vi havde fokus på i dag?
  - Spilformen > Fokus i dag > Opgaven
- Fund:
  - Gjorde jeg det?
  - Hvad oplevede jeg?
  - Hvad fandt jeg ud af?
- Følelse:
  - Hvad synes du om det, du oplevede?
  - Noget du føler glæde, forundring eller frustration over?
- Fremtid:
  - Hvad synes vigtigt?
  - Hvad vil jeg tage med i træning og spil fremover?