

ESAG Chippeøkt 4

31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Chipping

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Økt med chipping og konkurranse i fokus. Del gruppen opp i par eller i grupper på 3 og 3. Sett opp øvelsene på forhånd sånn at de er klare når økten skal starte. Øvelsene kan fint justeres i vanskelighetsgrad ved å justere lengde og antall baller i de ulike øvelsene. Tiden som er foreslått er nettopp forslag, og kan justeres enten opp eller ned for å passe inn med en full times treningsøkt. Husk oppvarming. I en chippeøkt er det viktig at man har gode baller å chippe med, og at man har flest mulig like baller kvalitetsmessig. Å trene chipping med rangeballer er ikke å anbefale.

Total tid

45 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Hoveddel

⌚

10 min

UTFØRELSE

Over/under hekken Fremgangsmåte: Sett en "actionsone" der utøverne skal slå ifra og deretter en hekk 3 meter unna. Spillerne skal nå slå annenhver gang der begge skal slå sine baller over hekken i 1. runde, under hekken i runde 2, over hekken runde 3 osv. I denne øvelsen kan man også åpne for at man kan bytte kølle for å gjøre det enklere, men ved å ha tvunget køllevalg må utøverne snakke sammen og gjøre endringer i Gobbs og gjennomføring av slaget for å løse oppgaven.

⌚

10 min

UTFØRELSE

Nærmere og nærmere Fremgangsmåte: Paret har baller de skal chippe inn på greenen. Sett opp en sluttsones de skal slå mot. Deretter skal paret slå annenhver ball mot sluttsonen der den ballen de slår skal være kortere enn den forrige. Hvor mange baller klarer de å chippe før de ikke får den nærmere. Når en ball ikke er nærmere enn den forrige er runden over og paret må begynne på nytt. Det samme gjelder om de treffer sluttsonen, som gjerne kan være et tau eller fringekant e.l. Her kan man også lage en konkurranse mellom parene, hvilket par har fått til flest baller før de må starte på nytt.

⌚

10 min

UTFØRELSE

Nærmest pinnen Fremgangsmåte: Parene finner et sted rundt greenen der de vil chippe fra. Den ene bestemmer hvor. Begge skal deretter chippe mot ett hull, den som kommer nærmest vinner den runden og bestemmer plassering for neste chip. Førstemann til 5 (8/10/12) vinner. Deretter kan man mikse parene. Her kan man også sette opp en turnering der vinner av de ulike parene møter hverandre.

⌚

10 min

FARGE TIL FARGE 🔗

FREMANGSMÅTE

Skap en oversiktlig trening ved hjelp av farger på kjegler

MÅL FOR ØVELSE

Sikte, kraftkontroll, balltreff og køllevalg

UTSTYR OG METODE

Kjegler i ulike fager, baller og køller.

Avslutning

Ø
5 min

UTFØRELSE

Samle sammen deltakerne og utfordre dem på hva økten har bidratt til, om de har lært noe nytt og om det er noe de kan ta med seg videre ut på golfbanen.

