

ESAG putteøkt 5

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

putting

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

En putteøkt med ulike øvelser der man kan samarbeide i par eller grupper på 3 og 3.

Total tid

1 time 20 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Innledning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Forklar øvelsene og del opp i par/grupper i begynnelsen av økten Tidsbruken på de ulike øvelsene er forslag, her kan du justere selv utifra den tid du har til rådighet.

Oppvarming

⌚
5 min

UTFØRELSE

Dette er en økt med fokus på putting. Ettersom økten er lagt opp til at man arbeider i par og grupper, så velg øvelser der man kan samarbeide under oppvarmingen også. Kaste ball - La parene kaste ballen seg i mellom utøverne. Start med 3 meter og utvid etterhvert. En anbefaling er at man holder ballen med begge hender som er åpne, sånn at det er kroppen som må styre kastet og ikke armen. Legg gjerne inn en litt gøyale øvelse som utfordrer sosiale grenser. Syng hode skulder kne og tå, fader jacob, alle mine duer eller liknende.

Hoveddel

⌚
15 min

UTFØRELSE

Stjerneballen! Fremgangsmåte: Lag en innhegning med tau, der den er 3-4 meter dyp og 1-2 meter bred. Den kan gjerne være dypere om man ønsker. Utøverne skal slå annenhver ball, der den neste ballen skal være kortere enn den forrige. Marker ballene på forhånd med tallene 1-8 og tegn en stjerne e.l. på den 9. ballen. Målet er at man skal forsøke å komme seg til stjerneballen som par. Om en ball ikke er kortere enn den forrige så må paret begynne på nytt fra ball nr. 1. Mål for øvelse Samarbeid og lengdekontroll Annen informasjon: Denne øvelsen kan varieres med at man snur den, at man skal slå lengre og lengre. Man kan også dra inn eller utvide innhegningen for å gjøre det enklere eller vanskeligere. Spennende øvelse der du kan utfordre parene dine i hvem som kommer til stjerneballen flest ganger.

⌚
15 min

PUTTETENNIS

FREM GANGSMÅTE

Puttetennis er en morsom øvelse som setter koordinasjon og krafttilpasning på prøve!

MÅL FOR ØVELSE

Koordinasjon, krafttilpasning, konkurrere samtidig som det er gøy!,

UTSTYR OG METODE

Kritt, tau eller noe annet å merke opp tennisbanen med.

⌚
20 min

PUTTEBANE - SPILLE MED SCOREKORT

FREM GANGSMÅTE

Tren putting ved å lage ulike hull på treningsgreenen

MÅL FOR ØVELSE

Greenlesning, sikte, ballstart, lengdekontroll

UTSTYR OG METODE

Pegger, kjegler (bonus: ark med stats hvor ofte man setter putten fra de gitte distansene).

⌚
20 min

PUTTING: 9,12 OG 15M

FREM GANGSMÅTE

Dette er en øvelse som primært går på lengdekontroll, men har elementer av sikte, ballstart og greenlesning. Den krever lite forkunnskap, men en del oppmerking.

MÅL FOR ØVELSE

Målet for øvelsen er å sjekke nåsituasjon på lengre putter. Ved å benytte øvelsen som en treningsøvelse er målet å trene på lengdekontroll, ballstart, sikte og greenlesning.

UTSTYR OG METODE

Pegg, hyssing, kritt og kjegler.