

Træningsplan

Forår 2020

13. maj 16.30

Tema: Putts

Øvelse 1:

Deltagerne modtager simple fokuspunkter ang korrekt putteteknik, hvorefter der trænes på kurv.

Fokuspunkter:

1. Greb
2. Gennemsving
3. Visualisering

Øvelse 2

Deltagerne fordeler sig ved forskellige kurve og stiller sig ved 10m. Der puttes, og det gælder om først at ramme 21 point - præcist.

- 3 point - i kurven
- 2 point - kæder ud
- 1 point - overkant eller kurv
- - 1 point - stangen

Spilleren SKAL ramme 21 point. Gå man over rykkes man tilbage på 11 point.
Hvem bruger færrest kast?

20. maj 16.30

Tema: Putts og indspil

Øvelse 1: Putts

Der opsættes en bane på hul 8-9-10 med 5 kegler ved hver kurv. Keglerne placeres i forskellige længde og med varierende forhindringer, således at spillerne og er tvunget til straddleputts. Der gives 3 point, hvis puttet sættes. Der gives ét point for metal (stangen undtaget)

Øvelse 2: Indspil

Deltagerne instrueres i korrekt kasteteknik og får lov at arbejde med det på tre forskellige længder (kegler opsættes på hul 1-8-10). Hul 1 - hyzer, hul 8 - anhyzer, hul 10 - lige.

27. maj 16.30

Tema: Putts og indspil

Øvelse 1: Putts (hul 8, 9, 18)

Kegler opstilles med én meters mellemrum startende på 4m og op til 10. Hver spiller har to puttere. Der startes på 4m. Sættes et putt rykkes bagud til næste kegle. Misser man begge putts fra samme station rykkes én m frem. Hvem når først til 10m?

Øvelse 2: Indspil (på areal v hul 17)

Kryds og bolle. Der opsættes et kryds-og-bolle felt med kegler. Fra en bestemt afstand skal spillerne først få tre på række. Man kan ikke tage hinandens felter.

Øvelse 3: Indspil (hul 18)

Der markeres en cirkel på 3 - 7 - 10m omkring kurven og opstilles 5 stationer af forskellig sværhedsgrad. Hver spiller har 5 puttere fra hver station. Der gives ét point for at ramme bulls eye. Hvem scorer flest point på i alt 25 kast?

3. juni 16.30

Tema: Drives og indspil

Der trænes på 2 forskellige stationer. Der byttes halvvejs (efter 30 min)

Øvelse 1: Basal teknik (ved P-pladsen)

Der arbejdes med den grundlæggende teknik - træk og gennemsving, benarbejde, kastevinkler mm

Simple træning med masser af kast!

Øvelse 2: Indspil - lige (hul 15 og hul 12)

Der er opstillet kegler i forskellig længde fra kurven i en relativ lige linje. Fokus skal ligge på at få discen til at flyve i en så lige linje som muligt mod kurven.

10. juni 16.30

Tema: Drives og regler

Der trænes på 2 forskellige stationer. Der byttes halvvejs (efter 30 min)

Drives

Øvelse 1: hyzer - baghånd

Der arbejdes med den grundlæggende teknik - træk og gennemsving, benarbejde, kastevinkler mm

Simple træning med masser af kast!

Øvelse 2: hyzer - forhånd

Der arbejdes med den grundlæggende teknik - træk og gennemsving, benarbejde, kastevinkler mm

Simple træning med masser af kast!

Regler

De mest basale regler gennemgås - både de skrevne og uskrevne regler

17. juni 16.30

Tema: Course management

Der spilles 9 huller best-shot double. Parrene skal løbende diskutere deres styrker ift muligheder på de respektive kast, så man så vidt muligt hele tiden sikrer at den ene disc kommer godt i spil. Dvs hvis det første drive ligger dårligt, så skal man overveje hvordan det næste bedst muligt kommer i spil.

24. juni 16.30

Tema: Drive, indspil og putt - Yeah! It's that simple

Øvelse 1: Indspil og putts

Opdel i mindre grupper á max 3 spillere. På hvert hul har spilleren 3 indspil fra markeret tee. Der puttes fra de 3 respektive lejer. Man har kun ét indspil og ét putt til rådighed pr disc. Der gives ét point for birdie, dvs på et hul kan der scores maks 3 point pr spiller.

Der spilles på hul 1-8-9-10-11-12 - fra rød tee hvis ikke andet er markeret.

Øvelse 2: Drives

Drives på området ved parkeringspladsen. Vi træner basal kasteteknik.