

## Utvärdering 2012 och planering 2013

Inför uppstart av träningen 2013 skall du tänka igenom följande frågor och skriva ner dina egna tankar.

I samband med träningstillfällena under höstlovet (V44) kommer du att gå igenom detta dokument tillsammans med Krister Andersson. Med underlaget kan ni dels planera era individuella fokusområden, samt ge Krister rätt förutsättningar att fånga upp de delar som är gemensamma för hela gruppen och därigenom kunna planera grupptäningarna ändå bättre.

1. Vilka delar i din golf tycker du förändrats under 2012? Markera med ett kryss det som stämmer bäst för dig

| Moment                     | Sämre | Lika | Bättre | Kommentar |
|----------------------------|-------|------|--------|-----------|
| Utslag, spel från tee      |       |      |        |           |
| Långa järnslag             |       |      |        |           |
| Distanswedgar              |       |      |        |           |
| Närspel, pitch, chip, lobb |       |      |        |           |
| Närspel, bunkerslag        |       |      |        |           |
| Puttning                   |       |      |        |           |
| Fysik, kondition           |       |      |        |           |
| Fysik, styrka              |       |      |        |           |
| Fysik, rörlighet           |       |      |        |           |
| Kosthållning               |       |      |        |           |
| Mental inställning         |       |      |        |           |
| Träningstid                |       |      |        |           |
| Tävlingsresultat           |       |      |        |           |

2. Vilka delar i din golfträning tycker du är viktig för dig under 2012? Markera med ett kryss det som du anser. Prioritera sedan från 1 – 13 i vilken ordning du vill fokusera på resp. moment.

| Moment                     | Mindre | Lika | Mer | Prio<br>(1-13) | Kommentar |
|----------------------------|--------|------|-----|----------------|-----------|
| Utslag, spel från tee      |        |      |     |                |           |
| Långa järnslag             |        |      |     |                |           |
| Distanswedgar              |        |      |     |                |           |
| Närspel, pitch, chip, lobb |        |      |     |                |           |
| Närspel, bunkerslag        |        |      |     |                |           |
| Puttning                   |        |      |     |                |           |
| Fysik, kondition           |        |      |     |                |           |
| Fysik, styrka              |        |      |     |                |           |
| Fysik, rörlighet           |        |      |     |                |           |
| Kosthållning               |        |      |     |                |           |
| Mental inställning         |        |      |     |                |           |
| Träningstid                |        |      |     |                |           |
| Tävlingsresultat           |        |      |     |                |           |

3. Vilka delar vill du träna mer eller mindre av på gruppträningarna?

| Moment                     | Mindre | Lika | Mer | Kommentar |
|----------------------------|--------|------|-----|-----------|
| Utslag, spel från tee      |        |      |     |           |
| Långa järnslag             |        |      |     |           |
| Distanswedgar              |        |      |     |           |
| Närspel, pitch, chip, lobb |        |      |     |           |
| Närspel, bunkerslag        |        |      |     |           |
| Puttnings                  |        |      |     |           |
| Fysik, kondition           |        |      |     |           |
| Fysik, styrka              |        |      |     |           |
| Fysik, rörlighet           |        |      |     |           |
| Kosthållning               |        |      |     |           |
| Mental inställning         |        |      |     |           |
| Träningstid                |        |      |     |           |
| Tävlingsresultat           |        |      |     |           |

4. Övrigt som du vill notera och diskutera med tränaren?