

## Planering Junior/Elit (Team Vit F97-99)

| Månad | Vecka | Pass  | Plats                    | Övningar                                                                                                                                                                                                                             | Tanke/Mål                                                                                                                                                                       | Ansvarig           | Kommentar                                                                                 |
|-------|-------|-------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | 19    | 1     | Puttgreen<br>Pulsen      | *Uppvärmning<br>*Puttövning 36:an, 9 hål med 4 puttar från varje håll (väderstreck), 2 st. 1 m, 1 st. 1 ½ m och 1 2m                                                                                                                 | *Fokus på putting, för att få in skärpan och slippa pressen vid missad förstaputt.<br>*Målet är 36 enputtar men godkänt är minst 27 sänkta.<br>(Kontroll på returputtar á 1 m.) | Pro                | Tis. 19.00 – 20.00<br><br>Ledare plockar in 36 peggare runt hålen                         |
| 5     | 19    | 6     | 1:an<br>Master<br>Course | *Egen uppvärmning.<br>* Spel 9 hål med draw back på missade förstaputtar.<br>* Sänkt förstaputt 2p<br>* Sänkt drawback 1p<br>Maxpoäng 9 hål = 18p                                                                                    | *Fokus på att lägga bollen så nära flaggan att du sänker förstaputten.                                                                                                          | Ledare<br>+<br>Pro | Tors. 17.00 – 19.00<br><br>Ledare hjälper till att påminna så bollränna eller tider bokas |
| 5     | 20    | 2 + 1 | Stora<br>Puttgreen       | *Uppvärmning.<br>* 9 chipstationer från 10,12,14,16,18, 20,22,24 och 26 m, från olika lutningar och lägen. 2 st. från varje station med putt i.                                                                                      | *Tanken är längdkontroll<br>* Målet är 18 chip enputt                                                                                                                           | Pro                | Tis. 19.00 – 20.00<br><br>Ledare plockar in peggare på 9 stationer                        |
| 5     | 20    | 6     | 1:an<br>Master<br>Course | *Egen uppvärmning.<br>*Spel 9 hål med draw back utanför green, chip enputt gäller vid greenträff.<br>*1 p för greenträff på rätt antal slag.<br>*1 p för chip enputt.<br>Maxpoäng 9 hål = 18 p för 9 greenträffar och 9 chip enputt. | *Fokus på att få så många greenträff och chip enputt.                                                                                                                           | Ledare<br>+<br>Pro | Tors. 17.00 – 19.00<br><br>Ledare hjälper till att påminna så bollränna eller tider bokas |

Passbeskrivning: 1. Putt, 2. Chip, 3. Pitch, 4. Bunker, 5. Sving, 6. Spel, 7. Regler