

Planering Junior/Elit (Team Vit F 97-99)

Månad	Vecka	Pass	Plats	Övningar	Tanke/Mål	Ansvarig	Kommentar
5	21	3	Övnings- fältet Pulsen	* Egen uppvärmning * Hitta ett favoritavstånd 40 mellan 90 meter	*Hitta favoritwedgen Övningen är klar när du lyckas med sex slagen i följd, inom 2 meter från pinnen.	Pro	Tis. 19.00 – 20.00 Ta med egna bollar om ni har Ledare plockar in pinnarna
5	21	3	Övnings- fältet Pulsen	*Egen uppvärmning * Presentation av dagens moment *Spel 9-18 hål teknikbanan * 45 min distans med wedgar på 40, 50, 60, 70, 80 och 90 meter.	* Övningen är klar när du lyckas med ett slag på varje avstånd, inom 4 meter från pinnen.	Ledare + Pro	Tors. 17.00 – 19.00 Ta med egna bollar om ni har Ledare hjälper till att sätta ut och ta in pinnar
5	22	2+1	Stora Puttgreen	*Egen uppvärmning * 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 * Målet är 18 chip enputt	Pro	Tis. 19.00 – 20.00 Ledare plockar in peggar på 9 stationer
5	22	1+2 3+4	Stora puttgreen	*Egen uppvärmning. 8-bolltest	*Se hur bra närspellet är	Ledare + Pro	Tors. 17.00 – 19.00 Ledare hjälper till att sätta ut och plocka in stationerna

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