

Team Vit, Röd och Elit V 3 – 6

V. 3 Sving

Tis. 10 min uppvärmning. GUBBS 25 min Sving + 10 min Siktesträning (Två klubbor parallellt på marken) + 10 min V-övning, 5 bollar i rad inom V:et med J-7 (V= rak arm och titta mellan pek- och långfinger, titta med ett öga, däremellan ska bollen landa.) + 5 min drive mellan flaggstängerna. 5 min Utvärdering

Tors.

Syfte: Balansträning

Tid: 1 timme

1. 0-10 Gå igenom GUBBS. Uppvärmning - kropp & klubba
2. 10-30 Stå med fötterna ihop, stå bredare än axelbredd, stå axelbrett. 10 bollar per övning
3. 30-35 Vila, vatten.
4. 35-55 Stå på ett ben, stå axelbrett, stå på en hink, stå axelbrett.
5. 55-60 Utvärdera

Kommentar: Håll alltid finish i 3 sekunder

V. 4 Putt

Tis. 10 min. uppvärmning
Syfte: Träna puttstroke.

15 min. Rännan

1. Lägg ut 2 st. klubbor parallellt med varandra, på vardera sida om hålet. Placera putten mellan klubborna, där du ska ha 1 centimeters mellanrum på vardera sida om puttern.
2. Lägg en boll mitt emellan klubborna.
3. Placera putthuvudet mellan klubborna vid bollen, och var noga med att puttern siktar mot mål med hjälp av rännan.
4. När ni riktat in puttern försök pendla puttern mellan klubborna i jämnt tempo, så kommer ni att märka att bollarna trillar i hela tiden

15 min Tvåpeggövningen (Nyckeln till bra puttning är en bra bollträff med ett square putterhuvud.)

1. Lägg ut 2 1-kronor (lite bredare än en boll), en halvmeter framför bollen
2. Slå 20 puttar emellan peggarna utan att träffa dom
3. När ni har klarat det, prova att putta 10 puttar med enbart höger hand, med vänster hand på ryggen, och sedan 10 puttar med vänster.

Kommentar: Max 5 min på varje delmoment

10 min 3-knack

5 min utvärdering

Tors.

10 min uppvärmning

15 min Stegen

1. Lägg ut en 1-krona på 1 meter, 2 meter, 3 meter, 4 meter, och 5 meter från hål.
2. Målet är att sänka en putt från varje avstånd i rad, missar du en får du börja om. (full tävlingsrutin)

10 min närmast väggen från olika avstånd (mellan 8 – 14 m)

15 min putta 9-hålsslingan med slutna ögon när du ska slå putten, (bollen ska i och vem fick lägst score?)

Utvärdering

V 5

Tis

Svingtempo

Tid: 1 timme

1. 0-10 Gå igenom GUBBS. Uppvärmning - kropp & klubba
2. 10-20 Slå 15 bollar med 50 % av max
3. 20-30 Slå 15 bollar med 25 % av max
4. 30-35 Vila, vatten
5. 35-45 Slå 5 bollar med 100 % av max
6. 45-55 Slå 20 bollar med 75 % av max
7. 55-60 Utvärdera

Tors

10 min uppvärmning

Ren bollträff:

10 min ”Träffa Peggen”

Avstånd: 20 - 50 meter

1. Lägg en peg 10 cm framför bollen.
2. Ställ upp er till bollen och pitcha, där målet är att även slå bort peggen, variera mål mellan varje slag.
3. Väldigt bra övning för ren bollträff.

Syfte: Kontroll på landningspunkten

Namn: Däcket

Avstånd: 20 meter till 60 meter från däck

Tid: 15 min

1. Lägg ut 5 st. bollar på olika avstånd till däck mellan 20,30,40, 50 och 60 meter
2. Använd Pw, Sw, Lobbwedge och försök att landa bollarna i däck
3. Byt avstånd efter varje slag så att ni bara slår en boll på varje avstånd
4. Full rutin på varje boll

Syfte: Inställning och fokusering (som grupp!)

Namn: Sänk pitchen i däck

Avstånd: 20 till 60 meter

Tid: 15 min

1. Välj hål och avstånd.
2. Välj en klubba mellan PW och Lobbwedge
3. Sänk pitchen, det får ta så många pitchar det tar, bollen ska i!
4. Efter sänkt chip, byt klubba, byt hål och läge

15. min Måltävling, variera mål och klubbor (1p till den som är närmast målet)

Utvärdering

V 6.

Tis

10 min uppvärmning

Namn: - 3

1. Stega ut 5 meter från hålet, markera med en peg.
2. Lägga ut 1 krona 40 cm bakom hål.
3. Målet med övningen är att nå - 3, där ni puttade med en boll.
4. Sänkt putt ger -1, förbi hål men kort om myntet bakom hål ger 0, men puttade ni kort hål eller lång peggen bakom hål ger det +1.
5. Övningen är klar när ni nått - 3
6. Vem klarar av övningen först (max 25 min)

10 min närmast väggen från olika avstånd (mellan 8 – 14 m)

10 min 3-knack

Tors

Syfte: Målträning

Tid: 1 timme:

1. 0-10 Gå igenom checklistan. Uppvärmning - kropp & klubba
2. 10-30 Målträning, lw-j6, variera mellan olika mål. Sju bollar per klubba.
3. 30-35 Vila, vatten.
4. 35-45 Målträning, j5-driver, variera mellan olika mål. Sju bollar per klubba.
5. 45-55 Tempoträning med valfri klubba
6. 55-60 Utvärdera