|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vecka** | **Pass** | **Tema** | **Kommentar** | **Övningar** | **Material** | **Plats** | **Läxa** |
| V 20 | 1 | Testa på golf | 5 stationer med snagklubbor, ca 10 min/station, genomgång av alla stationer, fika efter alla gjort 2–3 övningar | * Spela 4 hål på ca 10-20m med snagklubbor och alla tre typer av bollar * Snagrange med tennisbollar och träffa pricktavlorna med kardborre * Puttningsbana och testa på de olika bollarna att putta med, ca 4 hål, 5-10m * Kastövning med golfrotation, för att kasta så långt och högt som möjligt och samtidigt hålla i en pinne med främre handen stilla * Chippövning antingen landa i ringar eller måltavlor, rosa bollar | * Tennisbollar * Rosa plastbollar * Plastfyllda innebandybollar * Plastringar * Snagklubbor/snaggputters RH + LH * Pricktavlor kardborre, runda och avlånga * Konor * Pinne * Kardborreflaggorna till banan | Vid stora övningsgreenen nära korthålsbanan | [Central Balans](https://www.youtube.com/watch?v=c0i8jBke79w)  [Central rotation](https://www.youtube.com/watch?v=zB2_iPPa-eg)  [Separation med rotation](https://www.youtube.com/watch?v=VYPyoKOlcy4) |
| V 21 | 2 | Testa på golf | 5 stationer med snagklubbor, ca 10 min/station, genomgång av alla stationer, fika efter alla gjort 2–3 övningar | * Spela 4 hål på ca 10-20m med snagklubbor och alla tre typer av bollar * Snagrange med tennisbollar och träffa pricktavlorna med kardborre * Puttningsbana och testa på de olika bollarna att putta med, ca 4 hål, 5-10m * Kastövning med golfrotation, för att kasta så långt och högt som möjligt och samtidigt hålla i en pinne med främre handen stilla * Chippövning antingen landa i ringar eller måltavlor, rosa bollar | * Tennisbollar * Rosa plastbollar * Plastfyllda innebandybollar * Plastringar * Snagklubbor/snaggputters RH + LH * Pricktavlor kardborre, runda och avlånga * Konor * Pinne * Kardborreflaggorna till banan | Vid stora övningsgreenen nära korthålsbanan | [Stabilitets övningar](https://www.youtube.com/watch?v=rU1IfjapXYI)  [Separation i rotation](https://www.youtube.com/watch?v=S0OT34a55i8) |
| V 22 | 3 | Rangen | Riktiga klubbor och bollar. Fika mitt i halvlek  Testa fiskespelet om mattorna är lediga | Genomgång av svingen och säkerhet. Börja slå med SW och korta svingar  Börja med järnklubbor och lite längre svingar  Valfri klubba i slutet. | Klubbor åt höger och vänster samt rätt längder | Övningsfältet och slå uppåt på rangen | [Greppet](https://www.youtube.com/watch?v=vNAaYG-r7nA)  [Bladet i starten](https://www.youtube.com/watch?v=qTot8tPQPyM)  [Genomsving](https://www.youtube.com/watch?v=OLL10zzDp4o) |
| V 23 | 4 | Puttning | 4–5 puttstationer | * Längdkontroll uppför/nedför ska inte nudda röret och stanna innanför godkänd zon uppmätt med snöre * Putta genom de olika storlekarna på måltavlan med de olika bollarna * 8 peggar runt 1 hål på 1m. Fia med knuff, 2–3 pers. * Dra puttern utmed den gula väggen och få en rak pendel * Ha två peggar vid sidan av puttern och pendla igenom utan att nudda peggarna | * Tennisbollar, Rosa plastbollar, Plastfyllda innebandybollar * Träningsbollar * Plaströren (slalompinnarna) * Snöre * Peggar/Rosa stag * Måltavlan med olika hål * Gula plast väggen för rak pendel | Puttningsgreenen vid klubbhuset | [Sweetspot i puttningen](https://www.youtube.com/watch?v=fzlMiSgY17U) |
| V24 | 5 | 30–50 m banan | Få vita levelbrickan för att levela under sommaren | Hål 1: 50m, Hål 2: 40m, Hål 3: 30m, Hål 4: 50m, Hål 5: 30m, Hål 6: 40m | * Konor * Gula plastringar * Plastfyllda innebandybollar, Tennisbollar och rosa plastbollar | Korthålsbanan | [Rotation med djupet](https://www.youtube.com/watch?v=KlMSJoE-kSI) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| V 32 | 6 | Rangen | Riktiga klubbor och bollar  Testa fiskespelet om mattorna är lediga | Genomgång av svingen och säkerhet. Börja slå med SW och korta svingar  Börja med järnklubbor och lite längre svingar  Valfritt med klubbor i slutet | Klubbor åt höger och vänster samt rätt längder | Övningsfältet och slå uppåt på rangen | [Drive att slå upp på bollen](https://www.youtube.com/watch?v=MxwamCNEhF4) |
| V 33 | 7 | Puttning +  Chippning | 3 puttstationer  2 chippstation | Puttning:   * Längdkontroll uppför/nedför ska inte nudda röret och stanna innanför godkänd zon uppmätt med snöre * Putta genom de olika storlekarna på måltavlan * Putta genom portar för att få bollen i hål   Chippning:   * Rullchipp och få bollen att stanna i cirkeln | * Träningsbollar, alla modeller * Plaströren (slalompinnarna) * Snöre * Peggar/Rosa stag * Konor * Gula plastringar * Måltavlan med olika hål | Putt och chippingreenen vid klubbhuset | [Puttövning](https://www.youtube.com/watch?v=DbO_YF6EIyY)  [Sweetspot i puttningen](https://www.youtube.com/watch?v=fzlMiSgY17U) |
| V 34 | 8 | 30–50 m banan | Träna på spel och klara av vita levelbrickan | Hål 1: 50m, Hål 2: 40m, Hål 3: 30m, Hål 4: 50m, Hål 5: 30m, Hål 6: 40m | * Konor * Gula plastringar * Plastfyllda innebandybollar, Tennisbollar och rosa plastbollar | Korthålsbanan | [Aggressivt slag](https://www.youtube.com/watch?v=b-l8zVae2lE) |
| V 35 | 9 | Rangen | Riktiga klubbor och bollar | Genomgång av svingen och säkerhet. Börja slå med SW och korta svingar  Börja med järnklubbor och lite längre svingar  Valfritt med klubbor i slutet | Klubbor åt höger och vänster samt rätt längder | Övningsfältet och slå uppåt på rangen | [Sikte](https://www.youtube.com/watch?v=4ICUUyetUlM)  Känslan av ett rakt blad i genomsvingen |
| V 36 | 10 | 30–50 m banan | Träna på spel och klara av vita levelbrickan | Hål 1: 50m, Hål 2: 40m, Hål 3: 30m, Hål 4: 50m, Hål 5: 30m, Hål 6: 40m | * Konor * Gula plastringar * Plastfyllda innebandybollar, Tennisbollar och rosa plastbollar | Korthålsbanan | [Sikte när du står till bollen](https://www.youtube.com/watch?v=wYWok_R4INM) |

|  |  |
| --- | --- |
| **GRUPPER** | **TIDER** |
| **Golfkul 1** | **Lördagar 9:00-10:15** |
| **Golfkul 2** | **Lördagar 10:30-11:45** |
| **Golfkul 3** | **Lördagar 12:00-13:15** |