

Treningskort =) Veien til Golf. Tema: Basisferdigheter

Nr	Øvelse	Beskrivelse	Gjennomført øvelsen	Mitt beste resultat
LANGE SPILLET				
1	Utslag	Damer = slå 5 av 10 baller fra peg over 60 m		
		Herrer = slå 5 av 10 baller fra peg over 100 m		
		Barn til og med 12 år = slå 5 av 10 baller fra peg over 60 m		
2	Lange slag	Damer = slå 5 av 10 baller uten peg over 60 m		
		Herrer = slå 5 av 10 baller uten peg over 100 m		
		Barn til og med 12 år = slå 5 av 10 baller uten peg over 60 m		
NÆRSPILLSSLAG				
3	Chip fra 10 m	Slå 5 av 10 baller innenfor 3 m fra hullet		
4	Pitch fra 30 m	Slå 5 av 10 baller innenfor 10 m fra hullet		
5	Bunkerslag	Slå 5 av 10 baller ut av bunkeren		
PUTTING				
6	Kortputt	Sett 10 av 30 putter i hull fra 1 meter (i sirkel rundt hullet)		
7	Langputt	Slå 5 putter fra hhv. 9, 12 og 15 meter, og sett total 5 av dem innenfor 2 meter		
SPILL PÅ BANEN				
8	Treningsspill 1	Spill min. 3 hull på banen med en godkjent fadder. Benytt f. eks. LOB-modellen.		
9	Treningsspill 2	Spill min. 3 hull på banen med en godkjent fadder. Benytt f. eks. LOB-modellen.		

Attestert

FORKLARING TIL LOB-MODELLEN

Par 3 hull: Slå fra utslagsstedet. Etter 3 slag, plukk opp ballen og plasser den like utenfor greenen og prøv å få ballen i hull.

Par 4 hull: Slå fra utslagsstedet. Etter 4 slag, plukk opp ballen og plasser den like utenfor greenen og prøv å få ballen i hull.

Par 5 hull: Slå fra utslagsstedet. Etter 5 slag, plukk opp ballen og plasser den like utenfor greenen og prøv å få ballen i hull.

Intensjonen er at du så tidlig som mulig skal få trening i å spille på banen. Det viktigste er å beherske golfvett og spilletempo. Alternativ til LOB-modellen er å starte hullet ved å slå ut fra 100m, 150m eller der fairway begynner.

Treningskort =) Veien til Golf. Tema: Basiskunnskaper

Nr	Del av helhet	Beskrivelse
----	---------------	-------------

LANGE SPILLET / NÆRSPILLSSLAG / PUTTING

			OK
1	Grep	Kan du beskrive og vise et godt grep?	
2	Sikte	Hvordan sikter du kølleblad og kropp mot målet?	
3	Oppstilling	Kan du beskrive tre viktige faktorer ved din egen oppstilling?	
4	Ballplassering	Har du riktig ballplassering?	
5	Bevegelse	Hvordan er vektfordelingen og balansen din?	

SPILLEFORSTÅELSE OG SPILLESTRATEGI

6	Golfvett	Vis at du kan spille på banen og bidra til trivsel, sikkerhet, hensyn og glede.	
7	Banespilltrening	Vis at du behersker spilleformen på ditt nivå, f. eks. LOB-modellen, scramble, greensome og slagspill.	
8	Køllevalg	Vis at du forstår hva de forskjellige køllene brukes til.	
9	Regler	Vis at du behersker golfens viktigste regler.	
10	Golfkortet	Vis at du kan fylle ut et scorekort og at du vet hva Golfkortet skal brukes til.	

MENTALE EGENSKAPER

11	Humør	Vis at du kan være positiv selv om ditt eget spill ikke er på topp.	
----	-------	---	--

KOSTHOLD

12	Blodsukker	Fortell hva du bør drikke og spise under en runde.	
----	------------	--	--

FYSISKE EGENSKAPER

13	Oppvarming	Vis hvordan du best varmer opp før spill og trening.	
----	------------	--	--

MIN UTVIKLING MÅL Å STREKKE SEG ETTER

14	Trening	Klare øvelsene på treningskortet.	
15	Spill	Spille 10 ganger på banen i løpet av en valgt periode.	
16	Nivå	Hvilket kort i coachingsystemet er jeg ferdig med denne sesongen?	

Attestert

KUNNSKAPSKORT

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.