



Övning: Chip – 8 bollsövningen

Skapad av Rickard Lindberg, Swedish Golf team

Mål: Klara olika slag under press

Syfte: Att utveckla sitt närspel

Instruktion:

Övningen/testet syftar till att träna och mäta olika typer av slag och avstånd. Vi accepterar väder och vind för vad det är, något som vi inte kan påverka, och försöker med stor koncentration och engagemang genomföra övningen/testet med 100% fokus och med den rutin som används vid träning och tävling.

Olika avstånd/stationer

Slag 1: Kortare chip med en totallängd på 10 m till hål

Slag 2: Längre chip med en totallängd på 30 m till hål

Slag 3: Kortare pitch med en totallängd på 20 m till hål

Slag 4: Längre pitch med en totallängd på 40 m till hål

Slag 5: Kortare lobbslag (över ex en bunker) med en totallängd på 15 m till hål

Slag 6: Längre lobbslag (över ex en bunker) med en totallängd på 25 m till hål

Slag 7: Kort bunkerslag med en totallängd på 10m till hål

Slag 8: Längre bunkerslag med en totallängd på 20m till hål

Poängberäkning:

Sänkt slag 4 p

Inom 1 m: 3 p

Inom 2 m: 2 p

Inom 3 m: 1 p

Observera att poäng och avstånd kan anpassas efter nivå!

Mall för utskrift:

SLAGTYP	M FR HÅL	VARV 1	VARV 2	VARV 3	VARV 4	VARV 5	TOTALT
Chip	10						
Chip	30						
Pitch	20						
Pitch	40						
Lobb	15						
Lobb	25						
Bunker	10						
Bunker	20						
						SUMMA	