



Övning: Pitch –Tripp-Trapp- Trull

Mål: Att öka längdkontrollen

Syfte: Att skapa trygghet kring längdkänsla

Instruktion:

Lägg ut en zon med hjälp av tex 2 järnklubbor, denna zon kan vara tex 30 meter lång. Avstånd till första klubban varierar du själv beroende på hur långt du slår, börja med att pitcha första bollen precis in i rutan, försök nu slå nästa boll förbi den första bollen. Hur många kan du få in? Utmana dig själv genom att börja om när du ej klarar att slå längre än bollen du slog innan.

Denna övning kan du göra som en tävling, klara av övningen eller helt enkelt stå och träna själv.

(Vet du puttövningen som heter pärlbandet? Detta är samma upplägg/övning fast med pitchslag 😊)

Mall för utskrift:

Behövs ej.