



Övning: Puttning – Fackövning för längdkänsla

Mål: Att skapa längdkontroll med puttningen

Syfte: Att skapa trygghet i puttningen och ha rätt hastighet

Material/Förberedelse:

Ta fram 6st klubbor, placera ut dem med 1 meters mellanrum så att det skapas 5 fack a 1 meter, stega upp ca 8 meter till första klubban, detta avstånd kan varieras. Sätt 1 pegg i varje fack mitt i mellan skaften, alltså 50 cm från varje skaft.

Instruktion:

Putt 1 slås till fack 1, putt 2 till fack två osv., när övningen genomförs på detta sätt är det mängdtränings övning. Övningen kan även utföras slumpvis, alltså putt 1 till fack 3, putt 2 till fack 5 osv. i en tävlingsform mot sig själv eller en kompis.

Mall för utskrift:

| Bedömning | Fack 1 | Fack 2 | Fack 3 | Fack 4 | Fack 5 | Resultat |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|
| Kort | | | | | | |
| Lång | | | | | | |
| I fack | | | | | | |
| Träff peg | | | | | | |
| | | | | | | |