



Övning: Slag – Slagtest

Mål: Slå så raka slag och missa på rätt sida

Syfte: Att utveckla sin träffbild och bli tryggare

Instruktion:

Denna övning kan göras på rangen eller ett övningsfält med stor yta. Slagtestet går ut på att samla så många poäng som möjligt och undvika att missa på fel sida där poängen dras av. Denna övning liknar banans uppsättning då det ibland kan vara bra eller dåligt att missa på en viss sida, det kan därför vara bra att träna på detta.

Du utför övningen genom att slå ett slag i taget, inför varje slag kan det vara bra att kolla på hur poängen är utsatta, vart får jag mest/minst poäng? Du väljer sedan två mål att sikta i mellan (som en fairwaybredd), du kan själv bestämma hur bred denna ska vara beroende på nivå. Slå sedan slagen och ringa in poängen, summera därefter.

Övningen kan göras med valfri klubba och kan även kombineras med att byta klubba inför varje slag, välj själv! Se mallen nedan 😊

Mall för utskrift:

Slagtest- Range				
Träff= Inom valda flaggor/mål				
Ringa in ditt resultat och summera sedan nedan				
Slag	Miss vänster	Träff	Miss höger	
1	-1	1	0	
2	0	1	-1	
3	0	1	0	
4	-1	1	-1	
5	0	2	-1	
6	-2	2	0	
7	0	2	-2	
8	-1	2	0	
9	0	2	0	
10	-1	2	-1	
11	-2	2	-2	
12	-1	1	0	
13	0	1	-1	
14	-2	2	0	
15	0	2	-2	
16	-1	2	-1	
17	-2	2	-2	
18	0	1	0	
Totalt				