



Övning: Slag – Birdie-övningen

Mål: Klara slag under press

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 göra en "birdie". Det finns 10 omgångar i denna mall men du kan såklart utöka denna. För varje omgång ska du slå 1 driver, 1 järnslag och en chipp/putt. För järn och driverslaget väljer du ett specifikt mål att träffa eller mellan två tex: mellan två flaggor, mellan två träd etc. Träffar du ditt järnslag/driver inom ditt mål får du 1 poäng vardera. Du har sedan valet att antingen slå en chip mot något liknande/samma mål som driver och järnslaget eller att slå en putt. Det är att föredra att slå en putt om du har en sådant område nära, då blir övningen mer lik spelet på banan.

Om du även klarar putten/chippen får du 1 poäng. För att göra en "birdie" måste du klara alla slagen på samma omgång för att få chans till extra poäng. Alltså om du klarar både driver, järnslaget och putten/chippen i samma omgång får du en "birdie" då kan du samla hela 4 poäng på en omgång. Lycka till och ta hjälp av mallen nedan!

Mall för utskrift:

| Birdie-övningen | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|------|-----------|--------|--------|
| Du får 1 poäng om du lyckas få bollen inom målet för varje typ av slag. | | | | | |
| Om du lyckas med alla tre på samma omgång så får du en birdie. | | | | | |
| Då vinner du ett extra poäng och kan då få hela 4 poäng för en omgång. | | | | | |
| | Drive | Järn | Chip/Putt | Birdie | Total: |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |