



Övning: Slag – 99-bollstestet (avancerat)

Mål: Att skapa olika typer av slag med olika klubbor

Syfte: Att utveckla sin kunskap om svingen

Instruktion:

Denna övning kan göras på rangen eller ett övningsfält med stor yta. Slagtestet går ut på att klara så många slag som möjligt. I denna övning utmanas du med att skapa olika typer av skruvar i dina slag. I övningen får du ett försök per slag, klarar du slaget kan du sätta en bock eller ett kryss i rutan. När du är klar kan du räkna antalet som du klarade. Gör detta fler gånger under säsongen och se hur du utvecklas.

Fundera på:

- Är jag bättre på någon sorts skruv och i så fall varför?
 - Hur skapar du en draw/hook eller en fade/slice?
- Är det lättare att skapa skruv med någon/några klubbor? Varför?
 - Varför kan det vara bra att kunna skruva bollen?

OBS! Se mall för utskrift nedan!

Mall för utskrift:

1. Järn 7 - hög draw	2. Järn 5 - låg fade	3. Järn 9 - hook
4. SW - hög fade	5. Drive - rak	6. Järn 6 - låg draw
7. PW - fade	8. Järn 8 - hög slice	9. Hybrid - låg fade
10. Järn 4 - hög rak	11. Fairwaywood - hook	12. Järn 7 - låg fade
13. Drive - hög fade	14. SW - låg rak	15. Järn 5 - låg draw
16. Hybrid - hög rak	17. Järn 9 - fade	18. PW - hög draw
19. Fairwaywood - låg fade	20. Järn 6 - rak	21. SW - hög hook
22. Järn 8 - draw	23. Drive - låg draw	24. Järn 4 - låg fade
25. Järn 6 - hög fade	26. Hybrid - hook	27. Järn 7 - slice
28. Järn 9 - draw	29. SW - draw	30. Järn 5 - hög slice
31. Drive - låg slice	32. Järn 8 - låg fade	33. Fairwaywood - hög rak
34. Järn 6 - låg hook	35. Järn 8 - låg rak	36. Järn 4 - draw
37. Hybrid - hög slice	38. PW - låg rak	39. Drive - hög hook
40. Järn 9 - hög slice	41. SW - hög rak	42. Järn 5 - hook
43. Järn 7 - rak	44. Fairwaywood - låg draw	45. Järn 4 - hög slice
46. PW - hook	47. Hybrid - låg draw	48. Järn 8 - hög hook
49. Järn 9 - rak	50. Drive - hög draw	51. SW - slice
52. Järn 4 - hook	53. Järn 7 - hög fade	54. Fairwaywood - låg slice
55. Järn 5 - hög rak	56. PW - hög slice	57. Järn 8 - hög draw
58. Järn 6 - slice	59. Hybrid - hög fade	60. Drive - rak
61. Fairwaywood - hög fade	62. Järn 5 - draw	63. Järn 9 - hög hook
64. PW - hög rak	65. Järn 4 - låg rak	66. Järn 6 - låg fade
67. SW - hög draw	68. Järn 7 - hook	69. Fairwaywood - hög draw
70. Järn 5 - låg slice	71. Järn 8 - låg slice	72. Drive - låg fade
73. Järn 9 - hög rak	74. Hybrid - hög draw	75. PW - låg fade
76. Järn 6 - hook	77. SW - låg draw	78. Järn 7 - låg rak
79. Fairwaywood - hög hook	80. Järn 4 - låg slice	81. Järn 8 - rak
82. Järn 7 - låg draw	83. Drive - hög slice	84. Järn 5 - låg rak
85. PW - hög hook	86. Järn 9 - låg fade	87. Järn 4 - låg draw
88. Hybrid - låg rak	89. Järn 6 - hög rak	90. SW - låg fade
91. Järn 8 - hög fade	92. Järn 5 - hög fade	93. Fairwaywood - rak
94. Drive - låg hook	95. Järn 9 - hög draw	96. PW - draw
97. Järn 4 - hög fade	98. Järn 7 - låg slice	99. Järn 6 - hög draw