Övning: Mentalträning – Driver

Mål: *Att sätta minst 70% av dina utslag i spel*

Syfte: *Att skapa press under träning*

Instruktion:

Skapa en fairway som är ca. 30 meter bred på ett övningsfält eller på banan, slå 10 bollar, varje boll skall ta en minut, ej fortare än detta (som på banan). Träffar du 7/10 innanför dessa 30 meter så har du klarat övningen denna dag. Vare sig du klarar den eller inte så får du endast göra denna övning 1 gång per dag.

Dag 2 om du träffat 7/10 eller mer så skapar du en fairway som är ca. 25 meter bred och gör samma sak. Fortsätt på detta sätt ner till ca. 15 meter bred fairway. Efter detta går du upp till 30 meter bred fairway igen men då skall du träffa 8/10.

Du kan göra övningen själv eller med en kompis.

Mall för utskrift:

Bredd	%	Boll 1	Boll 2	Boll 3	Boll 4	Boll 5	Boll 6	Boll 7	Boll 8	Boll 9	Boll 10	Res.
30	70											
25	80											
20	90											
15	100											