



Övning: Mental träning- Fri puttning

Mål: Att få dig att reagera på målet

Syfte: Att ta bort "hur tänk" i puttningen och få in "genomföra tänk"

Material: 1 putter och 2 bollar.

Instruktion:

Du behöver 2 bollar och skapa ett avstånd på ca 3 - 4 meter. Ställ upp dig med en boll på greenen och en i höger hand. Du har puttern i vänster hand och adresserad vid din boll på greenen. Tänk dig att räkna tempo 1 – 2 hela tiden.

Vad du gör nu är att du tittar på hålet, kastar boll 1 med 1 – 2 tempo och får den att rulla i hål. När bollen väl stannat (oavsett om i hål eller ej) så tittar du ned, greppar puttern med höger hand och startar bakvingen omgående med fortsatt 1–2 tempo och puttar i väg bollen på greenen. Målet är att du reagerat på målet/hålet och startar svingen tack vare boll 1.

Notera! Instruktionen är gjord för en högerspelare. Är du en vänsterspelare använder du istället vänster hand för att rulla bollen och höger för att adressera. Tänk tvärtom/motsatt håll.

Mall för utskrift:

Behövs ej.