



### **Övning: Mental träning- 3 X VAD**

**Mål:** Att skapa fokus på processen istället för resultat / teknik

**Syfte:** Att vara i nuet

#### **Instruktion:**

Spel på banan eller träning spelar ingen roll. Lägg 1 klubba på marken ca 1 meter bakom bollen. Ställ dig bakom skaftet och där ställer du följande:

**Fråga 1:** Vad vill jag göra med detta slag, ej resultatet utan beteende på bollen, tex: högt, lågt, fade, draw eller andra beteenden som du bestämmer dig för.

Ta sedan steget över skaftet och genomför slaget. Efter genomfört slag tar du ett steg tillbaka över skaftet igen och ställer dig följande frågor, i följande ordning:

**Fråga 2:** Vad gjorde jag bra? Ej teknik eller resultat.

**Fråga 3:** Vad kan jag göra bättre? Ej resultat/teknik.

Repetera övningen och testa även med olika klubbor men även på olika typer av slag på bana eller under träning.

#### **Mall för utskrift:**

Behövs ej.