



### **Övning: Spel - Call the shot**

**Mål:** Bestämma slaget och sedan utföra det som tänkt

**Syfte:** Att utveckla sin förmåga att ta beslut

#### **Instruktion:**

Denna övning går ut på att "call the shot" eller på svenska säga slaget innan utförande. Övningen syftar på att göra dina beslut ännu tydligare då du säger det högt för dig själv (eller till någon annan). Du ger dig själv ännu bättre förutsättningar att lyckas.

Inför varje slag så berättar du högt om ditt val, du kan bestämma själv hur specifik du vill vara men desto specifikare desto tuffare och högre krav ställer du på dig själv. saker du kan säga kan tex vara klubbval, flykt på bollen, sikte, varför du valt dessa val, skruv på bollen etc. Hitta något som funkar för dig! Exempel finns även i mallen nedan, dessa kan räcka gott och väl.

Efter slaget utvärderar du om slaget blev som du beslutat samt betygsätter. Utmana dig själv med bedömningen och träna på denna spelövning fler gånger under säsongen.

Lycka till!

### Mall för utskrift:

#### **Spelövning 4 - call the shot**

Du ska inför varje slag du slår säga följande saker högt:

**1.** Vilken klubba du slår

**2.** Vart du ska sikta

Du tränar på att ta ett tydligt beslut innan du ska slå för att ge dig själv bra förutsättningar att lyckas.

Det är också för att du ska kunna utvärdera om slaget eller beslutet var rätt, eller båda.

Markera 1-5 i tabellen hur väl du lyckades med uppgiften. 1=dåligt, 5=bra.

<b>Hål</b>	<b>Berättade du om ditt beslut högt?</b>	<b>Trodde du på beslutet när du skulle slå?</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		