



Övning: Spel – 3 klubbor utmaningen

Mål: Skapa och klara av nya slag

Syfte: Att utveckla sin förmåga att skapa slag

Instruktion:

Denna övning går ut på att träna att spela med färre klubbor än vanligt och därför tvingas skapa nya slag. Övningen utmanar dig att skapa lägre eller högre slag, att slå längre/kortare med dina klubbor än du gör i vanliga fall samt att "gilla läget".

Övningen går ut på att du inför varje hål endast kan använda tre klubbor från din bag, du väljer vilka. Härifrån spelar du därefter hålet med dem klubborna du valt och gör ditt bästa.

När du är klar med hålet kan du inte använda samma tre klubbor på nästa hål, dem får pausas och användas först på tredje hålet igen. Samma process fortsätter sedan under hela rundan.

Denna övning utmanar dig att ändra ditt tänk men också att tänka strategiskt, vilka klubbor behöver du? Och när behöver du dem? Efter du har spelat tänk över följande frågor; hur upplevde du övningen? Lärde du dig något nytt?

Exempel:

Hål 1: Drive, Järn 7, Putt

Hål 2: Trä 3, Järn 8, SW (Observera! Ingen av klubborna från hål 1)

Hål 3: Drive, Järn 6, Järn 9 (Observera! Klubbor från hål 1 används igen)

Hål 4: Hybrid, SW, Putter

Osv.

Lycka till!

Mall för utskrift:

Behövs ej.