

**Treningskort =) Veien til Golf. Tema: Basisferdigheter**

Nr	Øvelse	Beskrivelse	Gjennomført øvelsen	Mitt beste resultat
<b>LANGE SPILLET</b>				
1	<b>Utslag</b>	Damer = slå 5 av 10 baller fra peg over 60 m Herrer = slå 5 av 10 baller fra peg over 100 m Barn til og med 12 år = slå 5 av 10 baller fra peg over 60 m		
2	<b>Lange slag</b>	Damer = slå 5 av 10 baller uten peg over 60 m Herrer = slå 5 av 10 baller uten peg over 100 m Barn til og med 12 år = slå 5 av 10 baller uten peg over 60 m		
<b>NÆRSPILLSSLAG</b>				
3	Chip fra 10 m	Slå 5 av 10 baller innenfor 3 m fra hullet		
4	Pitch fra 30 m	Slå 5 av 10 baller innenfor 10 m fra hullet		
5	Bunkerslag	Slå 5 av 10 baller ut av bunkeren		
<b>PUTTING</b>				
6	Kortputt	Sett 10 av 30 putter i hull fra 1 meter ( i sirkel rundt hullet)		
7	Langputt	Slå 5 putter fra hhv. 9, 12 og 15 meter, og sett total 5 av dem innenfor 2 meter		
<b>SPILL PÅ BANEN</b>				
8	Treningsspill 1	Spill min. 3 hull på banen med en godkjent fadder. Benytt f. eks. LOB-modellen.		
9	Treningsspill 2	Spill min. 3 hull på banen med en godkjent fadder. Benytt f. eks. LOB-modellen.		

Attestert

**FORKLARING TIL LOB-MODELLEN**

**Par 3 hull:** Slå fra utslagsstedet. Etter 3 slag, plukk opp ballen og plasser den like utenfor greenen og prøv å få ballen i hull.

**Par 4 hull:** Slå fra utslagsstedet. Etter 4 slag, plukk opp ballen og plasser den like utenfor greenen og prøv å få ballen i hull.

**Par 5 hull:** Slå fra utslagsstedet. Etter 5 slag, plukk opp ballen og plasser den like utenfor greenen og prøv å få ballen i hull.

Intensjonen er at du så tidlig som mulig skal få trening i å spille på banen. Det viktigste er å beherske golfvett og spilletempo. Alternativ til LOB-modellen er å starte hullet ved å slå ut fra 100m, 150m eller der fairway begynner.

TRENINGSKORT

**Treningskort =) Veien til Golf. Tema: Basiskunnskaper**

Nr	Del av helhet	Beskrivelse	
<b>LANGE SPILLET / NÆRSPILLSSLAG / PUTTING</b>			
1	Grep	Kan du beskrive og vise et godt grep?	OK
2	Sikte	Hvordan sikter du kølleblad og kropp mot målet?	
3	Oppstilling	Kan du beskrive tre viktige faktorer ved din egen oppstilling?	
4	Ballplassering	Har du riktig ballplassering?	
5	Bevegelse	Hvordan er vektfordelingen og balansen din?	
<b>SPILLEFORSTÅELSE OG SPILLESTRATEGI</b>			
6	Golfvett	Vis at du kan spille på banen og bidra til trivsel, sikkerhet, hensyn og glede.	
7	Banespilltrening	Vis at du behersker spilleformen på ditt nivå, f. eks. LOB-modellen, scramble, greensome og slagspill.	
8	Køllevalg	Vis at du forstår hva de forskjellige køllene brukes til.	
9	Regler	Vis at du behersker golfens viktigste regler.	
10	Golfkortet	Vis at du kan fylle ut et scorekort og at du vet hva Golfkortet skal brukes til.	
<b>MENTALE EGENSKAPER</b>			
11	Humør	Vis at du kan være positiv selv om ditt eget spill ikke er på topp.	
<b>KOSTHOLD</b>			
12	Blodsukker	Fortell hva du bør drikke og spise under en runde.	
<b>FYSISKE EGENSKAPER</b>			
13	Oppvarming	Vis hvordan du best varmer opp før spill og trening.	
<b>MIN UTVIKLING MÅL Å STREKKE SEG ETTER</b>			
14	Trening	Klare øvelsene på treningskortet.	
15	Spill	Spille 10 ganger på banen i løpet av en valgt periode.	
16	Nivå	Hvilket kort i coachingsystemet er jeg ferdig med denne sesongen?	

Attestert

KUNNSKAPSKORT