

Träningspass, övningar och tester.

SWEDISH GOLF TEAM SUPERCAMP

Utvecklas!

Träningstips
för dig som satsar
på golf.



Swedish
Golf Team



Innehåll

Träningspass, övningar och tester	2
Praktiska pass.....	3
SC 1 – Putt1	3
SC 1 – Putt2.....	5
SC 2 – Putt3.....	6
SC 2 – Putt4.....	7
SC 2 – Putt5.....	8
SC 2 – Putt6.....	9
SC 3 – Putt7.....	10
SC 3 – Putt8	11
SC 1 – Sving1	12
SC 1 – Sving2.....	14
SC 2 – Sving3.....	15
SC 2 – Sving4.....	16
SC 2 – Sving5.....	17
SC 3 – Sving6.....	18
SC 3 – Sving7.....	19
SC 3 – Närspel1.....	20
SC 3 – Närspel2.....	22
SC 3 – Närspel3.....	23
SC 3 – Wedge1.....	24
SC 3 – Spell.....	25
SC 3 – Spell2.....	26
SC 1 – Fys1.....	27
SC 1 – Fys2.....	28
SC 2 – Fys3.....	29
SC 2 – Fys4.....	30
SC 3 – Fys5.....	31
SC 3 – Fys6.....	33
Övningar	34
Puttningsövningar	34
Banguide, spelplan och spridningsmönster	36
Tester	37
Fystester	37



Träningspass, övningar och tester

Under ett år av Supercamp sker flera träffar för dig som spelare. Tanken är att vi ses inför en träningsperiod och använder tiden för att sätta igång delar av utvecklingen som ligger i den kommande perioden.

På träffarna gör vi praktiska pass som på olika sätt bidrar till att du vet mer om vad du ska träna på och hur du ska träna. Vi lägger också stor vikt vid att du lär dig hur du kan ta hjälp från omgivningen för att träna.

Det blir såklart mycket information på kort tid och inte helt lätt att komma ihåg allt. Vi har därför skrivit ned de viktigaste sakerna från lägren här. Föräldrar och spelarnas tränare kan då också ta del om vad som skett och kan fortsätta stödja dig i din utveckling. Innehållet uppdateras inför och efter varje läger.

Träningspassen som finns beskrivna är de som vi gjort under respektive träff, men kan ha genomförts på lite olika sätt i verkligheten beroende på coachen som håller i passet och de lokala förutsättningarna som finns.

Några av passen är menade att utbilda dig i olika saker och när du väl har lärt dig det som vi är ute efter behöver du inte göra passet igen. Några pass är därför kanske inte något du gör när du tränar själv.

Övningarna som finns beskrivna har oftast varit med som en del av ett träningspass och finns då i passbeskrivningen som en del av träningspasset.

Testerna vi använder hjälper spelare, coacher, föräldrar och tränare att veta hur utvecklingen går. Vi uppmanar dig att jobba med tester som en del av träningen hemma, dels för att du själv ska se hur det går, dels för att andra som stödjer dig ska se hur det går.

Lycka till!

Coacherna i Swedish Golf Team

Svenska Golfförbundet



Praktiska pass

SC 1 – Putt1

Mål med passet:

- Lära in de golfspecifika övningarna och förstå hur de kan hänga samman med puttning
- Filma din puttning på ett bra sätt, använda en app och rita linjer för att se utveckling
- Veta hur du gör din putteknik och fundera på vad du gör bra och vad du kan förbättra i din puttning
- Träna på att träna puttning

Nr	Del/innehåll	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – blir varm och lära sig övningarna	Du ska träna på de golfspecifika rörelserna. Målet är att du ska lära dig dem så att du vet vilken övning som är vilken, och att du ska kunna göra dem på rätt sätt. Övningarna är: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar2. Helikoptern med böjda armar3. Roterar underarmen4. Böja handleden åt sidan5. Sträcka handleden bakåt6. Böja armbågen7. Böja axelleden
3	Utbildning – kunna filma	När du tränar putteknik är filmning ett bra sätt för att se vad du gör och om du går framåt. Vi ska därför öva på några viktiga saker när du använder kamera som hjälpmedel. Du ska filma en kompis putt (och sen bli filmad själv). Vi vill att du ska filma från två håll: framför spelaren (FaceOn) och bakom spelaren (Down the line). Det är viktigt att du filmar från samma läge varje gång för att det ska bli enkelt att jämföra. Filma så här: <ul style="list-style-type: none">• Sätt kameran lika långt ifrån dig när du filmar framifrån som bakifrån• Sätt kameran så att den är i höjd med bröstet eller i höjd med händerna• Stå rakt framför den som slår så att kameran pekar mitt i kroppen• Filma så att kameran är i linje med händerna bakifrån
4	Utbildning - se och rita referenser	För att du ska kunna se vad som händer med din puttning ska du lära dig att rita referenslinjer. Detta kan du göra om du har en app för att filma och analysera din swing. Rita linjerna så här: <ul style="list-style-type: none">• Framifrån: en rektangel runt huvudet och en linje som går från höger höft (för högersvingare) lodrätt nedåt• Bakifrån: en linje som är i och fortsätter uppåt i klubbans lutning och en rektangel runt huvudet
5	Träna - analysera	När du filmat och blivit filmad ska du och din kompis jämföra era puttar. Gör ni likadant eller olika? Vad är likt och vad är olik? Vad tycker du om det du gör?



6	Träna - göra och känna rörelsen	<p>Ett bra sätt att lära in en teknik är att du först kan den utan boll. Ibland kanske du till och med behöver göra den långsammare först för att det ska bli rätt. De golfspecifika övningarna har att göra med din teknik och du behöver kunna röra din kropp för att kunna putta som du vill.</p> <p>Träna så här: Din kompis filmar dig när du gör en provsving och du ska sen putta mot bollen som också filmas. Målet är att du ska göra samma sak i provsvingen och i putten.</p>
7	Träna - känna och ändra	<p>Träna med olika mål för puttrörelsen. 1) putta med långsamt/snabbt tempo 2) putta med kort/lång baksving. Du ska alltså göra en provsving och sen försöka göra den en gång till med boll. Blir det likadant? Vad händer med bollen?</p>
8	Utvärdering/ målsättning	<p>Avslutningsvis ska du gå igenom de frågor som finns kopplade till spelarutvecklingshjulets teknikdel. Utgår från puttning när du svarar. Fråga om du inte förstår vad frågan betyder. När du kommer hem är det dags att ta tag i din teknikplan tillsammans med din tränare.</p>
9	Utvärdering	<p>Utvärdering med frågorna:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats



SC 1 – Putt2

Mål med passet:

- Genomföra ett bra puttpass som du kan göra hemma
- Lära dig de olika övningarna som passet består av
- Testa din puttning – vad behöver du förbättra?

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar2. Roterar underkropp/överkropp – kopplad till putteknik3. Sidoböjningar underkropp/överkropp – kopplad till putteknik4. Böj underkropp/överkropp – kopplad till putteknik5. Pendla-pendla – kopplad till putteknik – längd/tempo/rytm
3	Träna	Uppställning: gör fem puttuppställningar i rad, viktigt att göra om hela rutinen varje gång så att du verkligen får börja om från början.
4	Träna	Stationsträning med fem olika stationer – två och två. Träna åtta minuter på varje och byt sen. <ol style="list-style-type: none">1. Bollstart med Tutor2. Längd med steg3. Känn avståndet (blunda)4. Sänkövning 1, 2 och 3 meter5. Bollstart/längdkontroll
5	Träna	Spelövning. Alla avslutar med en övning som går ut på att spela bollen i hål med krav om att bollen ska passera målet.
6	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 2 – Putt3

Mål med passet:

- Påminna om de golfspecifika rörelserna
- Berätta för coach och andra spelare vad du tränar på och hur de tränar på det
- Träna på att träna puttning

Nr	Del/innehåll	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – blir varm och lära sig övningarna	Börja med att värma upp följande rörelser. Övningarna är: <ul style="list-style-type: none">• Roter överkropp/underkropp• Sidoböja överkropp/underkropp• Pendla-pendla-pendla (puttrörelse)
3	Avstämning – vad tränar du	Du och en kompis tränar tillsammans under övningen. Ni ska berätta för varandra vad ni tränar på (det som blev planen för slaget). Berätta både det som du tränar på före slaget (hur du ställer upp dig) och i slaget (tekniken), Coachen roterar mellan grupperna och är med och lyssnar och ställer frågor.
4	Avstämning – hur tränar du	Byt kompis från förra momentet. Ni ska nu berätta hur ni tränar. Använder ni någon drill, något träningshjälpmedel, filmar det ni tränar på? Coachen roterar mellan grupperna och är med och lyssnar och ställer frågor
5	Träna - analysera	Byt kompis från förra momentet. Putta från 2 m och låt din kompis filma dig. Filma från de håll som känns viktigt för att du ska kunna se det du tränar på. Titta på filmen och se hur det går för dig. Är du nöjd? Vad skulle kunna bli bättre? Byt med kompis och gör samma sak.
8	Utvärdering/ målsättning	Vad har du lärt dig av passet? Vad ska du träna på efter träffen? På vilket sätt ska du träna?
9	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats



SC 2 – Putt4

Mål med passet:

- Genomföra ett bra puttpass som du kan göra hemma
- Lära dig de olika övningarna som passet består av
- Testa din puttning – vad behöver du förbättra?

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ul style="list-style-type: none">• Roterar överkropp/underkropp – korta rörelser (som putt)• Pendla-pendla – kolla att höft och knän är "stilla"• Pendla-pendla – 5 i rad från korta till långa – kolla kvaliteten från 2• Pendla-pendla – 3 i rad med ökande tempo – kolla kvaliteten från 2
3	Träna	Träna två och två, gör puttuppställningar vart annan gång. Kolla varandra – viktigt att göra hela rutinen.
4	Träna	Stationsträning med fem olika stationer – två och två. Träna 8 minuter på varje och byt sen. <ol style="list-style-type: none">1. Bollstart med Tutor2. Total längd3. Sänkövning 1, 2 och 3 meter4. Blunda matchen5. Bollstart/längdkontroll
5	Träna	Spelövning. Alla avslutar med en övning som går ut på att spela bollen i hål med krav om att bollen ska passera målet.
6	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 2 – Putt5

Mål med passet:

- Träna på att tävla
- Träna på färdigheterna starta bollen och längdkänsla

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ul style="list-style-type: none">• Roter överkropp/underkropp – korta rörelser (som putt)• Pendla-pendla – kolla att höft och knän är "stilla"• Pendla-pendla – 5 i rad från korta till långa – kolla kvaliteten från 2• Pendla-pendla – 3 i rad med ökande tempo – kolla kvaliteten från 2
3	Träna	Träna två och två, gör puttuppställningar vart annan gång. Kolla varandra – viktigt att göra hela rutinen.
4	Träna – tävla	Ni delar upp er så att ni är två och två. Ni ska mötas i cupformat i ett antal puttmoment. Cup går till på så sätt att den som vinner en match söker upp en annan vinnare, förlorare söker upp en förlorare. Detta fortsätter till dessa att finalen är spelad (och förlorarmatchen är spelad). Börja med Sänka och gör klart hela cupen innan byte sker till nästa övning. Sänka – börja från 1 m, båda puttar och om båda sänker ökas avståndet med 0,3 m, gör om till dess att en missar. Missar båda puttar ni om från avståndet. Längdkontroll – börja från 3 m. Putta mot målområde om 50x50 cm. Om båda kommer inom området ökar ni med 1,5 m. Fortsätt på samma sätt om i förra övningen.
4	Träna – spela	Spela en bana om 6 hål. Gör detta två varv och räkna antalet puttar. Den som har lägst antal vinner.
5	Samtal	Hur påverkar tävlingen hur du gör dina rutiner? Hur påverkar tävlingen dig?
6	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Putt7

Mål med passet:

- Att träna på golflaget puttning
- Att träna på att rutinen att läsa greener
- Att träna på att ta in information om greenläsning
- Att lära hur greenläsning kan tränas
- Att lära hur träning kan ske med en annan spelare
- Att lära hur övningen går till

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Rotera överkropp/underkropp – korta rörelser (som putt) Pendla-pendla – kolla att höft och knän är "stilla" Pendla-pendla – 5 i rad från korta till långa – kolla kvaliteten från 2 Pendla-pendla – 3 i rad med ökande tempo – kolla kvaliteten från 2
3	Träna	På green finns ett flertal hål uppsatta, kring varje hål sätts sex lägen ut enligt klockmetoden så att olika lut uppnås. Längderna på puttarna varierar mellan 1,5 och 3 m så att det finns en god chans att sänka putten. Spelarna genomför uppgiften två och två och tävlar också tillsammans som ett lag mot övriga lag. Spelarna ska slå varsin putt från varje läge och turas om att slå den första putten. Innan putten slås markeras startriktningen för putten ut med en pegg som placeras strax bakom hålet. Spelare 1 slår putten samtidigt som spelare 2 observerar vad som händer i en position som är direkt bakom spelarens puttlinje. Efter att putten slagits diskuterar spelarna vad som hänt med putten. Sedan slår spelare 2 sin putt med erfarenheterna från första putten, peggen ska sättas i ett nytt läge om det behövs. Spelarna fortsätter med övningen till dess att tiden tar slut och räknar hur många de sänkt av antal försök. Det är bara spelare 2:s resultat som räknas (andra putten på varje läge). Om lagen hinner klart alla sex lägen byter de hål med ett annat par. Det lag som har den bästa andelen sänkta vinner tävlingen.
4	Upptäck	Undersök och lägg märke till följande saker för ett av slagen ni filmat 1. Gav ni varandra feedback på utförandet – sikta/starta/speed? 2. Vad är svårt att ge sig själv korrekt feedback på?
5	Reflektera och fundera	Fundera och samtala kring 1. Hur påverkade det att ni var tvungna att placera ut en pegg som visar hur ni läst putten? 2. Varför är det enklare att sänka andra putten från varje läge? 3. Hur kan ni använda övningen när ni tränar hemma?
6	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: 1. Gjorde du ditt bästa? 2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra? 3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Putt8

Mål med passet:

- Att träna på längdkronrollen
- Att träna på att tävla
- Att träna på att klara av en uppgift
- Att lära övningen

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Rotera överkropp/underkropp – korta rörelser (som putt) Pendla-pendla – kolla att höft och knän är "stilla" Pendla-pendla – 5 i rad från korta till långa – kolla kvalitén från 2 Pendla-pendla – 3 i rad med ökande tempo – kolla kvalitén från 2
3	Träna	På green finns ett målområde utsatt som är 60x60 cm. Det finns också utsatt sju lägen på avstånden 3, 5, 7, 10, 13, 15 och 18 m från målområdet. Spelarna ska starta från det kortaste läget och slår en putt mot målområdet. Om putten stannar innanför går spelaren vidare till nästa avstånd. Om spelaren missar på ett avstånd faller spelaren tillbaka ett avstånd. Målet är att bli klar med alla avstånd enligt reglerna för övningen. Om en spelare klarar uppgiften börjar den om från början men ska nu klara alla avstånd i rad utan att missa. Om spelaren missar ett avstånd får spelaren börja om från det första avståndet (kortaste) även om den kommit till det sista avståndet.
4	Reflektera och fundera	Fundera och samtala kring Vad tränas i denna övning? Hur ökar svårigheten i övningen? Hur påverkas du av att du ser hur det går för andra? Tränar du på att tävla i denna övning?
6	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: 1. Gjorde du ditt bästa? 2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra? 3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 1 – Sving1

Mål med passet:

- Lära in de golfspecifika övningarna och förstå hur de kan hänga samman med din svingrörelse
- Filma din sving på ett bra sätt, rita linjer för att se utveckling
- Vet hur du gör och fundera på vad du gör bra och vad du kan förbättra i din sving
- Träna på att träna

Nr	Del/innehåll	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – blir varm och lära sig övningarna	Du ska träna på de golfspecifika rörelserna. Målet är att du ska lära dig dem så att du vet vilken övning som är vilken, och att du ska kunna göra dem på rätt sätt. Övningar som ska göras under detta pass är: <ul style="list-style-type: none">• Roterar underkropp/överkropp• Sidoböjning underkropp/överkropp• Böja underkropp/överkropp• Svingpussel• Pendla - pendla
3	Utbildning – kunna filma	När du tränar teknik är filmning ett bra hjälpmedel för att se vad du gör och om du går framåt. Vi ska därför träna på några viktiga saker när du använder kamera som hjälpmedel. Du ska filma en kompis sving (och sen bli filmad själv). Du ska filma från två håll, framför spelaren (FaceOn), och bakom spelaren (Down the Line). Det är viktigt att du filmar från samma läge varje gång för att det ska bli enkelt att jämföra. Filma så här: <ul style="list-style-type: none">• Sätt kameran lika långt ifrån dig när du filmar framifrån som bakifrån• Sätt kameran så att den är i höjd med bröstet eller i höjd med händerna• Stå rakt framför den som slår så att kameran pekar mitt i kroppen• Filma så att kameran är i linje med händerna bakifrån
4	Utbildning - se och rita referenser	För att du ska kunna se vad som händer med din sving ska du lära dig att rita referenslinjer. Det kan du göra om du har en app för att filma och analysera din sving. Rita linjerna så här: Framifrån: en rektangel runt huvudet och en linje som går från höger höft (för högersvingare) lodrätt nedåt. Bakifrån: en linje som är i och fortsätter uppåt i klubbans lutning och en rektangel runt huvudet.
5	Träna - analysera	När du filmat och blivit filmad ska du och din kompis jämföra era svingar. Gör ni likadant? Vad är det som är likt och vad är olikt? Vad tycker du om det du gör?



6	Träna - göra och känna rörelsen	<p>Ett bra sätt att lära in en teknik är att du först kan den utan boll. Ibland kanske du till och med behöver göra den långsammare först för att det ska bli rätt. De golfspecifika övningarna har att göra med din swing och du behöver kunna röra din kropp för att kunna svinga som du önskar.</p> <p>Träna så här: Din kompis filmar dig när du gör en provswing och du ska sen slå ett slag mot bollen som också filmas. Målet är att du ska göra samma sak i provsvingen och i svingen mot boll.</p>
	Träna - känna och ändra	<p>Träna med olika mål för svingen.</p> <ol style="list-style-type: none">1. 3/4 svinglängd med 100 % tempo2. 1/1 svinglängd med 50 % tempo3. 3/4 svinglängd med 75 % tempo <p>Du ska alltså göra en provswing sen försöka göra den en gång till i svingen mot bollen. Blir det likadant?</p>
7	Utvärdering / målsättning	<p>Avslutningsvis ska du gå igenom de frågor som finns kopplade till spelarutvecklingshulets teknikdel. Utgår från swing när du svarar. Fråga om du inte förstår vad frågan betyder. När du kommer hem är det dags att ta tag i din teknikplan tillsammans med din tränare.</p>
8	Utvärdering	<p>Utvärdering med frågorna:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 1 – Sving2

Mål med passet:

- Genomföra ett bra svingpass som du kan göra hemma
- Lära dig de olika övningarna som passet består av
- Bli lite bättre på din sving

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: 1. Helikoptern med raka armar – 10 st 2. Helikoptern med böjda armar i golfuppställning – 10 st 3. Roterar underkropp/överkropp – 5 st på varje 4. Sidoböjningar underkropp/överkropp – 5 st på varje 5. Svingpussel – 5 st på varje 6. Pendla-pendla – öka längd från kort till max - 2 rep à 5 st 7. Pendla-pendla – öka tempo från sakta till max – 2 rep à 5 st
3	Träna	Uppställning – gör fem svinguppställningar i rad, det är viktigt att göra om hela rutinen så att du verkligen får börja om från början.
4	Värm upp och träna på olika delar av svingen	Bolluppvärmning: gör följande svingrörelser med boll. 1. Halv längd på svingrörelser – 3 st 2. Tre fjärdedels längd på svingrörelser – 3 st 3. Halvt tempo med full längd på svingrörelsen – 3 st 4. Tre fjärdedels tempo med full längd på svingrörelsen – 3 st
5	Utbildning - träningshjälpmedel	Du ska få känna på att använda ett träningshjälpmedel när du tränar. Slå fem bollar handske/handduk under vänster armhåla. Jobba två och två där ni växelsvis slår. Klarar du att hålla kvar föremålet? Hur påverkas svingen?
6	Träna	Filma tre svingar med en kompis – se om du gör som du tänkt dig. Byt så att båda får tre filmade svingar. Byt efter tre svingar.
7	Träna	Träna på dina egna uppgifter. Tänk på att använda eventuella drillar eller metoder för att träna in tekniken. Gör detta 5x5 bollar med paus emellan.
8	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: 1. Gjorde du ditt bästa? 2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra? 3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 2 – Sving3

Mål med passet:

- Påminna om de golfspecifika rörelserna
- Berätta för coach och andra spelare vad du tränar på och hur de tränar på det
- Träna på att träna sving

Nr	Del/innehåll	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – blir varm och lära sig övningarna	Börja med att värma upp med följande rörelser. Övningarna är: 1. Helikopter med raka armar 2. Helikopter med böjda armar – lutande (golfuppställning) 3. Rörelsepussel
3	Avstämning – vad tränar du	Du och en kompis tränar tillsammans under övningen. Ni ska berätta för varandra vad ni tränar på (det som är planen för slaget). Berätta både det som du tränar på före slaget (hur du ställer upp dig) och i slaget (tekniken), Coachen roterar mellan grupperna och är med och lyssnar och ställer frågor.
4	Avstämning – hur tränar du	Byt kompis från förra momentet. Ni ska nu berätta hur ni tränar. Använder ni någon drill, något träningshjälpmedel, filmar det ni tränar på? Coachen roterar mellan grupperna och är med och lyssnar och ställer frågor
5	Träna - analysera	Byt kompis från förra momentet. Slå slag med boll och låt din kompis filma dig. Filma från de håll som känns viktigt för att du ska kunna se det du tränar på. Titta på filmen och se hur det går för dig. Är du nöjd? Vad skulle kunna bli bättre? Byt med kompis och gör samma sak.
8	Utvärdering / målsättning	Vad har du lärt dig av passet? Vad ska du träna på efter träffen? På vilket sätt ska du träna?
9	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: 1. Gjorde du ditt bästa? 2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra? 3. Har du känt att du har utvecklats



SC 2 – Sving4

Mål med passet:

- Genomföra ett bra svingpass som du kan göra hemma
- Lära dig de olika övningarna som passet består av
- Bli lite bättre på din sving

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar – 10 st2. Helikoptern med böjda armar i golfuppställning – 10 st3. Roterar underkropp/överkropp – 5 st på varje4. Svingpussel – 5 st på varje5. Pendla-pendla – öka längd från kort till max - 2 rep à 5 st6. Pendla-pendla – öka tempo från sakta till max – 2 rep à 5 st
3	Träna	Träna två och två, gör puttuppställningar vart annan gång. Kolla varandra – viktigt att göra hela rutinen.
4	Värm upp och träna på olika delar av svingen	Bolluppvärmning: gör följande svingrörelser med boll. <ol style="list-style-type: none">1. Halv längd på svingrörelser – 3 st2. Tre fjärdedels längd på svingrörelser – 3 st3. Halvt tempo med full längd på svingrörelsen – 3 st4. Tre fjärdedels tempo med full längd på svingrörelsen – 3 st
5	Träna - svingen	Träna på dina egna uppgifter. Tänk på att använda eventuella drillar eller metoder för att träna in tekniken. Gör detta 5x5 bollar med paus emellan.
6	Träna - bollbana	Du tränar tillsammans med en kompis. Du slår tre bollar i rad och byter sedan plats så att den andra personen slår. I slagnätet finns två rep som markerar ett målområde. Räkna antalet bollar som kommer inom målområdet.
7	Analysera – tänk efter	Gjorde du dina rutiner inför varje slag. Vet du om du gjorde "rätt teknik" när du slog (det som är din plan)? Fanns det något mönster i var dina bollar träffade nätet?
8	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 2 – Sving5

Mål med passet:

- Spelarna ska få testa sin teknik genom att slå olika sorters slag
- Spelarna ska få en praktisk upplevelse av träning högre upp i "pyramiden"

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar – 10 st2. Helikoptern med böjda armar i golfuppställning – 10 st3. Roterar underkropp/överkropp – 5 st på varje4. Rörelsepussel – 5 st på varje5. Svinga max 5 svingar x 3 set
3	Träna	Träna två och två, gör sving uppställningar vart annan gång. Kolla varandra – viktigt att göra hela rutinen.
4	Värm upp och träna på olika delar av svingen	Bolluppvärmning: gör följande svingrörelser med boll <ol style="list-style-type: none">1. Halv längd på svingrörelser – 3 st2. Tre fjärdedels längd på svingrörelser – 3 st
5	Träna - bollbanor	I nätet hänger rep som bildar tre målområden (vänster/mitten/höger). Slå fem slag mot det målområde som är i mitten och räkna hur många du klarar inom repen. Gör detta två gånger. Sikta mot det mittersta målområdet. Slå tre bollar – första med målet i det mittersta området, andra mot höger och tredje mot vänster. Räkna hur många du klarar. Gör detta tre gånger (nio slag) Sikta mot mittersta målområdet. Slå fem bollar – första med vanlig bollplacering, andra med bollplacering två bollar bak, tredje med två bollar fram, fjärde med en boll ut och femte med en boll in. Räkna hur många du klarar. Gör detta två gånger.
6	Träna – spel inomhus	Du tränar tillsammans med en kompis och gör uppgiften tillsammans. Ni tävlar mot varandra om vem som kan få lägst score. Slå ett slag mot målområdena som repen bildar. Använd J7. Om bollen träffar inom mitten putt du från 3 m, inom höger eller vänster från 5 m och om den är utanför repen från 10 m. Spela bollen klart i håll från det puttavstånd som ditt slag gett dig. Räkna antalet slag inklusive slaget mot repen (målområdet) Gör om från nr 1 men byt klubba till DW. "spela" totalt sex hål. Byt järnklubba till en kortare för varje gång det är dags att slå med järn. Varannan boll är alltid med DW.
7	Analysera – tänk efter	Vad tycker du om passet? Hur skiljer det sig emot tidigare pass?
8	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Sving6

Mål med passet:

- Att lära delarna i ett bra grundpass för teknikträning
- Att träna dina tekniska mål
- Att träna på olika slag och olika klubbor

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar – 10 st2. Helikoptern med böjda armar i lutande läge – 10 st3. Roterar överkropp/underkropp – 10 st4. Sidoböja överkropp/underkropp – 10 st5. Svingpussel – 10 st6. Pendla-pendla-pendla öka längd – 5 st. x 27. Pendla-pendla-pendla öka tempo – 5 st x 2
3	Uppvärmning med boll, wedge-teknik och längder	Wedge/teknik – var noggrann med rutiner (personliga) inför slaget <ol style="list-style-type: none">1. Slå 10 st. Sw mot mål – 50 m2. Slå 3 bollar i rad mot mål, 3 set – 30, 50 och 70 m (9 st totalt)3. Slå en boll mot mål – 30, 50 och 70 m. (3 st totalt)
4	Överför tekniken till full rörelse	Full swing – var noggrann med rutiner (personliga) inför slaget <ol style="list-style-type: none">1. Slå J7 mot mål som du väljer ut – 5 bollar i rad, 3 set (15 bollar)2. Slå Dw mot mål som du väljer ut – 5 bollar i rad, 3 set (15 bollar)
5	Träna golfslag på rangen	Spel på range - var noggrann med rutiner (personliga) inför slaget Slå följande klubbor och i ordningen: Dw; J9; Dw; Sw; Dw; Spoon; Sw; Dw; J6. Gör detta en omgång (nio slag)
6	Analysera – tänk efter	<ol style="list-style-type: none">1. Hur kan du koppla samman uppvärmningen med det du gör i svingen?2. Vad är fördelen med att träna wedge som en del av uppvärmningen?3. Varför vill vi att du ska slå fem slag i rad och sedan vila kort innan nästa set?4. Varför ska du göra dina rutiner inför varje slag?5. Skiljer rutinerna sig som du gör från övning 2 och 3?
7	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Sving7

Mål med passet:

- Träna golfslag – målträning

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar – 10 st2. Helikoptern med böjda armar i lutande läge – 10 st3. Roterar överkropp/underkropp – 10 st4. Sidoböja överkropp/underkropp – 10 st5. Svingpussel – 10 st6. Pendla-pendla-pendla öka längd – 5 st x 27. Pendla-pendla-pendla öka tempo – 5 st x 2
3	Uppvärmning med boll, wedge-teknik och längder	Wedge/teknik – var noggrann med rutiner (personliga) inför slaget <ol style="list-style-type: none">1. Slå 10 st. Sw mot mål – 50 m2. Slå 3 bollar i rad mot mål, 3 set – 30, 50 och 70 m (9 st. totalt)3. Slå en boll mot mål – 30, 50 och 70 m (3 st. totalt)
4	Överför tekniken till full rörelse	Full sving – var noggrann med rutiner (personliga) inför slaget <ol style="list-style-type: none">1. Slå J9 mot mål som du väljer ut – 3 bollar i rad, 1 set (3 bollar)2. Slå J7 mot mål som du väljer ut – 3 bollar i rad, 1 set (3 bollar)3. Slå Dw mot mål som du väljer ut – 3 bollar i rad, 1 set (3 bollar)
5	Träna golfslag på rangen, få en uppfattning om slagförmågan för olika slag	På rangen finns ett fyra mål utsatta och markeras med ett målområde så att du kan bedöma om ditt slag är inom eller utanför. Målen är satta med PEI 10 %. Det betyder att om avståndet är 100 m till målet blir målområdet som bollen ska landa inom 10 meter från målet Ni ska slå mot varje målområde, ett i taget, och slå till dess att bollen landar inom (eller mellan) målområdet. Du räknar hur många försök du behöver på varje avstånd och räknar samman alla försök för de fyra avstånden. För att du inte ska fastna på ett avstånd får du slå max 5 slag, om du missar det 5:e räknar du 6. Bästa resultat är alltså 4 slag och det mesta du kan få är 24 slag.
6	Tävla på rangen	Gå samman två och två, eller tre och tre. Spela match om varje avstånd, den som klarar inom målområdet när den andra spelaren missar i samma omgång vinner avståndet. Om båda spelare klarar tre omgångar i rad delas hålet. Fortsätt med alla avstånden och ta reda på vem som vinner.
6	Analysera – tänk efter	<ol style="list-style-type: none">1. Förstår du vad PEI är? Vad betyder i så fall PEI 5 %2. Hur bra tror du spelarna i pojk- och flicklandslaget är?3. Vad behöver du göra för att bli bättre?4. Vad kan du lära dig från detta pass till att spela golf på banan?
7	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Närspel1

Mål med passet:

- Uppmärksamma närspelsteknik för slagen chip/lobb/bunker
- Lära några grundtekniska delar som finns i slagen
- Reflektera över och framöver utveckla närspelstekniken

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar – 10 st2. Roterar överkropp/underkropp – 10 st på varje3. Pendla-pendla-pendla – utan rörelse i handled/armbåge – 5 st4. Pendla-pendla-pendla – med rörelse i handled/armbåge – 5 st5. Pendla – pendla-pendla med ökande tempo – 3x3 st6. Pendla – pendla – pendla med tre olika sving längder – 3x3 st
3	Filma och uppmärksamma närspelsteknik	På närspelsområdet finns tre utsatta lägen, bunker, chipp och lobb. Dessa lägen är vår våra tre "filmstudios". Vid varje läge är det ut markerat var spelaren ska slå samt två positioner från var filmningen ska ske. Spelarna går ihop två och två och filmar varandra bakifrån och framifrån. Filma två lägen av de tre.
4	Rita	Rita ut referenslinjer så att: <ul style="list-style-type: none">• Framifrån: en rektangel runt huvudet och en linje som går från höger höft (för högersvingare) lodrätt nedåt.• Bakifrån: en linje som är i och fortsätter uppåt i klubbans lutning och en rektangel runt huvudet.
5	Upptäck	Undersök och lägg märke till följande saker för ett av slagen ni filmat <ol style="list-style-type: none">1. Vad lägger du bollen?2. Vart pekar fötter, höfter och axlar?3. Vart är balansen i uppställningen?4. Hur lång är svingen?5. Rör sig armarna eller är de "stilla"?6. Hur är tempot i svingen?
6	Reflektera och fundera	Fundera och samtala kring <ol style="list-style-type: none">1. Jämför med den spelare som du gör uppgiften med. Gör ni likadant?2. Hur gör spelare som är bättre än du?3. Välj ut en eller två saker som du vill hålla koll på och göra bättre
7	Träna med fokus på uppgifterna	Slå två slag från varje läge (lobb/chipp/bunker) och fokusera på de saker som du tog fram i punkt 6. Låt uppgifterna vara din rutin inför slaget.



8	Analysera – tänk efter	<ol style="list-style-type: none">1. Vad behöver du göra för att skapa en bra teknisk plan för de olika slagen?2. Vem kan hjälpa dig med att skapa planen?3. Varför är det viktigt att sätta in målen i rutinen inför slaget?
9	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Närspel2

Mål med passet:

- Träna slagen lobb, chip, wedge och bunker
- Träna på tekniken för de slag som ingår i passet
- Träna på att anpassa slagen utifrån läget – avstånd, greenyta etc.
- Lära hur övningen fungerar och hur du kan använda den i din träning

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar – 10 st2. Roterar överkropp/underkropp – 10 st på varje3. Pendla-pendla-pendla – utan rörelse i handled/armbåge – 5 st4. Pendla-pendla-pendla – med rörelse i handled/armbåge – 5 st5. Kontrollera träffen – tre punkter i förhållande GUBBS – 3x3 st6. Kontrollera träffen – tre olika höjder med samma punkt 3x3 st
3	Träna slagen och lära övningen	Det finns sex lägen uppsatta som består av slagen chip, wedge, bunker och lobb. På green är mål utsatta och kring dem finns en målring som har diametern 2 meter. Spelarna ska använda golfövningen MiniGolf som innebär att de slår slag från de sex olika lägena i tur och ordning. När spelaren får slaget att stanna inom målområdet går spelaren direkt vidare till nästa läge. Spelaren får max fem försök. Om spelaren klarade på första försöket räknas 1, om det var på det tredje räknas 3. Vid miss på femte försöket räknas 6. Bästa totalresultat är sex slag och det högsta resultatet är 36.
4	Reflektera och fundera	<ol style="list-style-type: none">1. Vad tränar övningen?2. Hur visar det sig vilket slag en spelare har svårast för?3. Hur påverkar det är att ni gör övningen tillsammans?4. Vad är fördelar och nackdelar med att göra den ihop och i klara-av läge?
5	Träna slagen	Ändra respektive läge så att det blir lite annorlunda och genomför övningen igen.
7	Analysera – tänk efter	Fundera och diskutera tillsammans på följande frågor: <ol style="list-style-type: none">1. Hur kan du använda denna övningen i din egen träning?2. Vad är fördelen med att göra den tillsammans med andra?3. Hur kan du koppla samman det som du gjorde i passet Närspel1 med denna övningen?
8	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Närspel3

Mål med passet:

- Träna golfslagen chipp, wedge, bunker och lobb
- Träna på spelrutiner
- Träna på att prestera
- Lära hur övningen fungerar och hur du kan använda den i din träning

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver.
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar – 10 st2. Roterar överkropp/underkropp – 10 st på varje3. Pendla-pendla-pendla – utan rörelse i handled/armbåge - 5 st4. Pendla-pendla-pendla – med rörelse i handled/armbåge - 5 st5. Kontrollera träffen – tre punkter i förhållande GUBBS – 3x3 st Kontrollera träffen- tre olika höjder med samma punkt 3x3 st
3	Träna slagen och lära övningen	Spelarna ska genomföra en närspelsövning som sker i en stegmodell. Stegen består av A och B. A tränar/testar spelarnas tekniska förmåga och B testat/tränar förmågan att sätta in de olika slagen i spel. Greenen är indelad i de två stegen och först när spelaren är klar med A får den fortsätta med B. A: Tre lägen – lobb, chipp och bunker – är utsatta och går till ett mål med en målring på 4 meter i diameter. Spelarna slår tre bollar i rad från varje läge. För att klara läget ska två av tre stanna inom målringen. Alla tre lägen ska klaras för att A ska vara klar. B: Tre motsvarande lägen finns utsatta. Spelarna ska nu slå ett slag från varje läge. För att klara B ska två av tre lägen klaras (bollen ska stanna inom målringen). Om en spelare klarar steget spelas ytterligare ett varv men med droppning av bollen inför slaget.
7	Analysera – tänk efter	Fundera och diskutera tillsammans: <ol style="list-style-type: none">1. Vad är skillnaden mellan A och B?2. Hur upplevde ni att göra den som en stegövning
8	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Wedge1

Mål med passet:

- Träna wedgeteknik
- Träna längdkontroll med wedge
- Lära hur övningen genomförs
- Lära hur man kan göra en övning svårare

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar – 10 st2. Roterar överkropp/underkropp – 10 st på varje3. Pendla-pendla-pendla – utan rörelse i handled/armbåge – 5 st4. Pendla-pendla-pendla – med rörelse i handled/armbåge – 5 st5. Kontrollera träffen – tre punkter i förhållande GUBBS – 3x3 st6. Kontrollera träffen- tre olika höjder med samma punkt 3x3 st
3	Träna slagen och prestationen	Det finns tre lägen utsatta, 30, 45 och 60 meter, som alla går till ett mål kring vilket det finns ett målområde som mäter 8x8 m. Spelarna börjar på det kortaste avståndet och ska slå tre bollar från varje läge. Om en av de tre bollarna landar inom målområdet går spelaren vidare till nästa avstånd. Om spelaren inte klarar en av tre på avstånd 2 och 3 får spelaren gå tillbaka till det föregående avståndet. När spelaren klarat det tredje och sista avståndet, börja om från det kortaste. Reglerna är nu att spelaren slår två bollar och ska klara en av två på samma sätt. Sista omgången har spelaren ett försök.
4	Analysera – tänk efter	Fundera och diskutera tillsammans: <ol style="list-style-type: none">1. Hur blir övningen svårare?2. Hur påverkas du av att du kan ramla tillbaka om du misslyckas?3. Hur kan du använda övningen hemma?
5	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Spel1

Mål med passet:

- Träna på att spela in slag på banan
- Träna på att göra en banguide
- Träna på att göra en spelplan
- Träna på att spela golf
- Lära vad rutiner är

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Inför passet	Detta pass handlar om spel på banan. Under fyra timmar kommer du att få träna på olika saker. Första delen handlar om att förbereda sig inför tävling. Vi ska träna på hur man gör ett inspel, både hur du använder slagen på ett bra sätt och hur du läser av banan för att kunna göra en bra spelplan. Sist ska du spela banan med fokus på att få så få slag som möjligt. En viktig sak är att du ska ta med sig alla de saker du jobbat på under vintern i de tekniska processerna. Hur ser din rutin ut inför slaget på banan? Gör du någon speciell drill innan slaget?
3	Träna på golfslag på banan	Hål 1–3: Spela hålet normalt fram till green. Vid green ska du slå följande lägen: 1: 2 chip, 3 långa puttar, 2 korta puttar 2: 2 bunker, 2 lobb, 5 långa puttar 3: 3 lobb, 2 chipp, 2 långa puttar
4	Analysera – tänk efter	Fundera och diskutera tillsammans: 1. Vilka slag skiljer sig mest från bana till bana? 2. Varför kan det vara smart att träna närspel på banan?
5	Träna på att läsa in banan	Hål 4–6: Rita en banguide (se sid 36). Se till att få med hur hålet går, vilka hinder som finns och några viktiga mått. Använd underlag för att rita banguiden.
6	Analysera – tänk efter	Fundera och diskutera tillsammans: 1. Varför är det bra att rita en banguide? 2. Vilka mått är viktiga för dig att veta?
7	Träna på att spela golf	Hål 7–18: Spela hålen med målet att få så få slag som möjligt. Ta med dig tänket kring spelplanen som vi tränat på innan. Var noggrann med dina rutiner inför varje slag. Notera spridningsmönster för utslag och inspel under spelet, med det underlag som finns.
8	Analysera – tänk efter	Fundera och diskutera tillsammans: 1. Är det något slag som behöver bli bättre på? 2. Vad är skillnaden på att spela golf och att slå på rangen? 3. Håller du dig till dina planerade rutiner? 4. Vet du hur du sprider dina slag? Finns det ett mönster?
9	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: 1. Gjorde du ditt bästa? 2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra? 3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Spel2

Mål med passet:

- Testa banguiden
- Testa spelplanen
- Träna på att tävla
- Lära att utvärdera spelet

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	<p>Uppvärmning med följande golfspecifika övningar:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar – 10 st.2. Helikoptern med böjda armar i golfuppställning – 10 st.3. Roter underkropp/överkropp – 5 st på varje.4. Rörelsepussel – 5 st på varje.5. Svinga max 5 svingar * 3 set <p>Uppvärmning med boll:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Slå 10 st. Sw mot mål – 50 m.2. Slå 3 bollar i rad mot mål, 3 set – 30, 50 och 70 m. (9 st. totalt)3. Slå en boll mot mål – 30, 50 och 70 m. (3 st. totalt)4. Slå J9 mot mål som du väljer ut – 3 bollar i rad, 1 set (3 bollar)5. Slå J7 mot mål som du väljer ut – 3 bollar i rad, 1 set (3 bollar)6. Slå Dw mot mål som du väljer ut – 3 bollar i rad, 1 set (3 bollar)
3	Tävla	<p>Spelarna är indelade i lag och spelar en tävling tillsammans. Tävlingen spelas över det antal hål som hinns med för att klara tidsschemat. Om sista gruppen hinner 14 hål spelas tävlingen över 14 hål. Lagen är samma lag som genomförde SuperKampen.</p> <p>Tävlingen spelas som en bästboll där de två bästa scorerna i laget räknas på varje hål. Spelarna ska också föra en individuell score som spelas som om det vore en singeltävling. Efter rondan används den individuella scoren för att utvärdera rondan som en tävling.</p>
4	Analysera – tänk efter	<p>Fundera och diskutera tillsammans:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hade du en bra banguide?2. Hade du en spelplan?3. Följde du din spelplan?4. Följde du dina rutiner för slagen?5. Såg du några mönster för dina slag?6. Blev du påverkad av att det var tävling?7. Vad behöver du träna på?
5	Utvärdering	<p>Utvärdering med frågorna:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 1 – Fys1

Mål med passet:

- Testa din fys
- Ta reda på vilka fysövningar du behöver träna på

Utrustning: En pinne, ett snöre, någon form av vikt, ett hopprep och en medicinboll (2 kg för tjejer, 3 kg för killar)

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Använd gärna ett hopprep för att värma upp kroppen. Gör några rörlighetsövningar, om du har några ettor och tvåor lägger du extra tid på dessa.
3	Testa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Benböj 2. Nudda golvet 3. Enbensstående 4. Höft/bäckenrotation 5. Inkast 6. Stående längdhopp
4	Notera	Skriv in testresultatet i din Utvecklingsplan
5	Analysera	Vilka fysövningar behöver du göra för att förbättra testerna? Behöver du träna mer på de övningar du redan gör?
6	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none"> 1. Gjorde du ditt bästa? 2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra? 3. Har du känt att du har utvecklats?

Bedömning

Test/nivå	3 – bra	2 – fortsatt träna	1 – hemläxa
Benböj	Korrekt utfört med max 2 cm under	Korrekt utfört med 4 cm under	Kan ej med 4 cm under
Nudda golvet	Minst fingrar i golvet	1–5 cm kvar till golvet	Mer än 5 cm till golvet
Enbensstående			
Höft-/bäckenrotation	Ren rotation åt båda håll	Kan rotera någorlunda med stöd för överkropp/armar	Kan inte rotera korrekt
Inkast	13 år: 6 m 14 år: 7 m 15 år: 8 m	13 år: 5 m 14 år: 6 m 15 år: 7 m	13 år: 4,5 m 14 år: 5,5 m 15 år: 6,5 m
Stående längdhopp	13 år: 1,7 m (P+F) 14 år: 1,9 m (P), 1,75 m (F) 15 år: 2,1 m (P), 1,85 m (F)	13 år: 1,55 m (P+F) 14 år: 1,75 m (P), 1,65 m (F) 15 år: 1,9 m (P), 1,75 m (F)	13 år: 1,4 m (P+F) 14 år: 1,6 m (P), 1,55 m (F) 15 år: 1,75 m (P), 1,65 m (F)



SC 1 – Fys2

Mål med passet:

- Genomföra ett bra fyspass som utvecklar din fys
- Lära de övningar som passet består av så att du kan göra det själv hemma
- Kunna vilka övningar som är särskilt viktiga för dig (kopplat till fystestet)

Utrustning: En pinne, ett snöre, någon form av vikt, ett hopprep och en medicinboll (2 kg för tjejer, 3 kg för killar).

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom vad du ska göra på passet och ta fram den utrustning du behöver
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Använd gärna ett hopprep för att värma upp kroppen. Gör några rörlighetsövningar, om du har några ertor och tvåor lägger du extra tid på dessa.
3	Träna	<ol style="list-style-type: none">1. Magliggande diagonallyft, armen högt och benet lågt 10 ggr ben2. Stå på ett ben, det andra upp på något, lyft armen diagonalt uppåt –bakåt (gärna med något i handen) 10 ggr sida3. Underarmsträning, rulla upp och sänk sakta ner vikt som du fäst med snöre på en pinne 5 ggr upp och ner4. Utfallssteg med rotation, vikt eller boll i händerna. 10 ggr bägge håll5. Sidoplanka, 3 ggr så länge du orkar på bägge sidor6. Stående längdhopp, 3 grodhopp i rad x 57. Inkast med medicinboll, 10 st8. Börja med 1–2 varv och öka när du känner att du klarar av det
4	Instruktion	För dig som inte håller på med någon idrott men även för dig som behöver förbättra din kondition behöver du lägga in en sådan del i passet här.
5	Träna	Hitta någon form av konditionsträning som du tycker fungerar. Det kan vara att gå eller springa eller cykla eller simma. Börja med 15 minuter i den takt du klarar av. Gör det 1–2 ggr per vecka och utöka tiden när du känner att du kan.
6	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 2 – Fys3

Mål med passet:

- Att återtesta utvalda tester från SC 1 och se om det skett någon utveckling
- Att dokumentera spelarnas resultat
- Att uppmärksamma spelarna på hur det går och vad de behöver träna mer på

Utrustning: En pinne, ett snöre, någon form av vikt, ett hopprep och en medicinboll (2 kg för tjejer, 3 kg för killar).

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom mål med passet och se till att du har all utrustning på plats.
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Genomför en kort uppvärmning. Använd gärna ett hopprep för att värma upp kroppen.
3	Testa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Benböj 2. Nudda golvet 3. Höft/bäckenrotation 4. Enbensstående 5. Inkast 6. Stående längdhopp
4	Notera	Fyll i dina resultat i Utvecklingsplanen
5	Analysera	Vad behöver du förbättra och därmed lägga tid på till nästa gång.
6	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none"> 1. Gjorde du ditt bästa? 2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra? 3. Har du känt att du har utvecklats?

Bedömning

Test/nivå	3 – bra	2 – fortsatt träna	1 – hemläxa
Benböj	Korrekt utfört med max 2 cm under	Korrekt utfört med 4 cm under	Kan ej med 4 cm under
Nudda golvet	Minst fingrar i golvet	1–5 cm kvar till golvet	Mer än 5 cm till golvet
Enbensstående			
Höft-/bäckenrotation	Ren rotation åt båda håll	Kan rotera någorlunda med stöd för överkropp/armar	Kan inte rotera korrekt
Inkast	13 år: 6 m 14 år: 7 m 15 år: 8 m	13 år: 5 m 14 år: 6 m 15 år: 7 m	13 år: 4,5 m 14 år: 5,5 m 15 år: 6,5 m
Stående längdhopp	13 år: 1,7 m (P+F) 14 år: 1,9 m (P), 1,75 m (F) 15 år: 2,1 m (P), 1,85 m (F)	13 år: 1,55 m (P+F) 14 år: 1,75 m (P), 1,65 m (F) 15 år: 1,9 m (P), 1,75 m (F)	13 år: 1,4 m (P+F) 14 år: 1,6 m (P), 1,55 m (F) 15 år: 1,75 m (P), 1,65 m (F)



SC 2 – Fys4

Mål med passet:

- Genom ett bra fyspass som utvecklar dig på de områden som vi sett som särskilt viktiga
- Lära in eventuella nya övningar och repetera gamla

Utrustning: En pinne, ett snöre, någon form av vikt, ett hopprep och en medicinboll (2 kg för tjejer, 3 kg för killar).

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom passet så att du vet vad du ska förbereda
2	Uppvärmning – bli varm/träna	<ol style="list-style-type: none">1. Hopprep 3–5 minuter2. Olympisk rörlighet 10 varv3. Roterar överkroppen med underkroppen stilla, 10 ggr. Gör tvärtom 10 ggr.
3	Träna	<ol style="list-style-type: none">4. Magliggande diagonallyft, armen högt och benet lågt. 10 ggr ben. Håll något i händerna om det känns för lätt5. Sidoplanka, 3 ggr så länge du orkar på bägge sidor6. Underarmsträning, rulla upp och sänk sakta ner vikt som du fäst med snöre på en pinne. 5 ggr upp och ner7. Draken, 5 ggr / ben. Var noga med hållning och balans8. Utfallssteg med rotation, vikt eller boll i händerna. 10 ggr bägge håll9. Stående längdhopp, 3 grodhopp i rad x 510. Inkast med medicinboll, 10 st11. Börja med 1–2 varv och öka såväl antal repetitioner och varv när du känner att du klarar av det
4	Analysera	Är du med i någon idrott där får konditionsträning?
5	Träna	Hitta någon form av konditionsträning som du tycker fungerar. Det kan vara att gå eller springa eller cykla eller simma. Börja med 15 minuter i den takt du klarar av. Gör det 1–2 ggr per vecka och utöka tiden när du känner att du kan.
6	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



SC 3 – Fys5

Mål med passet:

- Testa din fys
- Mäta biometriska värden
- Ta reda på vilka fysövningar du behöver träna på

Utrustning: En pinne, ett snöre, någon form av vikt, ett hopprep och en medicinboll (2 kg för tjejer och 3 kg för killar).

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom mål med passet och se till att du har all utrustning på plats.
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Gör följande övningar för att värma upp inför passet <ol style="list-style-type: none">1. Hopprep för att bli varm2. Olympisk rörlighet3. Separationsövningar – Roter överkropp/underkropp, Sidoböja överkropp/underkropp
3	Mäta	Vi mäter nedanstående saker för att kunna förstå dina fysvärden. <ol style="list-style-type: none">1. Längd2. Vikt
4	Testa	Gör följande tester för att se hur du ligger till. Läs av i tabellen för att se hur du ligger till i förhållande till ålder och kön. OM du gjort testerna innan jämför med dina tidigare värden. <ol style="list-style-type: none">1. Benböj2. Nudda golvet3. Enbensstående4. Höft/bäckenrotation5. Inkast6. Stående längdhopp7. Stående rotationskast åt höger/vänster med medicinboll
5	Notera	Skriv in testresultatet i din Utvecklingsplan
6	Analysera	Vilka fysövningar behöver du göra för att förbättra testerna? Behöver du träna mer på de övningar du redan gör?
7	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?



Bedömning

Test/nivå	3 – bra	2 – fortsatt träna	1 – hemläxa
Benböj	Korrekt utfört med max 2 cm under	Korrekt utfört med 4 cm under	Kan ej med 4 cm under
Nudda golvet	Minst fingrar i golvet	1–5 cm kvar till golvet	Mer än 5 cm till golvet
Enbensstående			
Höft- /bäckenrotation	Ren rotation åt båda håll	Kan rotera någorlunda med stöd för överkropp/armar	Kan inte rotera korrekt
Inkast	13 år: 6 m 14 år: 7 m 15 år: 8 m	13 år: 5 m 14 år: 6 m 15 år: 7 m	13 år: 4,5 m 14 år: 5,5 m 15 år: 6,5 m
Stående längdhopp	13 år: 1,7 m (P+F) 14 år: 1,9 m (P), 1,75 m (F) 15 år: 2,1 m (P), 1,85 m (F)	13 år: 1,55 m (P+F) 14 år: 1,75 m (P), 1,65 m (F) 15 år: 1,9 m (P), 1,75 m (F)	13 år: 1,4 m (P+F) 14 år: 1,6 m (P), 1,55 m (F) 15 år: 1,75 m (P), 1,65 m (F)
St. rotationskast H	13 år: 8.00 ((P+F) 14 år: 9.00 (P), 8.50 (F) 15 år: 10.00 (P), 9.00 (F)	13 år: 7.00 (P+F) 14 år: 8.00 (P), 7.50 (F) 15 år: 8.50(P)/8.00(F)	13 år: 5.50 (P+F) 14 år: 6.50 (P), 6.00 (F) 15 år: 7.00 (P), 6.50 (F)
St. rotationskast V	Samma som ovan	Samma som ovan	Samma som ovan



SC 3 – Fys6

Mål med passet:

- Träna på fys som är kopplat till golf
- Lära ett träningspass för fys att göra under säsong

Utrustning: En pinne, ett snöre, någon form av vikt, ett hopprep och en medicinboll (2 kg för tjejer, 3 kg för killar).

Nr	Del	Beskrivning
1	Intro	Gå igenom mål med passet och se till att du har all utrustning på plats.
2	Uppvärmning – bli varm/träna	Gör följande övningar för att värma upp inför passet 1. Hopprep för att bli varm 2. Olympisk rörlighet Separationsövningar – Roterar överkropp/underkropp, Sidoböja överkropp/underkropp
3	Träna	Övningar som genomförs 1. Hopprep - Hoppa så länge du kan på ett ben – byt ben. 3 ggr 2. Utfallsteg med rotation - Vikt eller boll i händerna. 10 ggr bägge håll. 3. Djupa sidosteg - Gå så djupt du kan, knä över fot. 10 ggr åt varje håll. 3 ggr. Du som orkar tar något i händerna och sträcker framåt samtidigt som du tar steget. 4. Sidoliggande plank - 3 ggr så länge du orkar på varje sida. Du som orkar lyfter samtidigt upp det övre benet Armhävningar och dips mot bänk eller ngt annat - Anpassa så du orkar 10 armhävningar och 10 dips. 3 ggr
4	Utbilda	Gå igenom hur de olika övningarna hänger samman med de fysiska testerna som gjorts.
5	Utbilda	Gå igenom vilka inslag som bör finnas med i en fysisk uppvärmning inför spel och tävling.
6	Utvärdering	Utvärdering med frågorna: 1. Gjorde du ditt bästa? 2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra? 3. Har du känt att du har utvecklats?



Övningar

Under Supercamp kommer ni att få ta del av många olika övningar som ska ingå som delar i din utvecklingsplan. Här följer några övningar som vi kommer att genomföra, fylla i och återkomma till under lägren.

Puttningsövningar

Bollstart med Tutor

Denna övning tränar din förmåga att starta bollen på den linje du tänkt. Du ska använda Tutor och lägger kulorna först på det bredaste avståndet. Slå fem puttar. Om fyra går igenom utan att kulorna rör sig lägger du kulorna på nästa avstånd. Målet är att du ska klara fem i rad på det smalaste avståndet. Om du inte har en Tutor kan du göra övningen hemma med två saker, t ex golfbollar, som du lägger på ett visst avstånd ifrån varandra.

Längd med stege

Denna övning tränar din förmåga att ge bollen den längd som du tänkt dig. Sätt upp en målzon som är 50x50 cm. Sätt ut markeringar på 3, 4, 5 och 6 meter. Börja med att slå två bollar från det första avståndet. Du ska klara av att få en av bollarna att stanna inom zonen för att få gå vidare. Om du missar får du gå tillbaka till det föregående avståndet. Om du klarar uppgiften börjar du om från början men får bara använda ett försök per avstånd. Vill du göra övningen ännu svårare börjar du om från det första avståndet (3 m) om du missar ett avstånd.

Känn avståndet (blunda)

Denna övning tränar din förmåga att känna vad du gör och att slå putten en viss längd. Sätt ut en målzon om 50x50 cm. Märk ut avståndet 4 m. Du gör övningen med en kompis och ska slå fem puttar i rad. Du slår putten med slutna ögon och ska efter varje putt säga om bollen var för lång, för kort eller inom zonen. Om du gissar rätt får du 1 poäng, Om du gissar att bollen är inom zonen och den är det får du 3 p. Maxpoäng är $5 \times 3 = 15$ p. Byt så att kompisen puttar och se vem som vinner matchen.

Sänkövning 1, 2 och 3 meter

Övningen tränar alla de saker som behövs för att slå en putt i hål. Märk ut avstånden 1, 2 och 3 m från ett hål. Du ska slå de tre puttarna och göra tre varv/omgångar så att du slagit 9 puttar totalt. Sänker du putten får du 1 p för 1 m, 2,5 p för 2 m och 6 p för 3 m.



Bollstart/längdkontroll

Denna övning tränar både din längdkontroll och startkontroll. Du ska ha två "portar" där den ena porten är 8 cm bred och den andra är 6 cm bred. Skapa en målzon om 50x50cm. Markera avstånden 3 och 5 m. Börja med den bredaste porten, du ska slå tre puttar från varje avstånd och klara att få 4 av 6 bollar inom målzonen. Om du klarar detta provar du med den smalare porten.

Total längd

Slå puttar från följande avstånd (och i ordningen) 3, 4, 5, 3 och 6 m mot en markering. Efter varje slag mäter du i cm hur långt från markeringen bollen stannade, summera alla avstånden – summan blir ditt resultat.

Blundamatchen

Ni ska slå fem bollar från 6 m. mot ett målområde som är 50x50 cm. Den som puttar har täckt för ögonen efter det att hen ställt upp sig till bollen. Efter det att slaget slagits får spelaren feedback av den andra personen om bollen var i, för lång eller för kort. Spelaren får sedan hjälp med att lägga upp nästa boll. Räkna antal bollar som kommer inom målcirkeln. Byt spelare. Den som får in flest i målområdet vinner. Om det är lika antal vinner den som har den närmsta bollen utanför.

Spelövning

Sätt ut en bana som består av 6–9 hål. Spela med golfregler och testa vem som får lägst resultat. Om du inte har hål kan du lägga ut målzoner som bollen ska stanna inom.



Tester

Fystester

Använd och fyll i utvecklingsplanen för att följa din egen utveckling över tid. Nedan finner du en beskrivning av de olika tester vi genomför.

Nr.	Namn	Beskrivning
1	Benböj	Använd en käpp/klubba och två brädbitar som är två centimeter höga. Ställ dig med hämlarna på en eller bägge brädbitarna beroende på hur mycket du behöver för att kunna göra en bra knäböj = gå ner så rakt som möjligt. Håll en käpp/klubba på raka armar över huvudet, bakom öronen – gör en knäböj.
2	Nudda golvet	Med raka ben böjer du dig framåt och försöker nå golvet med fingertopparna.
3	Enbensstående	Stå på ett ben och låt armar och händer hänga ner längs sidorna. Gör testet på både höger och vänster ben.
4	Höft-/bäckenrotation	Ställ dig i golfuppställning med armarna i kors över bröstet (gärna framför spegel). Roter enbart höfterna som i en golfsving bak och fram igenom.
5	Inkast	Stå bakom en linje med en medicinboll i händerna (2 kg för tjejer och 3 kg för killar). Kasta som ett fotbollsinkast så långt du kan. För att kastet ska vara godkänt ska du stå kvar bakom linjen.
6	Stående längdhopp	Stå bakom en linje med fötterna parallellt. Hoppa så långt du kan, stå still i landningen för att få godkänt.
7	Stående rotationskast	Stå bakom en linje, med kroppen sidledes i kastriktningen. Kasta så långt du kan och stå kvar bakom linjen – övertramp räknas inte. Kasta från både höger och vänster.

Läs mer!
golf.se/lager



Swedish Golf Team

Swedish Golf Team

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm

Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Telefon: 08-622 15 00

E post: info@golf.se

www.golf.se