

INTRODUKTION TILL GOLF

5. INLÄRNING OCH SPELFÖRSTÅELSE

Nu har du den praktiska delen framför dig i detta utbildningsmaterial. Denna del består av fem olika typer av slag; puttning, korta slag (chippning), sving, halva slag (pitchning) och bunkerslag. Här följer några råd om hur du ska använda informationen för att göra din träning så givande som möjligt.

Till varje slag finns en "inlärningsstrappa" i en blå ruta. Vi rekommenderar starkt att följa denna för att göra träningen så effektiv som möjligt. Man måste t ex lära sig hur man ska greppa klubban och hur man ska stå innan man går vidare med utförandet av slaget. Då får du dels bättre förutsättningar för att klara av de senare momenten, dels slipper du i ett senare skede gå tillbaka och lära om grunderna. I den blå rutan finns en streckad ruta. Det som står inom denna ruta är vad som tas upp i detta häfte. Det som står utanför den streckade rutan finns med för att du ska se vad som återstår att lära när väl grunderna börjar sitta. När du kommit så långt kan en fortsättningskurs eller privatlektioner vara god hjälp på vägen.

Vi rekommenderar också att du tränar på slagen i den ordning som de kommer i detta häfte. Det är lättare att lära sig chippning om man först tränat på puttning. Det är mycket lättare att lära sig pitchning och bunkerslag om man först lärt sig grunderna om svingen. När du väl lärt dig (och kan utföra) den grundläggande tekniken för respektive slag finns det dock ingen anledning att fortsätta träna slagen åtskilt från varandra. På banan slår man aldrig flera likadana slag i rad. Eftersträva istället stor variation i träningen när du väl börjar få tekniken under kontroll. Det är t ex mycket effektivare att chippa in en boll och putta den i hålet och upprepa detta 20 gånger än att först chippa 20 gånger och sedan putta 20 gånger.

Alla slag är inte lika viktiga för slutresultatet på en runda. Puttning utgör ungefär 40% av spelet, oavsett vilken nivå man spelar på. Därför är det också logiskt att puttning ska utgöra en stor del av träningen. Chippning utgör inte en lika stor del av spelet, men är ett slag som används relativt ofta. Detta slag bör också prioriteras i träningen redan från början. Om man inte får ordning på svingen kommer man dock inte fram till greenen. Även svingträningen blir sålunda viktig redan från början. Svingrörelsen ligger också till grund för halva slag (pitchning) och bunkerslag. Dessa slag behöver därför inte prioritera i sin träning förrän svingen börjar fungera hyfsat. Ju bättre man blir, desto större del av träningen bör dessa typer av slag utgöra.

Golfen är en idrott som tar tid att lära sig. De flesta når inte sin fulla kapacitet förrän efter många års träning. Sällan hittar man den raka vägen till målet. Om man inser att det förhåller sig så blir det lättare att ta sig tid att lära sig grunderna innan man försöker behärska det avancerade. På så sätt förbättrar man också sina möjligheter att bli så bra som man har potential att bli. Eftersom vägen till slutmålet är så lång är det också lätt att inse att det är viktigt att ha roligt på vägen dit. Välj spel- och träningskompisar som motiverar dig och får dig att trivas!

Vi vet att alla kan bli bättre. Med rätt träning.