

# INTRODUKTION TILL GOLF

## 1 1 . DIN UTVECKLING SOM GOLFSPELARE

Vill du ha glädje av ditt spel är det givet att du lär dig en bra teknik. Det innebär att du behöver sätta av tid till egen träning. Här kommer några råd som du garanterat kommer att ha nytta av i din fortsatta utveckling.

**Skapa rutiner inför alla slag** - Duktiga spelare förbereder sig alltid på samma sätt inför sina slag. Det gör att de inte behöver fundera så mycket på vad de ska göra, utan kan istället koncentrera sig på det som är viktigt, nämligen målet. En bra rutin inför ett slag kan se ut så här:

1. Analysera läget och bestäm dig för vilken klubba du ska använda och vilken typ av slag som krävs. Om du är på greenen behöver du försöka räkna ut hur det lutar. När du väl bestämt dig för att utföra slaget på ett visst sätt - lita på att du tagit rätt beslut.
2. Ta någon provsving för att känna rätt rörelse i kroppen.
3. Sätt ner klubban bakom bollen. Sikta in klubban mot målet. Det är viktigt att alltid sikta in klubban först. Innan man riktar in kroppen.
4. Rikta in kroppen baserat på hur du riktat in klubban.
5. Titta på målet några gånger innan du slår.

**Träna variationsrikt** - På banan slår man aldrig två likadana slag i rad. Ju bättre man är på att anpassa sig till olika lägen, desto bättre resultat kan man räkna med. Därför är det viktigt att även träningen är inriktad på detta. Byt klubba, mål och läge inför varje slag. Innan du slår - analysera läget och ta ett beslut om hur slaget ska utföras. Titta på bollen tills den stannar. Då får du störst effekt av träningen och du kommer att klara av att ta med dig spelet ut på banan.

**Sätt upp processmål och ha en klar bild av vad du vill träna** - När du tränat och spelat ett tag upptäcker du vilka delar av spelet du behöver förbättra. Ta reda på hur det ska tränas på bästa sätt och fokusera träningen på detta. Träningen blir mer givande om du tränar på rätt saker och på rätt sätt.

**Spela på banan ofta** - Spelet på banan skiljer på många sätt från träningen. På banan tillkommer moment som att välja rätt klubba, få bra träff på ett försök, speltempo, medspelare, spela taktiskt osv. Sådant är svårt att träna på om man inte spelar på banan. Sträva efter att efterlikna spelet på banan när du tränar.

### Lite om författarna till detta häfte:

#### **Fredrik Wetterstrand**

- Utvecklingscoach, Svenska landslaget
- Krönikör i Golf Digest
- Golf Professional, Haverdals GK
- Lärare på den högre tränarutbildningen (HGTU)
- Lärare i idrottspsykologi, Högskolan i Halmstad

#### **Anders Israelsson**

- Head professional, Haverdals GK, sedan -89
- Medlem i PGA-Sverige, sedan -83
- Kategori M5 i PGA-Sverige
- Förbundskapten, Svenska Landslaget för funktionshindrade, 1996 - 2000.
- Mångårig erfarenhet av golfskolor både i egen och PGA-Sveriges regi.