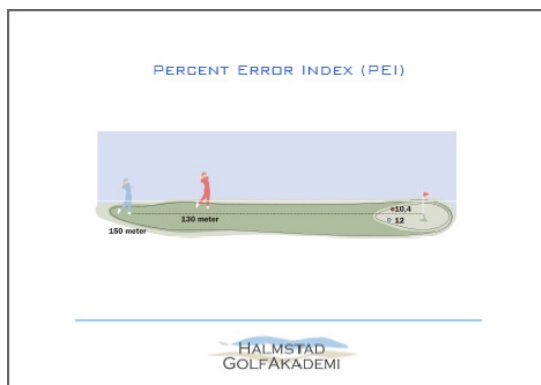


# The Birdie Concept –

## from theory to practice, from practice to performance

Hur viktigt är det att slå långt? Hur görs de flesta birdies? Vilken typ av slag är viktigast för att göra birdies? Hur tränar man för att öka andelen birdies? Vilka för- respektive nackdelar finns det med offensivt spel? Dagen börjar med en föreläsning om spelet. Förståelse för detta hjälper oss att träna på rätt saker på rätt sätt och det hjälper oss att spela strategiskt.



Dagen fortsätter med ett träningspass, med fokus på viktiga principer för träningslära och slaglängdskontroll. Efter lunch sker en spelövning/test på banan med fokus på de typer av slag som producerar birdies. Övningen är, förutom ett mycket bra träningspass, ett test av styrkor och svagheter. Genom att få uppleva spelets principer i praktiken får man mer kunskap om både sig själv och spelet. Vi avslutar dagen med en diskussion för att tydliggöra konceptet och utvärdera resultaten.

Dagen lämpar sig för ett elitlag på ca 8 spelare, fungerar även för större grupper.

Hål	Utslag	Wedgescore	Par 3-score
1		52m	
2		79m	
3		44m	
4		64m	
5			
6		58m	
7		81m	
8		30m	
9			
UT			
10		70m	
11		83m	
12		50m	
13		84m	
14			
15		65m	
16			
17		48m	
18		73m	
IN			
Totalt:			

www.golfutveckling.nu

Instruktion
Välj vilken sida av fw du vill träffa. Fyll i poäng enligt mall nedan. Ta upp boll och gå till wedge avstånd enligt scorekort. Fyll i wedgescore. Par 3 spelas som vanligt. Fyll i par 3 score

Poäng för utslag
Träffa värd sida av fairway: -0.1p
Träffa fel sida av fairway: 0p
Semi-ruffen: +0.1p
Tipck ruff/slag: +0.4p
Fairwaybanker: +0.5p
Vattenhinder: +1p
Out of Bounds eller förlorad boll: +2p

Wedgescore
Notera antalet slag för att komma i håll från respektive avstånd.

Par 3-score
Notera antalet slag för att komma i håll på varje par 3-hål.

Träningsråd för den närmaste tiden och kunskap för livet.