

# Treningskort



BASISFERDIGHETER

Navn:				
	Øvelse:	Beskrivelse :	Gjennomført øvelsen	Mitt beste resultat
<b>DET LANGE SPILLET</b>				
<b>1</b>	Utslag	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		
<b>2</b>	Lange slag	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>NÆRSPILL</b>				
<b>3</b>	Chip fra 10 m	Slå 5 av 10 baller innenfor 3 m fra hullet		
<b>4</b>	Pitch fra 30 m	Slå 5 av 10 baller innenfor 10 m fra hullet		
<b>5</b>	Bunkerslag	Slå 5 av 10 baller ut av bunkerens		

NXT LVL - Treningskortet © Norges Golf forbund

BASISFERDIGHETER

	Øvelse:	Beskrivelse:	Gjennomført øvelsen	Mitt beste resultat
<b>PUTTING</b>				
<b>6</b>	Kortputt	Sett 10 av 30 putter i hull fra 1 m (ballene i sirkel rundt hullet)		
<b>7</b>	Langputt	Slå 5 putter fra henholdsvis 9, 12 og 15 m og sett fem av puttene innenfor 2 m fra hullet		
<b>SPILL PÅ BANEN</b>				
<b>8</b>	Treningsspill 1	Spill minimum 3 hull på banen Benytt spilleformen scramble		
<b>9</b>	Treningsspill 2	Spill minimum 3 hull på banen Benytt LOB-modellen		

## FORKLARING TIL LOB-MODELLEN (Løft opp ballen)

**Par 3-hull:** Slå ut fra utslagsområdet og bruk maks 3 transportslag. Hvis ballen da ikke er i nærheten av greenen, løft og plasser den like utenfor greenen. Prøv derfra å få ballen i hullet på 4 slag, totalt 7 slag på hullet.

**Par 4-hull:** Slå fra utslagsområdet. Bruk maks 4 transportslag til greenen, og fortsett som på par 3. Totalt 8 slag på hullet.

**Par 5-hull:** Slå fra utslagsområdet. Bruk maks 5 transportslag til greenen, og fortsett som på par 3. Totalt 9 slag på hullet.

Intensjonen er at du så tidlig som mulig skal få trening i å spille på banen. Det viktigste er å kunne bruke golfvett og føle mestring og glede, mens du uten stress tar deg rundt på banen i spillets tempo. Alternativ til LOB-modellen kan være å starte hullet ved å slå ut fra 100- eller 150-metersmerket eller der fairway begynner.

Del av golfspilletts helhet	Beskrivelse:	OK
<b>GOBBS (GREP, OPPSTILLING, BALLPLASSERING, BALANSE, SIKTE)</b>		
1 Grep	Kan du beskrive og vise et godt grep?	
2 Oppstilling	Kan du beskrive to viktige sjekkpunkter i din oppstilling?	
3 Ballplassering	Kan du fortelle hvor ballen skal ligge i forhold til bena når du stiller deg opp?	
4 Balanse	Hvordan er vektfordelingen og balansen din?	
5 Sikte	Hvordan sikter du med kølleblad og kropp?	
<b>GRUNNLEGGENDE GOLFFORSTÅELSE</b>		
6 Ord og uttrykk	Kjenner du til noen av golfens vanligste ord og uttrykk?	
7 Golfvett og sikkerhet	Kan du spille på banen med hensyn, sikkerhet og glede?	
8 Regler	Kjenner du til golfens vanligste regler? (Markeringer, definisjoner, dropping.)	
9 Køllevvalg og spillestrategi	Kjenner du til forskjellen mellom de ulike køllene og hvordan du kan bruke dem?	
10 Spilletyper og spilleformer	Er du kjent med noen av golfens ulike spilleformer?	
11 Scorekort og handicap	Vet du hvordan du fører scorekort og finner ditt spillehandicap i slopetabellen?	
<b>MENTALE EGENSKAPER</b>		
12 Humør	Har du en forståelse for humørets innvirkning på ditt eget og andres spill?	
<b>FYSISKE EGENSKAPER</b>		
13 Oppvarming	Har du en enkel rutine for oppvarming før du går ut og spiller?	
<b>GOLFKLUBBEN</b>		
14 Trening	Er du kjent med klubbens treningsområder og hvordan man melder seg på klubbens organiserte treninger og pro-timer?	
15 Spill	Vet du hvordan man bestiller starttid og melder seg på turneringer?	
16 Klubben	Finner du frem i klubbhus, på klubbens områder og er kjent med hvordan ting fungerer?	

Dato og klubb

Attestert

## GOBBS - KROPPENS GRUNNINNSTILLINGER FØR SELVE GOLFSLAGET

## 1. GREP



Køllen i fingrene.  
Se 2-3 knoker på  
venstre hånd.

OK 

## 2. OPPSTILLING



Bøy fra hofta med rett  
rygg og la armene  
henge rett ned.

OK 

## 3. BALLPLASSERING



Med høye jern, midt  
mellom bena.

OK 

## 4. BALANSE



Ved fulle slag,  
50 % av tyngden  
på hver fot.

OK 

## 5. SIKTE



Køllebladet mot målet  
og kroppen parallell  
med dets siktelinje.

OK