

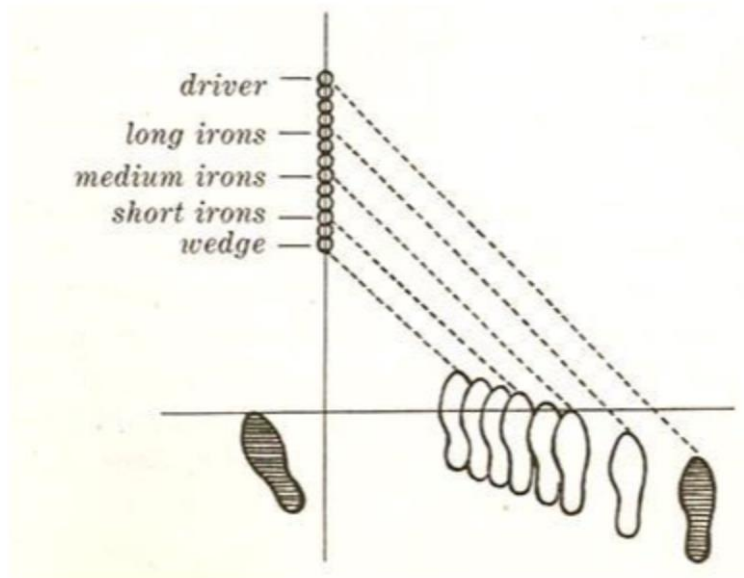
Spil bedre golf 2024 - Håndbog

Grundsving:

Boldposition:

Rigtig mange har svært ved at finde ud af, hvor de skal placere bolden i forhold til kroppen og fødderne. Den metode, vi synes er nemmest at huske, er en metode, som Ben Hogan har lavet. Den har udgangspunkt i at bolden ligger det samme sted i forhold til venstre fod (hvis man er højrehåndet), eller højre fod (hvis man er venstrehåndet).

Det eneste der varierer, er afstanden mellem ens fødder. Den afstand bliver nemlig bredere og bredere, jo længere værktøj man står med.



Afstand til bolden:

Afstanden til bolden er mere simpel end de fleste tror. Det eneste man skal tage stilling til, er hvor langt man har hænderne væk fra kroppen og hvor man holder på grippet. Grunden til dette er, at alt ens udstyr har samme højde fra enden af grippet og ned til jorden.

Afstanden til bolden bliver automatisk ændret pga. Længden på udstyret.

Korte jern: S, P, 9 – Her peger slagfladen mod himlen

Mellem jern: 8, 7

Lange jern:

6, 5, 4, hybrider og fairwaykøller - Her peger slagfladen mere hen af jorden

(Billede her).

Grundsving fokus for 2024:

Forbedre/stabilisere boldkontakt.

Mere rotation, mindre arme.

Øvelse til mellem træninger:

Bunker øvelse: Ram sandet på stregen. Fokus er samme længde turf (fra jernet rammer sandet, til det kommer ud igen) og samme dybde i sandet.





Pitching:

Boldposition:

Bold position skal være en anelse mod din bagerste fod (I forhold til midten af brystet). Hold armene så strakte som du kan. Det vil skabe en bedre svingbue og give mere stabilt træf.

**Opstilling:**

Opstillingen til et pitchslag ligner en normal opstilling, på nær afstanden mellem fødderne er markant smallere. (Se billede ovenfor)

Pitching fokus for træningen 2024:

Mere rotation, mindre bevægelse af arme og hænder.
Jordkontakt skal være efter bolden.



Øvelse til mellem træninger:

Samme øvelser som i grundsving. Slå pitchslag fra bunker, med fokus på at ramme stregen. Sørg for at bolden ligger på en lille top af sand, så øvelsen ikke er for svær. Tegn streg hvor bolden ligger og øv på at ramme stregen og flytte sandet efter bolden.

Chipping:

Boldposition:

Bold position skal være en anelse mod din bagerste fod (I forhold til midten af brystet). Hold armene så strakte som du kan. Det vil skabe en bedre svingbue og give mere stabilt træf. (Indsæt billede her)





Opstilling:

Opstillingen til et chipslag ligner en opstilling til et pitchslag. Ved et chipslag står vi en smule tættere på bolden og gripper en smule ned på grippet. Selve svinget minder meget om en putte bevægelse. Dvs. Ingen brug af hænderne.

Chipping fokus for træningen 2024:

Jordkontakt skal være efter bolden. Øvelser i kontakt med jorden.

Mere stabilt boldtræf ved at sætte boldflugten ned, da dette er et nemmere salg end det høje.

Øvelser til mellem træninger:

Stickøvelse: placer en stick på ydersiden af din bagerste fod. Sørg for ikke at ramme den i hverken tilbage sving eller nedsving. SØRG for at ramme jorden ved bolden og efter. Det er

snyd ikke at ramme jorden.

11.28 ons. 8. maj

34 %



11.27 ons. 8. maj

34 %





Chip fra bunker: Igen skal vi bruge sandet til at få feedback. Prøv at slå små chipslag fra bunker. Placer bolden så den ligger godt i sandet. Den skal svæve lidt oven på sandet.

Tegn en streg ud for bolden, og prøv derefter at skabe kontakt med bolden og sandet efter bolden. Brug strengen som guide til hvor du rammer sandet, i forhold til bolden.

Håndklæde øvelse (længdekontrol): Placér et håndklæde på green og land bolden på håndklædet. Skift gerne håndklædets position ofte. Læg mærke til hvor langt bolden ruller, i forhold til hvor langt den fløj.

Putting:

Boldposition:

Boldpositionen med putteren skal ligge lige under venstre øje for en højrehåndet, og under højre øje for en venstrehåndet. Dette gør, at du har bedst mulighed for at kigge ned ad linjen. Du kan teste dette ved at stille dig over en bold. Gøre klar til at putte, og så droppe en bold fra øjet. Rammer den bolden, så er placeringen rigtig.







Opstilling:

Opstillingen i putting kan være meget forskellig fra person til person. En ting vi gerne ser, er at man er bukket så langt forover at man kan lade sine arme hænge, afslappet, lige ned og så skal der være min. En hånds bredde ind til kroppen (Billede)

Putting fokus for træningen 2024:

Fokus for putting bliver AimPoint. Aimpoint er en metode til at læse greens på. Metoden er ikke kun hurtig, men også meget præcis, i forhold til hvordan vi ser andre læse greens.

Øvelser til mellem træninger:

Mærke fald: Træn i at mærke fald. Her kan man enten købe sig et digitalt vaterpas, eller man kan hente en app, der kan måle faldet. Her stiller man sig et sted. Mærker med fødder. Gætter hvor mange procent fald der er, og måler om man har gættet rigtigt. Dette gøres i 10 min.

Test af færdigheder: Efter at have trænet at mærke fald, prøver man at se, om man faktisk læser greenen rigtig, uden at måle.

Mål, sigt, putt: Denne øvelse måler i hvor mange procent i føler puttet falder, sætter en tee hvor I skal sigte og putter indtil puttet går i.

Gentag dette på et 1m, 2m, 3m, 4m og 5m putt.

Bunker:

Boldposition:

For at have en god mulighed for at få bolden ud af bunkeren, skal vi have boldpositionen mod målet. Altså fremme i opstillingen. Grunden til dette er, at man rammer sandet før bolden. Bolden skal gerne ligge til venstre for midten af brystet, men ikke udenfor venstre skulder (for en højrehåndet). (Billede)

Opstilling:

Opstillingen til et bunkerslag er en del anderledes end andre opstillinger. Her skal vi have en meget bred opstilling, altså stor afstand mellem fødderne. Vi skal også ned i knæ, så det er nemmere at ramme sandet. At ramme sandet er Alpha og Omega i et bunkerslag, sammen med fart. (Billede)



Bunker fokus for træningen 2024:

Fokus for træningen kommer til at handle om bevidsthed i træf med sandet. Vi skal arbejde på at ramme tættere på der hvor vi vil, oftere. Jo mere præcise vi er, i hvor vi prøver at ramme, jo mere stabile bliver vi også i bunkerslaget.

Øvelser til mellem træninger:

Øvelse 1: Til træning kommer vi til at arbejde med at ramme en streg, vi tegner i sandet. Dette skal trænes, også når der ikke er træning. Øvelse er ikke kun med til at gøre

bunkerslaget bedre, men hele golf spillet. Kan man ramme hvor man vil, så er man allerede ret god.

Forskellige jern øvelse:

Når øvelse 1 er blevet mere stabil, kan vi gå videre til at prøve at slå med forskellige jern. Prøv at bruge din P'er eller 9'er i stedet for sandjernet. Hvad sker der når vi skifter jern, men slår samme slag? Se om vi kan få forskellige slag, med samme sving.

Driver:

Ballposition:

Ballpositionen med driveren ligger samme sted i forhold til alt andet. Den skal være lige inden for venstre fod (højrehåndet). Driver har den bredeste afstand mellem fødderne, fordi det er her vi svinger hurtigst. Starter man ikke bolden højt nok, så kan bolden godt rykkes længere ud mod venstre fod.



Opstilling:

Driveren er det længste værktøj vi bruger og derfor også den bredeste opstilling vi bruger.



Med den opstilling er vi klar til at slå op i bolden, hvilket bevirker, at vi kan slå bolden så langt, som vores fart tillader det. Kan man optimere disse ting, så er det eneste, vi skal forbedre for at slå længere, farten i køllen.

Driver fokus for træningen 2024:

Optimere opstilling, for at give de bedste forudsætninger for at slå op i bolden. Herefter handler det om at lære at slå op i bolden, ved hjælp af øvelser og Trackman til at give feedback.



Øvelser til mellem træninger:

Billed øvelse: Sørg for løbende at tage billeder af opstillinger fra Face On (som billedet ovenfor med "hit up on the ball").

Sørg for at opstillingen ligner, hvad vi har snakket om til træning. Tag både billeder til træning og når I er ude og spille en runde.

"Slå op på bolden" øvelse: Placer et håndklæde 5-10 cm efter tee'en. Sørg for det er bredt helt fladt ud. Målet er at kunne slå bolden af tee'en uden at røre håndklædet. Det er tilladt at strejfe jorden inden bolden i denne øvelse. Dette viser kun, at man er ved at have sit "Low point" rigtigt. Målet er at se bolden starte højere og flyve længere.

Fairway Wood/Hybrid:

Boldposition:

Boldpositionen med en Fairwaykølle når man slår den fra jorden, skal være imellem venstre skulder og lidt til venstre for midten af brystet (for en højre hånden).

Hvis man har svært ved at slå ned i den, så ville en boldposition mod midten være mere optimalt end venstre skulder.



Opstilling:

Opstillingen minder en smule om driver opstillingen. Vi har stor afstand mellem fødderne. Der hvor den skiller sig ud fra driver opstillingen er at man ikke prøver at tilte tilbage, for at løfte bolden op i luften. Det er **No Go**.



Vi prøver at holde kroppen centreret mellem fødderne, og skaftet pegende op i brystet.

Fairway Wood fokus for træningen 2024:

Målet for træningen er at skabe et mere stabilt træf med Fairway køller. Vi ser ofte at mange har svært ved at få et stabilt træf med en kølle, fra jorden, fordi de prøver at få bolden i luften ved at slå op i den. Dette er ikke muligt når bolden ligger på jorden. Derfor træner vi på at få køllen til at slå ned i bolden og ramme jorden efter.

Øvelse til mellem træninger:

Feedback øvelse: Slå bolde fra græs, hvor der placeres en tee ud for hvor bolden ligger. Læg mærke til hvor køllen starter med at ramme jorden. Målet er at lave en lille turf efter bolden er ramt.

Dette kan også laves på en måtte. Placer et håndklæde 10-15 cm før bolden. Undgå at ramme håndklædet. Dog SKAL jorden rammes. Er det for nemt, rykkes håndklædet tættere på. Sørg for håndklædet er bredt helt fladt ud.