Utvecklingsplan 14–15 år.

SUPERCAMP 2026–2027

Bli bättre!

Här är planen för dig som satsar på golf.

Swedish Golf Team

Swedish
Golf Team

Innehåll

Inledning 2
Vision 3
Värdegrund – silen 4
Spelarutvecklingshjulet 5
Pyramiden 6
Din utvecklingsmiljö 7
Utvärdering 8
Jag och min omgivning 10
Mitt nuläge 11
- Socialt (SO) 11
- Mentalt (M) 13
- Strategiskt (S) 15
- Tekniskt (T) 17
- Fysiskt (F) 19

Min plan för utveckling 21
- Årsplan 23
- Periodplan 24

Fystester 31
Egna anteckningar 33
Spridningsmönster 34

Swedish
Golf Team

Inledning

I din hand har du landslagets utvecklingsplan för golfspelare 14–15 år. Det huvudsakliga målet är att ge dig kunskap om vad som är viktigt för din golfutveckling.



Utvecklingsplanen är framtagen av landslagscoacherna och bygger på deras långa erfarenhet av spelarutveckling.

Den är framtagen för dig 14–15 år och tar upp vad du behöver göra nu, om du vill bli så bra du bara kan. Den är också kopplad till kravprofilen, som kanske senare blir nästa steg för dig, om du vill bli bäst.

Planen är ett utmärkt sätt att samlas kring en gemensam bild av nuläget och en idé om vad som är viktigt att ta tag i.

Den är utformad så att den fungerar både då du ingår i en större miljö, som landslaget, eller jobbar mer på egen hand i din utveckling.

I den svenska modellen kommer du som spelare att hoppa mellan olika miljöer. Det ställer extra stora krav på kommunikation mellan personerna som finns i de olika miljöerna.

Lycka till med din utveckling!

Landslagscoacherna

Svenska Golfförbundet

Swedish
Golf Team

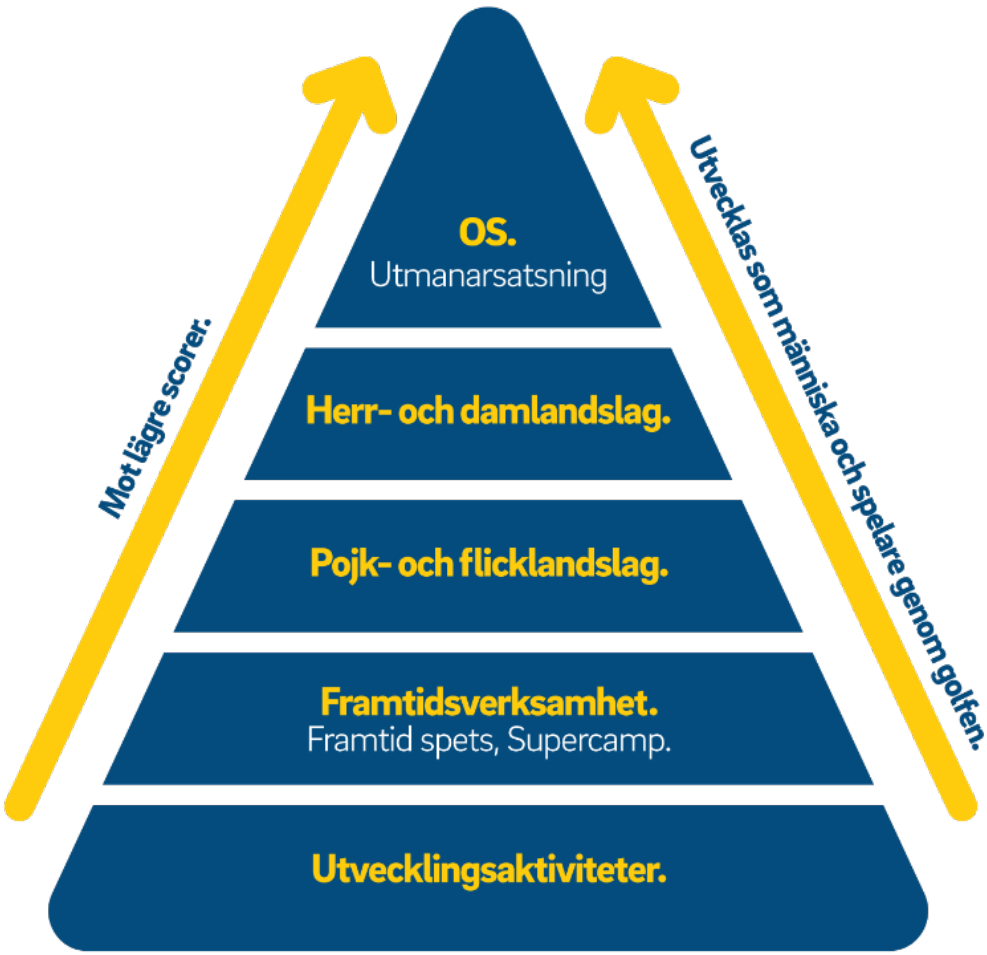
Vision

Landslagets verksamhet bygger på visionen "Att utvecklas som människa och spelare genom golfen", där din utveckling som person är lika viktig som utvecklingen som spelare. Hela tiden strävar vi mot lägre scorer.

Golfen kommer att ge dig många möjligheter att växa som person och golfspelare. Vid landslagsuppdrag är det coachernas uppgift att ställa den sortens frågor som hjälper dig att dra nytta av golfen i livet i stort.

En satsning är aldrig förgäves. Det du lägger ner på golfen kommer du alltid att ha nytta av oavsett vad du väljer att göra i livet.

Vi tror på nyfikenhet och att våga misslyckas för att lyckas. Det handlar om att försöka igen och igen för att nå toppen.



Swedish
Golf Team

Värdegrund – silen

Landslagets värdegrund kallas silen. Den kan hjälpa dig att fatta beslut. Det är sällan så enkelt att det är helt självklart vad som är rätt eller fel. Vi lockas ofta att göra val som ger belöningar på kort sikt.

Genom Supercamp vill vi stötta dig med goda vanor och kunskap.

Det handlar om vilka val du gör varje dag, och då kan silen vara ett hjälpmedel.



Anteckna: ge exempel på hur du kan använda silen.

Swedish
Golf Team

Spelarutvecklingshjulet

Utvecklingen bygger på fem områden – socialt, mentalt, strategiskt, tekniskt och fysiskt. Tillsammans bildar de spelarutvecklingshjulet. Hjulet talar om att du över tid behöver ha balans mellan de olika områdena.



Anteckna: vad betyder de olika delarna för dig?

Strategiskt:

Mentalt:

Fysiskt:

Socialt:

Tekniskt:

Pyramiden

Modellen tydliggör att du kan och behöver träna på olika nivåer. Om du vill bli riktigt bra i golf gäller det att veta var du är på väg. En hel del tid måste användas till att träna på saker som behövs för nästa nivå – eller till och med flera nivåer från där du är nu.

Varje nivå i pyramiden har sin typ av träning. Vill du bli bättre på att tävla kan sparrad träning vara klokt. Vill du förbättra tekniken eller rörelsen behövs rörelseövningar och feedback på just tekniken.



Pyramiden kan hjälpa dig att planera vad du ska använda din tid till då alla delar är viktiga. En grov planering handlar om att dela upp året i olika perioder med mest fokus på en viss del i pyramiden.

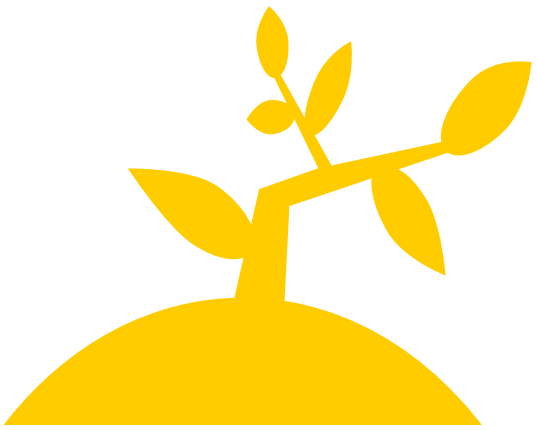
Sist och kanske allra viktigast är att du som spelare vet vad du håller på med just nu och kan utvärdera det du gör. Bra spelare är ofta duktiga på att själva förstå vad som händer och att kunna ändra det till det bättre.

Anteckna: hur kan du använda pyramiden?

Din utvecklingsmiljö

Hur det kommer att gå för just dig beror till stor del på vad du gör med din tid. Ju längre du håller på, desto större är chansen att du blir bra i golf.

Möjligheten till utveckling ökar om du har en bra miljö att vara i. När det finns en eller flera personer som ofta stämmer av hur det går för dig, och stöttar när det behövs, ökar din chans att lyckas.



En bra miljö kan delas in i hårda och mjuka värden. Till det hårda hör materiella saker som golfutrustning, träningsutrustning, inomhuslokal för golfträning, speltider på banan och bra greener – som du har tillgång till ofta och när du vill.

Till det mjuka räknas personerna som finns runt omkring dig. Både anhöriga som bryr sig om dig som person och personer som jobbar med de olika delarna som är viktiga för att utvecklas i golf. Exempel är golftränare, fystränare och personer med kunskaper inom det mentala fältet.

Det är också viktigt att förstå värdet av att träna i grupp tillsammans med andra spelare, oavsett nivå. Effekten av att ha en grupp blir att du tränar mer och med bättre fokus. Träningen blir dessutom roligare.

Har du träningskompisar kan du också träna på saker högt upp i pyramiden som du inte kan träna på själv, exempelvis sparrad träning.

Utgångspunkten är alltid att utvecklingen sker där du är. Därför är miljön du är i viktig. Centrala delar för utveckling är:

- Tillräcklig träningstid
- Tillräcklig sparring
- Tillräcklig coachning och tränarstöd
- Tillräcklig mängd tävlingar och feedback av tränare vid tävling

För att detta ska fungera är det viktigt att vara i en verksamhet där du kan träna året runt. Kunskap är också en viktig del av utvecklingen, både om golf, spelet och dig själv.

Du har förmodligen inte hunnit få alla dessa delar på plats ännu, och det är helt normalt. Men det är bra att börja fundera på dem redan nu om du vill satsa mer på din golf i framtiden.

Utvärdering

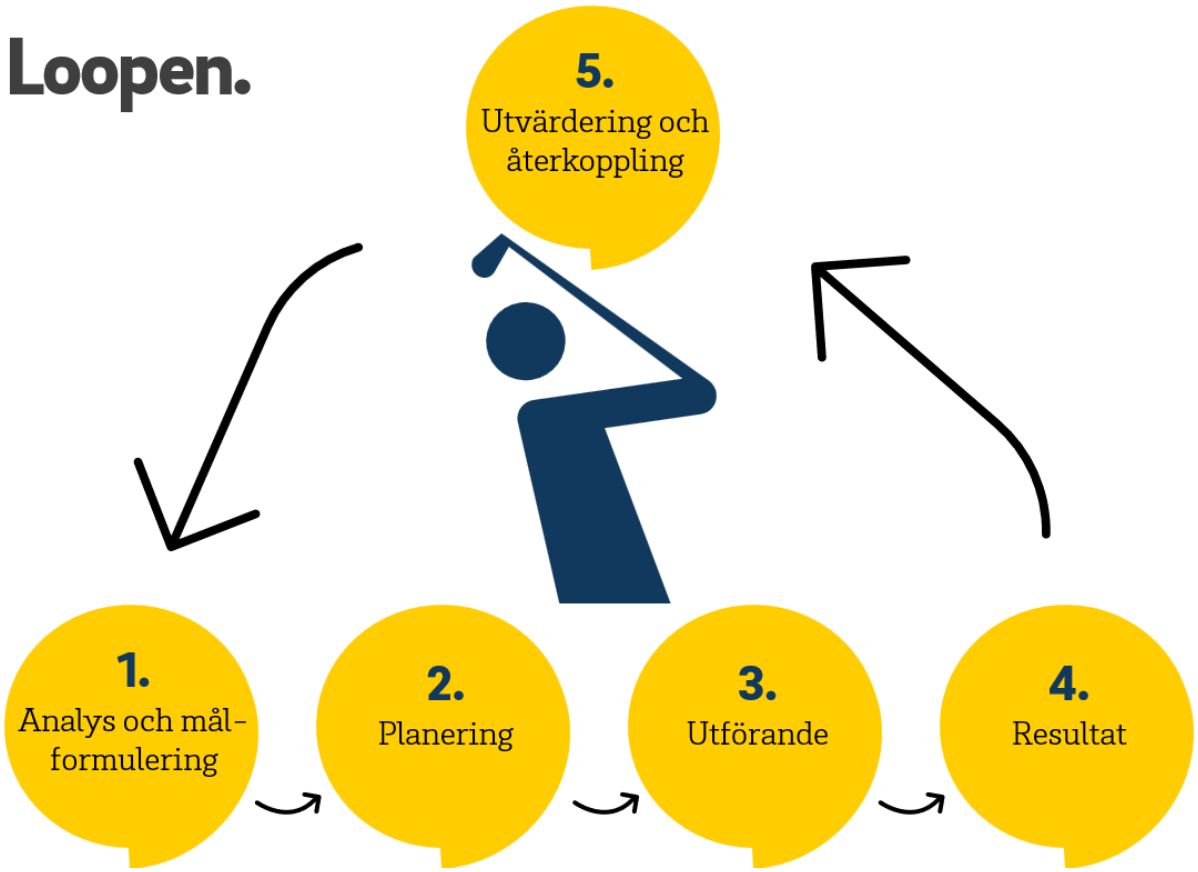
Över tid är det viktigt att du håller liv i målen du satt och planerna du gjort för att nå dem. Grunden är att du hela tiden följer upp din utveckling och sakerna du gör.

Det finns flera verktyg som hjälp för dig. Den här utvecklingsplanen är ett av dem, med frågorna att svara på regelbundet och mallar för utveckling för hela året och för viktiga perioder.

Ett annat är SwGT.se, ett webbaserat statistiksystem från golflandslaget, där du skriver in dina slag från tränings- och tävlingsspel.*

Datan du matar in ger dig svar på hur du ligger till i förhållande till de allra bästa, men också hur bra du är på de olika delarna av spelet i förhållande till varandra. Du kan också föra in vad du gjort i din träning dag för dag utifrån pyramiden. Det finns tester du kan göra och mata in resultaten.

** Har du inte inloggning till SwGT.se, fråga din Supercamp-coach.*




Mitt nuläge.

Swedish
Golf Team

Jag och min omgivning

Du är själv i centrum för din utveckling och det är viktigt att ha koll på vem du är och vad du vill. Sedan finns det personer omkring dig som är betydelsefulla, exempelvis andra spelare som också försöker bli bra i golf. Att vara med andra och att hålla på med golf är något som ska leda till positiva saker i livet.

Svara på frågorna nedan och diskutera med andra spelare:

Namn: .....

Klubb:.....

Jag har spelat golf sedan:.....

Roligast med att spela golf:.....

.....

.....

Det här vill jag med min golf nästa år: .....

.....

.....

Jag är eller har varit med i följande idrotter: .....

.....

Personer som är viktiga för min golfutveckling:.....

.....

.....

.....

Mitt nuläge



Socialt (SO)

Inom området socialt finns många viktiga saker som du kanske inte tänker på när det handlar om att bli bättre. Här ingår dina relationer till personer som ingår i ditt nätverk.

I din ålder är föräldrar eller andra nära anhöriga viktiga. När du satsar på en idrott är de jätteviktiga – ibland som chaufförer, och ofta som ett stöd till dig både som person och spelare.

Eftersom du satsar på golf spelar också din tränare, golfledare och andra personer på golfklubben stor roll. Runt om dig finns kompisar, både på golfbanan och utanför golfbanan som påverkar dig. Här är frågor att svara på för att ha koll på den sociala delen av spelarutvecklingshjulet.



Nr	Fråga	A	B	C
1	Jag har någon som jag verkligen kan prata med.	Familj	Kompis	Tränare
2	Jag kan vara mig själv när jag umgås med mina vänner.	Ja, alltid	Ibland	Nej
3	Jag har personer som stöttar mig i min golfsatsning.	Ja, flera	Ja, någon	Nej
4	Jag träffar min golftränare.	Ofta	Då och då	Sällan
5	Jag har en golftränare som jag litar på och som bryr sig om mig som person.	Ja	Ibland	Nej
6	Jag har jämnåriga kompisar som också satsar på golf.	Ja, flera	Ja, men få	Ingen
7	Jag har jämnåriga kompisar som satsar på en annan idrott.	Ja, flera	Ja, men få	Ingen
8	Jag tar kontakt med andra och känner mig socialt säker när jag är på tävling.	Ja, andra som spelar tävlingen	Ja, de jag går med i bollen	Nej

Swedish Golf Team

Mentalt (M)



Att tankar och känslor har betydelse för hur slagen går är nog alla överens om. Det mentala har betydelse på flera sätt. På lång sikt är motivation viktigt.

Den som är mest motiverad tränar ofta lite mer än andra och med större fokus. Ute på banan behöver du kunna hantera känslor som stress, ilska, rädsla, mm. Samtidigt behöver du kunna vara fokuserad under lång tid och vid varje slag. Hur du lär dig saker är också en viktig del av det mentala, som påverkar din utveckling som golfspelare.

Att veta vad du ska träna på så att du kan nå dina mål och att det känns rätt för dig är också mentalt. Här är frågor som hamnar i den mentala delen av spelarutvecklingshjulet som är bra för en spelare i din ålder att fundera på.

Nr	Fråga	A	B	C
1	Det här tycker jag är roligast med golf.	Träna	Spela	Tävla
2	Jag ser fram emot att träna golf.	Alltid	Oftast	Ibland
3	Jag ser fram emot att spela golf.	Alltid	Oftast	Ibland
4	Jag ser fram emot att spela tävling.	Alltid	Oftast	Ibland
5	Det här stämmer när det gäller min koncentration när jag tränar.	Alltid hög	Ibland hög	Tappar den ofta
6	Det här stämmer när det gäller min ansträngning när jag tränar.	Jag gör alltid så gott jag kan	Jag anstränger mig ibland, ibland inte	Jag ger ofta upp
7	Så här känns det när jag ska tävla.	Det är alltid kul	Det är oftast kul	Det är lite jobbigt
8	Så här fungerar jag när jag har haft en motgång.	Försöker lära mig av det	Är lite nere men försöker igen	Undviker det som skapade motgång

9	Det här tycker jag är viktigast.	Att vinna över andra	Att göra mitt bästa	Att vinna
10	Det här fokuserar jag på när jag spelar tävling.	Att placera mig så bra som möjligt	Det jag behöver göra för att spela bra	Att inte misslyckas
11	Jag äter och dricker tillräckligt för att kunna koncentrera mig hela ronden.	Alltid	Ibland	Sällan
12	Jag blir stressad för att jag inte har koll på vad jag behöver ta tag i/göra.	Ofta	Ibland	Sällan



Strategiskt (S)



Strategi handlar om att göra val, små och stora, som leder dig mot ett visst mål. Att spelstrategi är en viktig del av spelet vet de flesta. Men det finns fler saker som räknas till detta område.

Varje dag gör du många val som påverkar dig. Ett kan vara att åka till golfbanan för att träna. Ett annat att träna på det som är viktigt men som du samtidigt tycker är tråkigt. Att använda en kalender för att planera det som ska hända leder ofta till mindre stress och att du inte missar viktiga saker.

Du behöver också göra val som rör skolan. När det är antagning till golfgymnasierna (RIG/NIU) är det nästan alltid några spelare som behöver ta tag i skolarbetet för att komma in. Då inser de att det hade varit smartare att sköta skolan tidigare.

Här är ett antal bra frågor som rör situationer där det gäller att göra smarta val. Ett riktigt bra val är också att jobba med din utvecklingsplan och ta hjälp av personer i din närhet.

Nr	Fråga	A	B	C
1	Så här lägger jag upp mitt skolarbete.	Jag gör läxorna smart så att jag klarar betygen	Jag tänker först på att ha kul, plugga kan jag göra sen	Jag väntar tills jag måste plugga
2	Jag har tagit reda på vilken betydelse skolarbetet har för att komma in på ett golfgymnasium.	Ja	Jag har hört talas om det men vet inte så mycket	Jag har ingen aning
3	Jag planerar så att jag hinner med att träna golf.	Ja	Då och då, ibland hinner jag inte alls	Nej, det blir som det blir
4	Jag vet vilka mina svagheter är i golf och tränar på dem.	Ja, och jag tränar på dem	Ja, men jag tränar inte på dem	Nej
5	Jag vet vad jag behöver träna på men tycker det är tråkigt. Så här hanterar jag det.	Jag tränar på det ändå eftersom det är viktigt	Tränar på det då jag fått reda på det eller blir påmind	Jag tränar alltid på det som är roligast
6	Jag har laddat ned en app till min telefon för att filma min sving/puttning.	Ja	Nej	Vet inte vilken jag ska välja

7	Innan jag spelar tävling gör jag inspel så här	Jag spelar sällan in alls	Jag försöker få en bra score	Jag tar reda på hur jag ska spela banan
8	Jag för rondstatistik för mina tävlingsvarv.	Nej	Ja, på swgt.se	Ja, på annat sätt



Tekniskt (T)



I golf är slagen grunden. För att slå långt från tee och få bollen nära flaggan behövs bra teknik. Din kropp måste kunna röra sig på ett sätt som ger de bollbanor du behöver för att kunna spela på den nivå du vill.

I din ålder är det viktigt att lägga mycket tid på att utveckla svingrörelsen för framtiden. Att utveckla grundteknik för full sving och puttning fungerar utmärkt under vintern. Det är en perfekt tidpunkt att träna mycket på teknik eftersom det först kan gå lite sämre när du ändrar. Viktigt är också att du har en teknik som är effektiv och håller dig skadefri.

Det är inte landslagscoachernas mål att tala om för dig hur du ska svinga. Utveckla svingrörelsen gör du tillsammans med din tränare. Fokus ligger på att du ska veta vad just du ska jobba med. Du behöver ha tydliga mål, träna på rätt sätt och så ofta att du utvecklas.

Här är frågor som är viktiga att reflektera över för att du ska kunna träna in din teknik. Frågorna kan användas till alla typer av slag.

Nr	Fråga	A	B	C
1	Jag har en tydlig bild av hur jag ska ställa upp mig till bollen.	Väldigt tydlig, har koll på alla saker	Jag vet en del men inte allt	Jag har dålig koll
2	Jag har en tydlig bild/film av hur jag ska röra kroppen.	Väldigt tydlig, har koll på alla saker	Jag vet en del men inte allt	Jag har dålig koll
3	Jag känner till vilka mina mönster är i tekniken.	Ja, jag vet precis	Jag vet delvis	Nej, jag vet inte alls
4	Jag har drillar/övningar som ska hjälpa mig att träna in rätt svingrörelse.	Ja och jag vet varför jag ska göra dem	Ja, men jag vet inte varför jag ska göra dem	Nej, jag vet knappt vad en drill är
5	Jag har svinghjälpmedel och vet vilka jag ska använda för att träna in min teknik.	Ja, och jag vet hur jag ska använda dem	Ja, men jag vet inte riktigt hur jag ska använda dem	Nej, jag har inga sådana hjälpmedel
6	Jag vet vilka fysiska delar jag behöver utveckla för att kunna svinga som jag vill.	Ja	Kanske	Inte alls

7	Jag träffar min tränare.	Flera gånger i veckan	Någon gång i veckan	Då och då
8	Jag tränar tillsammans med andra.	Flera gånger i veckan	Någon gång i veckan	Då och då
9	Jag har tillgång till en plats/lokal där jag kan träna teknik under vintern.	Ja, fri tillgång	Ja, begränsad tillgång	Nej



Fysiskt (F)



Att ha bra fysik är viktigt av många skäl. Du behöver såklart styrka för att kunna slå långt och uthållighet för att orka hela ronden, men också för att kunna träna hela dagen och återhämta dig till nästa dag. Rörlighet behövs bland annat för att kunna utföra svingrörelsen. Balansen mellan de fysiska delarna är viktig för att du ska förbli skadefri.

När du jobbar med fysen är det viktigt att du utgår från din egen fysiska status. Börja året med en ordentlig analys av en kunnig person där ni går igenom olika kapaciteter för att göra en plan för din utveckling.

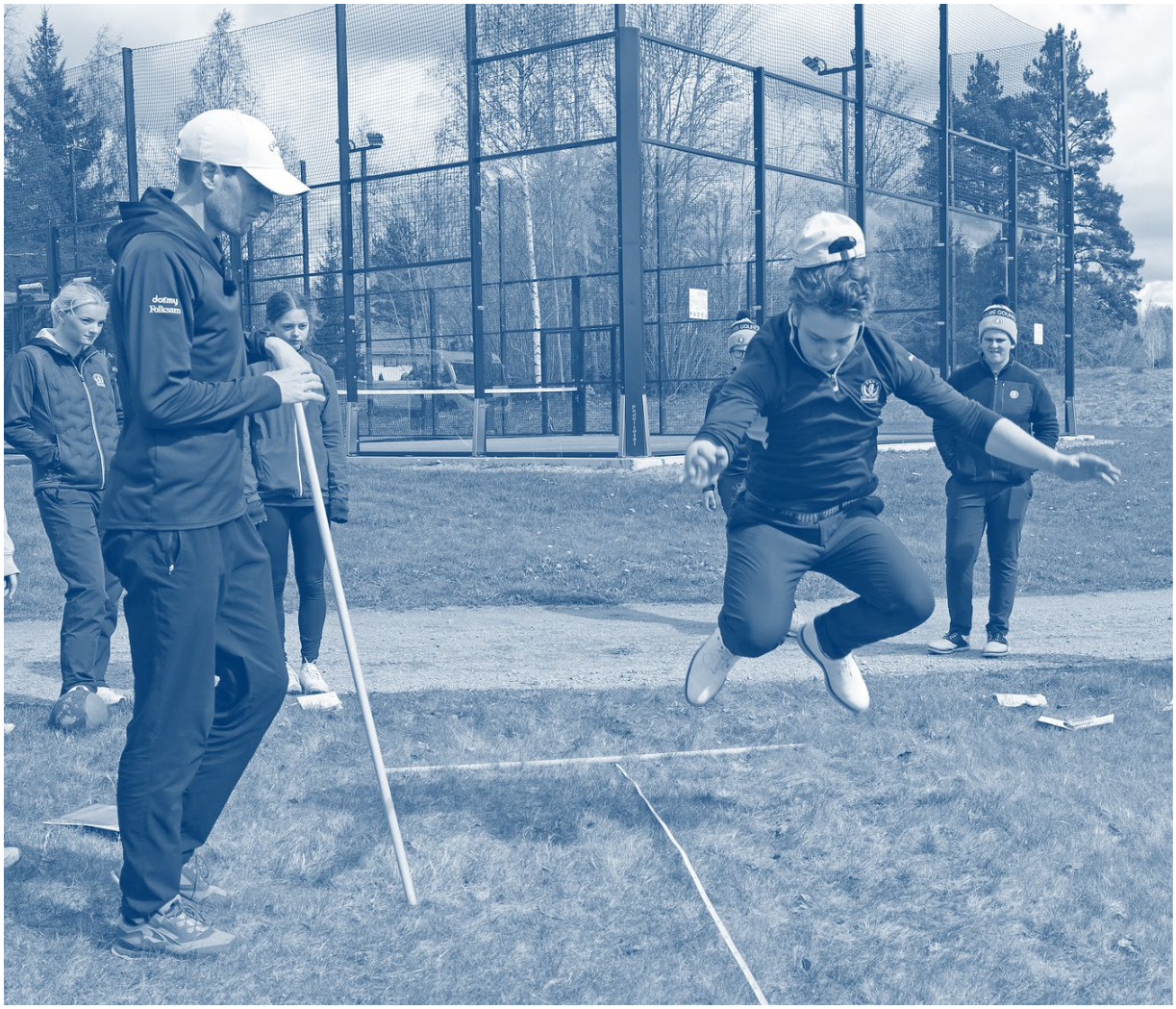
Med återkommande tester kan du dels se hur det går med din utveckling, dels hålla koll på att det inte uppstått någon obalans.

Det är också viktigt att äta och dricka bra och vid rätt tidpunkter. En annan del är sömnen. När du sover återhämtar sig kroppen vilket är en viktig del av att bli bättre. Dålig sömn och dåliga sömnvanor kan förstöra den träning du gjort under dagen.

Här är frågor som är viktiga att reflektera över när det gäller fys, kost och sömn.

Nr	Fråga	A	B	C
1	Det här stämmer när det gäller min inställning till fysträning.	Det är alltid kul	Ibland kul, ibland inte	Jag tycker det är tråkigt
2	Det här stämmer när det gäller min kunskap om fysträning.	Jag kan mycket om fys och varför jag ska träna	Jag kan en del om fys och varför jag ska träna	Jag kan lite om fys och varför jag ska träna
3	Jag har kunskap om vad jag behöver göra i min individuella fysträning.	Jag vet exakt vad jag ska träna	Jag vet ungefär vad jag ska träna	Jag vet nästan inte alls vad jag ska träna
4	Det här stämmer när det gäller min träningsmiljö för fysträning.	Jag kör all fys själv	Jag kör en del själv, en del med andra	Jag kör all fys med andra
5	Jag vet någon som kan hjälpa mig med fysträning.	Ja	Kanske	Nej

6	Det här stämmer när det gäller mitt kostintag i allmänhet.	Jag äter tre mål om dagen samt mellanmål	Vissa dagar äter jag tre mål om dagen samt mellanmål	Jag äter sällan tre mål och mellanmål
7	Det här stämmer när det gäller min sömnmängd.	Jag sover nästan alltid mer än nio timmar per natt	Jag sover ganska ofta mer än nio timmar per natt	Jag sover sällan nio timmar per natt





Min plan för



utveckling.

Swedish
Golf Team

Årsplan

Planera i stora drag det kommande året utifrån delarna i pyramiden. Mallen är gjord utifrån ett idrottsår – det vill säga att det börjar på hösten.

Markera med siffrorna **0–3**, där 3 är viktigast och 0 betyder att du inte alls tränar/utvecklar den saken under den månaden.

Ange också vilken period varje månad tillhör. **G** för grundperiod, **S** för specialiseringsperiod och **T** för tävlingsperiod.

	Okt	**Nov**	**Dec**	**Jan**	**Feb**	**Mar**	**Apr**	**Maj**	**Jun**	**Jul**	**Aug**	**Sep**
Period (G, S, T)												
Tävling (0–3)												
Golfspel (0–3)												
Golfslag (0–3)												
Rörelse (0–3)												
Fys (0–3)												

Periodplan

Planera vad du ska göra under respektive period – grundperiod, specialiseringsperiod och tävlingsperiod – utifrån dina beteenden, valda prioriteringar och en övergripande veckoplanering.

Under varje period behöver du ha en tydlig plan över vad du ska göra och varför. Till hjälp finns mallen för periodplan. Rätt tidpunkt för att göra planen i detalj för nästa period är i slutet av den pågående perioden. Ta gärna hjälp av de personer som finns närmast dig för att fylla i planen.

Tabell 1: Vad vill jag förbättra?

Gå igenom dina svar under respektive område av spelarutvecklingshjulet och skriv ner det viktigaste du ska prioritera under den kommande perioden i varje område. För att utvecklas behöver du också beskriva mer ingående vad du behöver göra.

Tabell 2: Veckoplanering

Gör en planering för en typisk vecka i perioden. Ta med alla saker som är återkommande i din vardag, inte bara det som är golfrelaterat. Skola och transporter kommer att ta en hel del tid. Det kan du lägga in först i schemat.

Tänk också på att det finns fler saker att få in i pusslet än golfutveckling för att det ska bli balans på lång sikt – som att vara med kompisar.

Vad vill jag förbättra – grundperioden		
Område	**Det här är det viktigaste att ta tag i under denna period:**	**Jag behöver stöd av:**
Teknik		
Fys		
Mentalt		
Strategiskt		
Socialt		

Veckoschema – grundperioden							
	Måndag	**Tisdag**	**Onsdag**	**Torsdag**	**Fredag**	**Lördag**	**Söndag**
06:00–08:00							
08:00–10:00							
10:00–12:00							
12:00–14:00							
14:00–16:00							
16:00–18:00							
18:00–20:00							
20:00–22:00							

Swedish
Golf Team

Vad vill jag förbättra – specialiseringsperioden		
Område	**Det här är det viktigaste att ta tag i under denna period:**	**Jag behöver stöd av:**
Teknik		
Fys		
Mentalt		
Strategiskt		
Socialt		

Veckoschema – specialiseringsperioden							
	Måndag	**Tisdag**	**Onsdag**	**Torsdag**	**Fredag**	**Lördag**	**Söndag**
06:00–08:00							
08:00–10:00							
10:00–12:00							
12:00–14:00							
14:00–16:00							
16:00–18:00							
18:00–20:00							
20:00–22:00							

Vad vill jag förbättra – tävlingsperioden		
Område	**Det här är det viktigaste att ta tag i under denna period:**	**Jag behöver stöd av:**
Teknik		
Fys		
Mentalt		
Strategiskt		
Socialt		

Veckoschema – tävlingsperioden							
	Måndag	**Tisdag**	**Onsdag**	**Torsdag**	**Fredag**	**Lördag**	**Söndag**
06:00–08:00							
08:00–10:00							
10:00–12:00							
12:00–14:00							
14:00–16:00							
16:00–18:00							
18:00–20:00							
20:00–22:00							

Swedish Golf Team

Fystester

Du får ta del av många olika övningar som ingår i din utvecklingsplan. Här är tester vi genomför regelbundet inom landslagsverksamheten.

Använd och fyll i utvecklingsplanen för att följa din egen utveckling över tid.
Notera ditt resultat i form av kastlängd, hopphöjd, antal repetitioner, klarar/klarar ej.

	Datum	Datum	Datum
Namn och beskrivning	**Test 1**	**Test 2**	**Test 3**
Tema KONTROLL Kontroll innebär förmågan att kunna kontrollera hur kroppen rör sig, att kunna styra rörelserna som man vill med önskad kraft, hastighet, tajmning och ordning - samt att kunna upprepa det.			
Separering Testa din förmåga att röra en kroppsdel och hålla den andra helt stilla, stående i golfuppställning. – **Rotera höften**: Rotera höften i en flytande rörelse lika långt åt båda håll utan att glida i sidled, håll överkroppen helt stilla. – **Rotera överkroppen**: Rotera överkroppen likt en puttrörelse - huvud, höft och ben ska vara stilla. Notera resultat som klarar/klarar med stöd/klarar ej med stöd.	Höft:	Höft:	Höft:
	Överkropp:	Överkropp:	Överkropp:
Balans med axelrotation Stå i en framåtlutad position på ett ben, likt en golfuppställning. Placera ett skaft mot axlarna som är parallellt med golvet. Placera ytterligare ett skaft lodrätt framför testpersonen som sedan ska rotera överkroppen så att skaftet träffar det lodrätta skaftet. Foten får vingla men inte flytta på sig. Görs med öppna ögon. Notera antal träffar som resultat.	Höger:	Höger:	Höger:
	Vänster:	Vänster:	Vänster:
Tema FART Fart innebär förmågan att kunna röra sig snabbt och explosivt med syfte att kunna utföra något i hög hastighet.			
Stående stötkast (höger & vänster) Stå bakom en linje, med kroppen sidledes i kastriktningen. Håll bollen i höjd med huvud och hals, likt kulstötning. Kasta så långt du kan och stå kvar bakom linjen – övertramp räknas inte. Kasta från både höger och vänster sida. Notera din bästa kastlängd som resultat.	Höger:	Höger:	Höger:
	Vänster:	Vänster:	Vänster:

Sittande presskast Använd en stol med ryggstöd. Kroppen ska placeras sittande på stolen, med ryggen i kontakt med ryggstödet. Medicinbollen hålls mot bröstkorgen med båda händerna. Pressa/kasta bollen så långt som möjligt framåt utan att ryggen lämnar ryggstödet. Notera din bästa kastlängd som resultat.	Kastlängd:	Kastlängd:	Kastlängd:
Upphopp Placera kroppen mot sidan av en vägg. Armen närmast väggen sträcks först ut mot taket och nuddar väggen för att få ett utgångsvärde, markera positionen. Ta sedan ner armen igen och utför sedan ett hopp uppåt med hjälp av armar och ben och försök nudda väggen igen så högt upp som möjligt med samma arm. Mät skillnaden mellan den första och andra markeringen. Notera din bästa hopphöjd som resultat.	Hopphöjd:	Hopphöjd:	Hopphöjd:
Tema STYRKA Styrka innebär förmågan att kunna skapa och kontrollera kraft. Styrka är koppens motor och muskelstyrka är bra för att kunna skapa kraft men också för att kunna kontrollera kroppen så att den gör det man vill utan att oönskade rörelser uppstår när man rör på kroppen.			
Armhävningar Ligg först på mage på golvet, placera händerna lite utanför axlarna. Kroppen ska hållas rak från huvud till tå under hela testet – som en planka. Pressa sedan upp kroppen från golvet till raka armar och inta startpositionen. Utför sedan så många armhävningar som möjligt. Kroppen ska sänkas ner till att armbågarna böjs i 90° vinkel. På vägen upp ska armarna sträckas ut till helt raka. Försök 1 görs på tå. Om du inte klarar på tå, gör ett andra försök på knä och notera resultatet.	Antal:	Antal:	Antal:
Knäböj mot stol Använd en stol med normal sitthöjd. Placera fötterna parallellt och händerna ska hållas i midjan hela testet. Utför en knäböj så många gånger som möjligt under 1 minut. Rumpan ska nudda stolen vid varje nedgång och knäna ska sträckas ut helt vid uppresning. Räkna antal gånger rumpan nuddar stolen.	Antal:	Antal:	Antal:
Gripen Testar din greppstyrka. Kläm åt mätredskapet så hårt du kan, med en hand i taget. Testa både höger och vänster hand. Notera ditt bästa resultat.	Höger:	Höger:	Höger:
	Vänster:	Vänster:	Vänster:

Swedish
Golf Team

Egna anteckningar

Swedish
Golf Team

Spridningsmönster

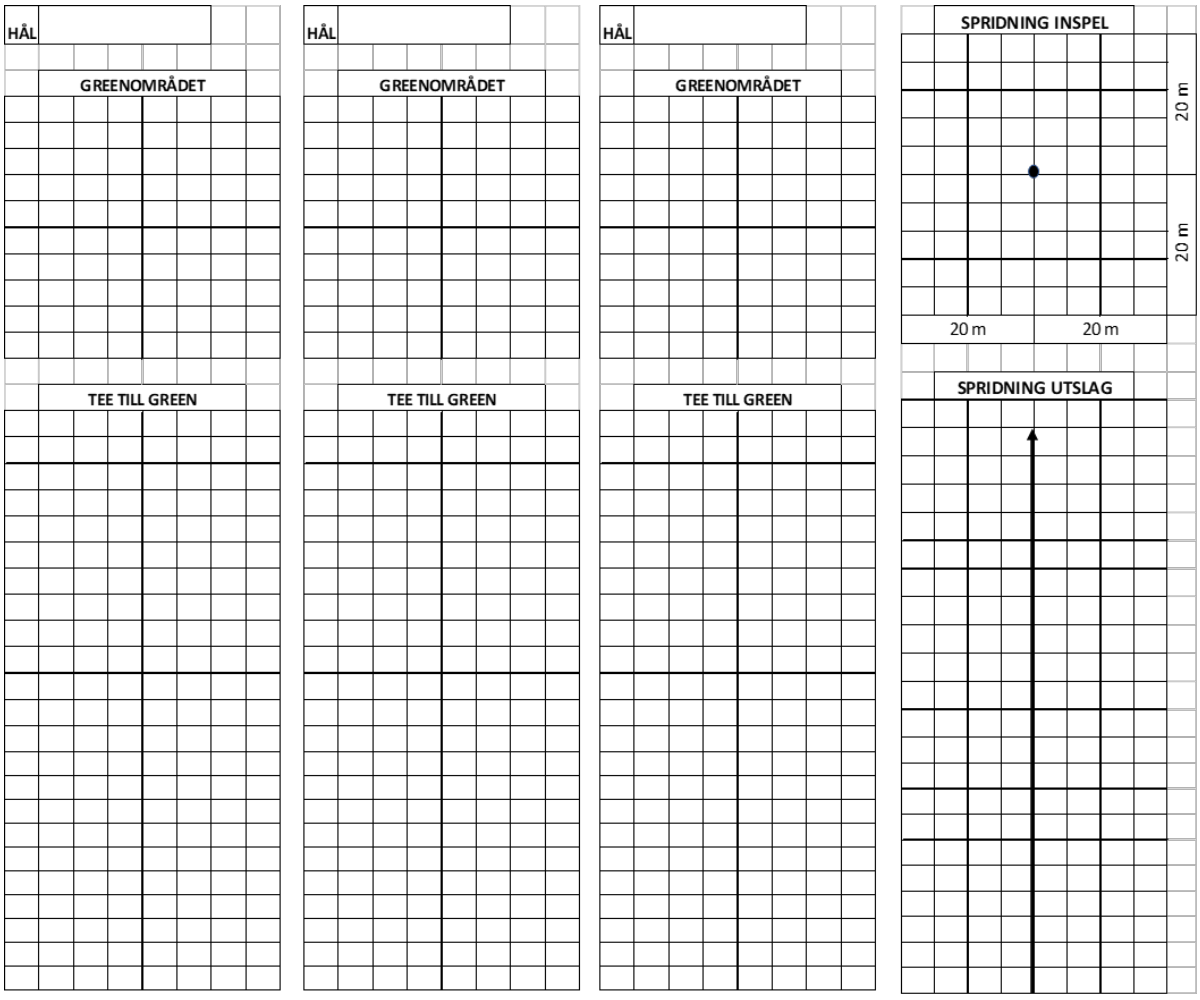
En bra banguide gör att du kan skapa en spelplan som tar hänsyn till:

- Vilken spellinje du ska välja från tee
- Hur långt det är till hinder
- Hur långt det är över ett hinder
- Var du ska undvika att hamna
- Ditt spridningsmönster

Nedan finner du tre tomma hål. Rita in hålen du ska spela. Se till att få med mått och ytor som är viktiga att tänka på.

Gör spelplanen genom att sätta en prick där du vill att bollen ska hamna inför nästa slag. Det är såklart enkelt för utslagen men svårare för inspel.

Gör en oval för att markera ditt generella individuella spridningsmönster på den högra skissen. (Kan sedan göras med alla typer av slag och inspel.)



Läs mer!

tournytt.se/landslag

Swedish
Golf Team

Svenska Golfförbundet
Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm
Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7
Kontakt: golf.se/kontakt
Webb: tournytt.se/landslag