



# KJELLSTEDT GOLF

## **BLOCKTRÄNING**

Blockträning (strukturerad träning) är den träning där du bygger din svingteknik, denna träning skiljer från den som vi kallar slumpmässig träning

Föreslår att du planerar in fem timmar strukturerad träning per vecka. Fördelen med denna träning är att du kan göra den i ditt hem eller på gymmet. Klubba och boll behöver inte alltid vara med.

Slumpmässig träning är den träning då du övar att skapa olika slag. Denna träning kan likna det som händer på banan, t ex att vi slår olika slag och använder oss av olika klubbor.

### **1. "9 Slag Fönsterövningen"**

Använd en järn 7 och ha ett mål på rangen.

Låg, fade

Mellan, fade

Hög, fade

Rak, låg

Rak, mellan

Rak, hög

Låg, draw

Mellan, draw

Hög, draw

Du är klar med uppgiften då du har klarat av alla nio slagen. Du är din egna domare.

### **2. "9 Slag Punchövningen"**

Använd järn 5 och landa bollen vid t.ex. 75-skylden/flaggan

3 st med skruv vänster-höger. 3 st raka. 3 st med skruv höger-vänster.

Du är klar med övningen när du har klarat alla 9 slagen.

### **3. "Bollflyktsövningen"**

Använd PW, järn 8 & 6.

Om du slår din PW 100 m så ska du nu slå 3 st bollar till 90m, därefter 3 st bollar till 80m och slutligen 3 st till 70m.

Byt nu klubba till järn 8. Slår du din järn 8 120 meter så ska du göra som ovan, slå till 110m, 100m och 90m.

Avsluta med järn 6.

Totalt 27 st slag.

**KJELLSTEDT GOLF**

+46-706-32 32 75

[birger@kjellstedtgolf.se](mailto:birger@kjellstedtgolf.se)

[www.kjellstedtgolf.se](http://www.kjellstedtgolf.se)

*"Enjoy the game..."*



# KJELLSTEDT GOLF

## 4. "Träffa fairwayövning"

Alla duktiga har ett slag som träffar fairway från tee.

3 slag med ett långtjärn eller hybrid. Låg bollflykt!

3 slag med fairwaywood, greppa ner på greppet. Mellan bollflykt!

3 slag med driver, greppa ner på greppet. Valfri bollflykt!

Du klar med övning när alla 9 slagen har träffat din fairway på rangen.

## 5. "Puttövning 0,5m till 3m"

3 puttar från avstånd 50 cm-3m

När du har klarat att sänka 3 st puttar från första avståndet så flyttar du ett steg bak och sänker tre st därifrån o.s.v.

Avstånd:

0,5m

1m

1,5m

2m

2,5m

3m

## 6. "Puttövning 5 från 4 avstånd"

Avstånd 1,5 m

Uppför, nedför, höger-vänster och vänster-höger (Som en klocka)

Du har klarat övningen när du har sänkt 5 puttar från varje position.

Totalt 20 st puttar

Avstånd 3 m

Uppför, nedför, höger-vänster och vänster-höger (Som en klocka)

Du har klarat övningen när du har sänkt 5 puttar från varje position.

Totalt 20 st puttar

Bonus: Putta från avstånden 4m, 5m och 6m. Att sänka 5 är uppgiften.

## 7. "Puttövningen 10 av 20"

Avstånd: 4 meter

Välj puttar från olika lutningar.

Övningar går ut på att du ska sänka 10st av 20 puttar

**KJELLSTEDT GOLF**

+46-706-32 32 75

[birger@kjellstedtgolf.se](mailto:birger@kjellstedtgolf.se)

[www.kjellstedtgolf.se](http://www.kjellstedtgolf.se)

*"Enjoy the game..."*



# KJELLSTEDT GOLF

## 8. "Puttövningen 10,12 och 15m"

Gör en zon med hjälp av peggarna runt ett hål. 1,5m från hål till peg.

Avstånd: 10m, 12m och 15m.

Du är klar med övningen när du har fått 10 puttar inom zonen från alla tre avstånden.

Totalt 30 st puttar ska stanna i zonen.

## 9. "Puttövningen Porten"

Avstånd: 1m, 1,5m, 2m, 2,5m och 3m.

Gör en port med hjälp av 2 st peggarna. Sätt en peg vid tån på puttern och en vid hälen.

På så vis har du skapat en port för putter. Undvik peggarna och putta 10 st puttar från varje avstånd. Bra övning för putterns spår och bollträffen.

## W.W. (Wedge Wednesday)

Föreslår att du utvecklar ditt wedgespel och verkligen tränar på denna del av spelet. Du kommer förstås bli bättre med dina wedgar men du kommer också att utveckla det övriga järnspelet.

Utrustning: Dina wedgar (t ex pw, gab-wedge, sw och lob-wedge)

## 10. "Wedgeövningen Längd och Bollflyktskontroll"

3 slag till varje avstånd

3 olika bollflykter till varje avstånd

Låg, mellan och hög

Avstånd: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100, 110, 120

Du utgår från Din maxlängd för varje wedge

Ex En spelare använder sin lob-wedge och hen slår denna klubba 60 m.

Spelaren börjar att slå till 30m (3st låga, 3 st mellan och 3 st höga)

Därefter gör spelaren samma sak på 40, 50 och 60m.

4 st avstånd och 9 slag per avstånd: Totalt 36 slag med lob-wedgen.

För att din träning ska bli rolig och ge resultat så föreslår jag att du arbetar med tydliga och mätbara mål för din träning. Ett förslag är att använda en träningsdagbok där du har dina mål med träningen och dina resultat.

Lycka till med din träning och ha roligt!

**KJELLSTEDT GOLF**

+46-706-32 32 75

[birger@kjellstedtgolf.se](mailto:birger@kjellstedtgolf.se)

[www.kjellstedtgolf.se](http://www.kjellstedtgolf.se)

*"Enjoy the game..."*

