

## Utslag- och wedgetest på banan ([www.golfutveckling.nu](http://www.golfutveckling.nu))

Utslag och wedgespel är oerhört avgörande på tournivå. Många har dock liten förståelse för på vilket sätt utslag och wedgar påverkar scoren. Följande test är framtaget för att öka förståelsen för detta, samt ge spelaren en ökad insikt i sina egna styrkor och svagheter.

### Material

Scorekort för utslag- och wedgetest på banan. Ändra scorekortet i excel-dokumentet så att det passar den bana ni ska spela. Kolla så att de går att hitta ett wedge-läge på de avstånd som anges.

### Förberedelser

För att spelarna ska spela in mot greenerna från rätt avstånd kan man antingen åka ut på banan och markera dessa lägen i förväg. Alternativet är att varje boll har en avståndskikare. Var noga med förklara hur testet går till. Grundinstruktion finns även på scorekortet. Uppmana alla att använda den utslagsklubba de hade valt i vanliga fall.

### Tillvägagångssätt

Varje spelare kommer att få tre olika scorer. En score för utslag, en för wedgespel och en för par-3.

På varje par 4 och 5 väljer spelaren vilken sida av fairway som ska träffas. Efter utslagen får man en poäng som motsvarar vad ett sådant utslag i genomsnitt kostar i förhållande till par. Se bild nedan. Man får -0,1 om man träffar vald sida av fairway. Den totala scoren efter 18 hål visar hur mycket man förlorar (eller tjänar) från tee, i förhållande till par, under 18 hål.



Efter utslaget plockar man upp bollen och går till det avstånd för wedge-inspelet som står på scorekortet. Därifrån spelar man bollen i hål. Antalet slag noteras. Den totala scoren visar hur bra man hade scorat ifall man träffat alla fairways och utslagen varit så långa att man hade haft wedgar in mot alla greener.

Par 3-hålen spelas som vanligt. Scoren på dessa hål summeras separat.

### Efterarbete

Diskutera taktik för utslag. Att det är dyrt att missa. Diskutera värdet av att "limma" wedgar. Hur många wedgar hamnade inom 2 meter? De bästa spelarna i världen sätter 50% inom 2 meter.

Hål	Utslag	Wedgescore	Par 3-score
1		52m	
2		78m	
3		44m	
4		64m	
5			
6		58m	
7		81m	
8		30m	
9			
UT			
10		70m	
11		93m	
12		50m	
13		84m	
14			
15		65m	
16			
17		48m	
18		71m	
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 enl scorekort. Fyll i wedgescore. Par 3 spelas som vanligt. Fyll i par 3 score

Poäng för utslag
Träffa vald sida av fairway: -0.1p
Träffa fel sida av fairway: 0p
Semi-ruffen: +0.1p
Tjock ruff/skog: +0.4p
Fairwaybunker: +0.5p
Vattenhinder: +1p
Out of Bounds eller förlorad boll: +2p

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

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

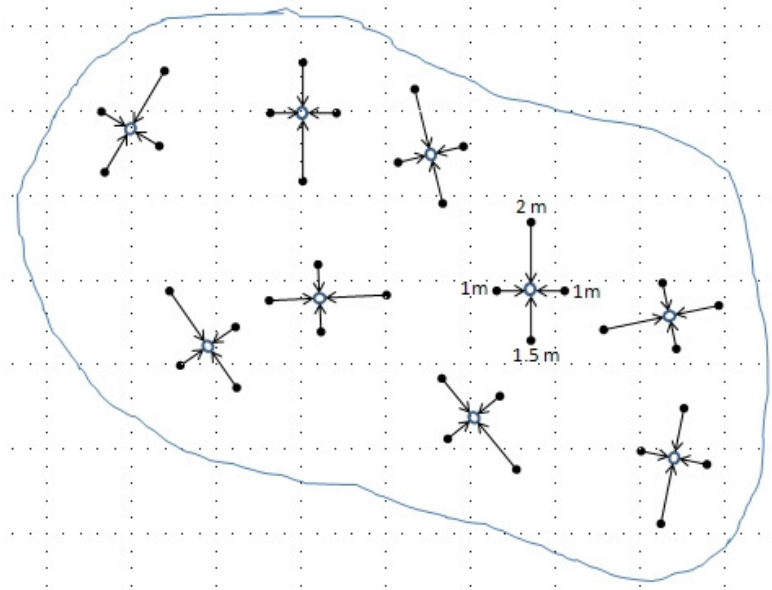
### Landslagets kortputtningstest (36:an)

Förutsättningar: green (helst med 9 hål), 36 peggar eller markeringsknappar, ev scorekort

Sätt ut fyra peggar runt varje hål, 2 st 1 meter från hål, 1st 1.5 meter från hål och 1st 2 meter från hål,

så att man slår en putt från varje håll. Slå en putt från varje läge (36 lägen) och räkna antalet

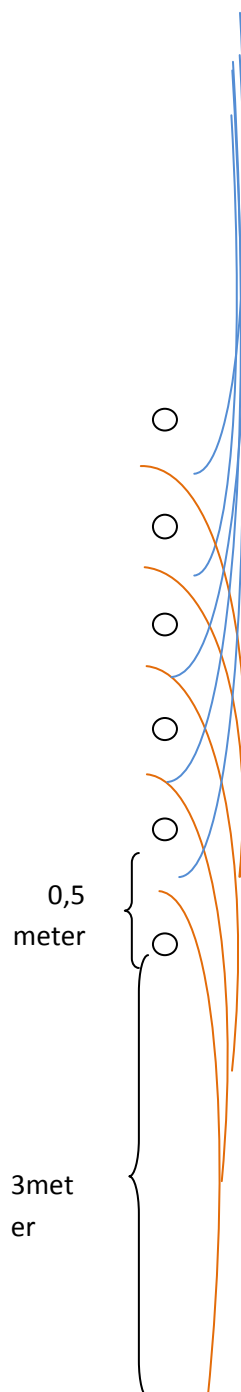
enputtar. Som referensvärde kan nämnas att flicklandslaget i genomsnitt har ca 27 enputtar i denna övning, medan europatourproffs har ca 34. Aspero-eleverna har haft ca 23 – 31.



## Fart- och fallövning puttning

Sätt ut peggarna på en lutande green enligt bilden nedan. Träna på att få bollen att falla in mellan peggarna. Först fem från ena hållet (vänsterfall) sedan fem från andra hållet (högerfall). Övningen övar upp flera förmågor:

- Att kombinera rätt fart med rätt riktning.
- Att starta bollen på rätt linje
- Inse vikten av att hålla upp bollen (sikta) tillräckligt mycket för att den ska falla in i hålet.
- Sänka fler puttar som faller. Farten extremt viktig.
- Ökar medvetenheten om hela bollbanan.



## Greenläsning med portar

Läs puttlinjen och sätt upp en port ca 50 cm framför bollen. Bollen ska precis kunna passera genom porten utan att slå i den. Markera startläget med markeringsknapp. Slå putten.

Övningen ger mycket tydlig feedback. Läste jag rätt? Slog jag bollen som jag tänkte? Denna feedback är svår att få utan att använda port, då man inte vet om eventuell miss (eller träff) beror på om man läst putten fel eller startat bollen på linje man tänkt. Tydlig feedback ökar inlärningseffekten.

Övningen ger också tydlig förståelse för hur viktig farten på putten är när det faller.

Om du passerar porten med rätt fart, men ändå inte får i putten – justera porten tills du sänker putten. Då har du hittat rätt startlinje. Kolla puttlinjen igen från båda hållen och försök förstå varför bollen beter sig som den gör. Därefter, byt läge.

