



SWEDISH GOLF TEAM

Rickard Lindberg
Coach Swedish Golf Team Boys
rickard.lindberg@sgf.golf.se
+46 (0) 70 880 57 50

<http://swedishgolfteam.golf.se>

8 bollsövningen

Namn:

Plats:

Övningen/testet syftar till att träna och mäta olika typer av slag och avstånd. Vi accepterar väder och vind för vad det är, något som vi inte kan påverka, och försöker med stor koncentration och engagemang genomföra övningen/testet med 100% fokus och med den rutin som används vid träning och tävling.

Olika avstånd/stationer

- Slag 1: Kortare chip med en totallängd på 10 m till hål
Slag 2: Längre chip med en totallängd på 30 m till hål
Slag 3: Kortare pitch med en totallängd på 20 m till hål
Slag 4: Längre pitch med en totallängd på 40 m till hål
Slag 5: Kortare lobbslag (över ex en bunker) med en totallängd på 15 m till hål
Slag 6: Längre lobbslag (över ex en bunker) med en totallängd på 25 m till hål
Slag 7: Kort bunkerslag med en totallängd på 10m till hål
Slag 8: Längre bunkerslag med en totallängd på 20m till hål

Poängberäkning:

- Sänkt slag 4 p
Inom 1 m: 3 p
Inom 2 m: 2 p
Inom 3 m: 1 p

SLAGTYP	M FR HÅL	VARV 1	VARV 2	VARV 3	VARV 4	VARV 5	TOTALT
Chip	10						
Chip	30						
Pitch	20						
Pitch	40						
Lobb	15						
Lobb	25						
Bunker	10						
Bunker	20						
						SUMMA	