

Kunskapsstege från minior till elitspelare

De olika kategorierna kan ni hitta och läsa mer om vad som gäller i kapitel 18 bilagor. Kunskapsstegen beskriver de olika moment som ingår i träningen för de olika träningsgrupperna.

Försvingsprinciper är de grunder som skall prepareras innan vi börjar svinga klubban, de påverkar hur rörelsen kommer att se ut.

Teknik är hur du rör dig och klubban under svingen

Golfspelet/målträning är de olika moment som du skall göra med din rörelse

Mänskligt är en sammanfattning över de mentala kvalitéerna och kunskapen som krävs.

Fysiskt är en sammanfattning över din fysiska status

<i>Moment</i>	<i>Miniorer</i>	<i>Juniorer</i>	<i>Kategorilag</i>	<i>Bredd</i>	<i>Elit</i>
<i>Golfteknik</i>					
Grepp	x	x	x	x	x
Uppställning	x	x	x	x	x
Balans	x	x	x	x	x
Bollplacering x	x	x	x	x	
Sikte	x	x	x	x	x
Svingrörelse		x	x	x	x
Hastighet	x	x	x	x	x
Bollflyktslagar	x	x		x	
<i>Golfspelet</i>					
Puttning	x	x	x	x	x
Chippning	x	x	x	x	x
Pitchning 0-30m	x	x	x	x	x
Pitchning 30-100m		x	x		x
Bunkerslag		x	x	x	x
Järn 9-7	x	x	x	x	x
Järn 6-5		x	x	x	x
Järn 4-1		x			x
Träklubbor	x	x	x	x	x
Specialslag		x	x		x
Taktik och strategi		x	x	x	x
<i>Mänskligt</i>					
Tillstånd					x
Beslutsförmåga	x	x		x	
Grundbalanser				x	
Målsättning		x	x	x	x
Planering		x			x
Uppföljning (Spelaren själv) x				x	
<i>Moment</i>					
<i>Miniorer</i>	<i>Juniorer</i>	<i>Kategorilag</i>	<i>Bredd</i>	<i>Elit</i>	
Träningskvalité	x	x		x	
Balans träning/vila		x			x
Socialt	x	x	x	x	x
Regler		x	x	x	x
Etik	x	x	x	x	x
<i>Fysiskt</i>					
Kost		x			x
Styrka		x			x
Rörlighet		x	x		x
Kondition		x			x
Koordination	x	x	x		x