

## 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

| <b>Moment</b>                  | <b>Miniorer</b> | <b>Juniorer</b> | <b>Kategorilag</b> | <b>Bredd</b> | <b>Elit</b> |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|--------------------|--------------|-------------|
| <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>Fysiskt</i>                 |                 |                 |                    |              |             |
| Kost                           |                 | x               |                    |              | x           |
| Styrka                         |                 | x               |                    |              | x           |
| Rörlighet                      |                 | x               | x                  |              | x           |
| Kondition                      |                 | x               |                    |              | x           |
| Koordination                   | x               | x               | x                  |              | x           |
| <i>Moment</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           |