



Junior treningsplan 2017

Mandag kl 16.15 - kl 17.15

Mandag kl 18.15 - kl 19.15

Torsdag kl 16.15 - kl 17.15

Torsdag kl 18.15 - kl 19.15

Årsplan	Månedspan	Ukesplan	Dagsplan	Mandag	Torsdag
Få på plass det grunnleggende	Oppstilling Sikting Chipping Putting Oppfriskning	Uke 14 Oppstilling Uke 15 Rotasjon Uke 16 Basic Uke 17 Basic Uke 18 Gjennomgang		Range Range Chipping Putting Range	Range Range Chipping Putting Chipping/putting
Hvordan utføre ulike slag	Sikting/kølleblad Ulike slagtyper Test Course Management	Uke 19 Sikting/kølleblad Uke 20 60 grader til 7 jern Uke 21 Test av lært teknikk Uke 22 Strategi bane		Range Chipping Range Bane	Range Chipping Chipping Bane
Scoring	2 og 2 spillere alene medSimen 2 og 2 spillere alene medSimen Lesing av green Sommeravslutning Turnering?	Uke 23 Sette sammen score Uke 24 Sette sammen score Uke 25 Hvordan lese green Uke 26 Knøtte sammen		Bane Bane Putting Bane	Bane Bane Bane Bane
Balltreff	Rikigt impact Spinn På og rundt green Ulik lie	Uke 31 Hvordan inn i ballen Uke 32 Høye og lave slag Uke 33 Toppspinn på putter Uke 34 Ballen lavere/høyere		Range Chipping Putting Bane	Range Range Putting Chipping
Sette sammen spillet	Grunnlegende repetisjon Grunnlegende repetisjon Banespill Banespill Avslutningsturnering?	Uke 35 Oppstilling/rotasjon Uke 36 Basic/basic Uke 37 Spille smart Uke 38 Fourball/singel Uke 39 Fourball		Range Chipping Bane Bane Bane	Range Putting Bane Bane Bane

MANDAL GOLFKLUBB

- et godt sted å være !





Knøtter Treningsplan 2017

Mandag kl 17.15 - kl 18.15

Torsdag kl 17.15 - kl 18.15

Årsplan	Månedspan	Ukesplan	Dagsplan	Mandag	Torsdag
Få på plass basic	Oppstilling Sikting Ulike chipping Putteteknikk Oppfriskning	Uke 14 Oppstilling/sving Uke 15 Slag/putting Uke 16 Chippe høyt lavt Uke 17 Hvordan putte Uke 18 Gjennomgang		Range Putting Chipping Putting Range	Range Range Chipping Putting Chipping/putting
Godt nærspill	Chippekonk/teknik Puttestroke Få ballen opp i lufta Banespill	Uke 19 Ulike tekniker Uke 20 Trygg putting Uke 21 Slagteknik Uke 22 Scoring bane		Chipping Putting Range Bane	Chipping Putting Bane Bane
Scoring	2 og 2 med Simen 2 og 2 med Simen Test Sommeravslutning?	Uke 23 Spill på banen Uke 24 Spill på banen Uke 25 Test Uke 26 Turnering m junior		Bane Bane Putting Bane	Bane Bane Chipping Bane
Svingteknikk	Balltreff Ulik chipping Puttestroke Bli venn med sanden	Uke 31 Forstå hvorfor Uke 32 60 grader til 7 jern Uke 33 Få en jevn pendel Uke 34 Bunkerteknikk		Range Chipping Putting Chipping	Range Chipping Putting Chipping
Mestring bane	Score på bane Lesing av green Driver Rundt green Avslutningturnering?	Uke 35 Riktig tenking bane Uke 36 Hvordan lese green Uke 37 Få lengde med driver Uke 38 Ulike chippeteknikk Uke 38 Spill med junior Uke 39 Spill med junior		Bane Putting Range Chipping Bane Bane	Bane Putting Range Chipping Bane Bane

MANDAL GOLFKLUBB

- et godt sted å være !

