

**BYGGLINJEÖVNING**

Krita med en kritad lina (finns att köpa i bygghandeln) en rak linje i gräset mot hålets mitt. Låt spelaren putta på linjen.

Här tränar spelarna sikte och att putterbladet går i ett rakt spår. De lär också ögat att se en linje i gräset.

TITTA PÅ HÅLET-ÖVNING

Spelarna ska titta på hålet när de puttar.

Syftet är att ta bort bollfixeringen och sätta fokus på målet.

PEGG – UPPFÖRSPUTTÖVNING

Sätt en pegg i bakkant på hålet och låt spelarna putta uppförsputtar på en meter.

Syftet är att öka koncentrationen genom att fokusera på en liten punkt. Att träna enmeters uppförsputtar ökar självförtroendet eftersom det är enkelt.

1-2-METERS NIOHÅLSBANA

Skapa en niohålsbana bestående av enbart puttar på 1–2 meter. Låt spelarna scora och försöka förbättra sig hela tiden. De kan också spela match mot en kompis.

Här tränar de 1–2-metersputtar under press.

HÅL	AVSTÅND	SCORE	SCORE	SCORE
1	1 m			
2	1,5 m			
3	2 m			
4	1 m			
5	1,5 m			
6	2 m			
7	1 m			
8	1,5 m			
9	2 m			
TOTAL				

PUTT-TEST 1

Här är ett exempel på ett återkommande test.

Syftet är att de ska försöka förbättra sig hela tiden.

ANTAL PUTTAR	AVSTÅND	ANTAL SLAG DATUM	ANTAL SLAG DATUM	ANTAL SLAG DATUM
10	1 m			
10	2 m			
5	5 m			
3	10 m			
2	20 m			
TOTAL				

SÄNK HELA CIRKELN

Lägg tio bollar runt ett hål i en lutning. Avstånd 1,5 meter. Låt spelarna putta i alla tio bollarna.

Syftet är att träna 1,5-metersputtar från olika lutningar under press.

PEGGÖVNING

Låt spelarna träna att putta mot en pegg. Variera avståndet mellan en och tre meter. De ska träffa peggen tre gånger i rad.

Syftet är att träna mot ett litet föremål så att fokus ökar och hålet sedan förefaller mycket större.

