

## SPELET SOM HELHET

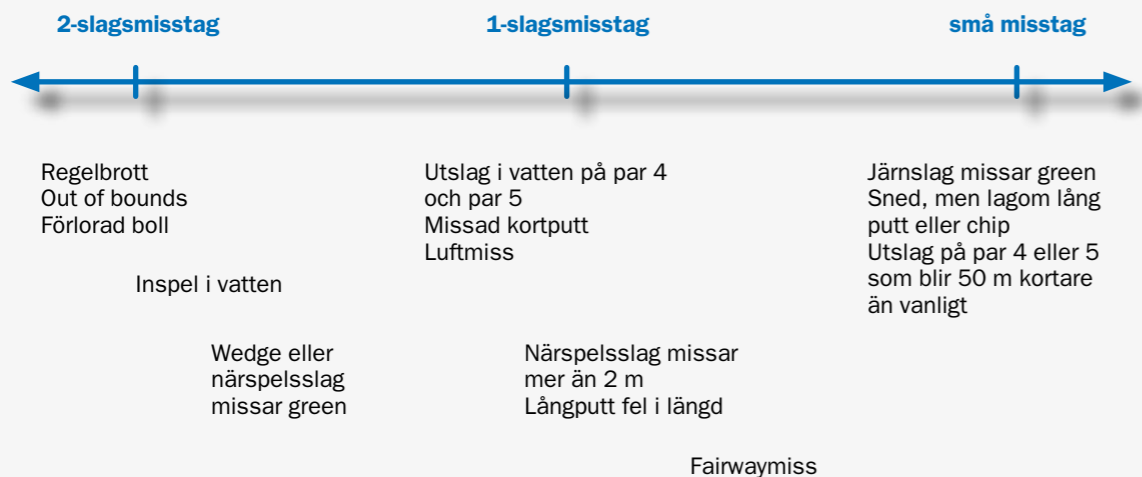
Golf är ett komplext spel. Varje slag har en inverkan på nästa läge. Vår förståelse för hur de olika delarna hänger ihop och vad i varje typ av slag som är viktigt avgör hur taktiskt vi spelar och hur bra träningsupplägg vi kan göra. Samtidigt har spelare olika styrkor och svagheter, vilket också bör tas hänsyn till, både i speltaktiken och i träningsupplägget. Som ledare är det viktigt att kunna besvara frågor som ”Hur kan jag enklast tjäna fler slag på banan?” eller ”Vad är viktigast att träna på?”. Förhoppningen är att du fått mer kunskap om detta efter att ha läst detta kapitel.

## DISKUSSIONSUPPGIFT

*Spelförståelse – vad kostar det att missa?*

Skriv av eller kopiera nedanstående figur. Diskutera med spelarna de olika typerna av misstag och hur mycket de kostar. Håller alla med? Hur ofta inträffar de olika misstagen? Hur ofta görs misstag som är värre än luftmissar? Vilka typer av missar är enklast att träna bort?

### Så mycket kostar olika typer av misstag i golf



## TRÄNINGSPROPORTIONER OCH SPELETS FÖRDELNING

Tanken med föregående kapitel var att belysa flera saker. För det första att de olika typerna av slag har olika inverkan på scoren. Vissa typer av slag påverkar helt enkelt scoren mer än vad andra typer av slag gör. Och vissa typer av misstag kostar mer än andra. För det andra att golfbanans utformning, till exempel längd och svårighet, påverkar vilka typer av slag som ökar i betydelse. För det tredje att beskriva vad i respektive slag som är avgörande, till exempel längdkontroll i chipping.

Att detta bör påverka vår taktik och vad vi koncentrerar oss på under spelet är givet. Men det bör också påverka hur mycket vi tränar på olika typer av slag och vad inom respektive slag som bör ligga i fokus för träningen. Ytterligare en faktor bör då tas med i beräkningarna, nämligen hur ofta man använder de olika slagtyperna.

Statistik från PGA-touren visar följande fördelning:

