

Vinterträning

Albatross Golfakademi



Årets vinterträning kommer hållas på Hisingens Golfcenter där vi har tillgång till ljus och infravärme. Glöm dock inte kläder för väder...

Förutom att ha riktigt kul på träningarna kommer vi träna på att kontrollera den **lägsta punkten i svingen** (bollträff). Skapa en repeterbar **skruv** och slå **tillräckligt långt** för att spela på det hcp som du vill.

Det kommer presenteras drillar/övningar som man kan göra på egen hand mellan våra träningspass. Utöver våra gemensamma teman kommer ni få individuella saker att jobba med.

1 Lägsta punkten i svingen, uppställning, viktfordelning, filmning

2 Lägsta punkten i svingen, Individuella planer, uppställning, viktfordelning

3 Lägsta punkten i svingen, Impact, "boken", "elefanten"

4 Kontrollera skruven, Bollflyktslagar, Orsak/Verkan, "Loopen"

5 Kontrollera skruven med hjälp av sikte.

6 Avstämning individuell inför jullov

7 Repetition, avstäm individuella planer

8 Slå längre, förlänga svingen, "händerna ut" "yoga"

9 Slå längre, starta snabbare, Start/stopp, Swisha

10 Driver, Smash Factor

11 Finjustera, längd, skruv, höjd

12 Playbox/Thinkbox rutiner

13 Checklista, underhåll säsong