Vinterträning

På denna kurs ska vi gå igenom din sving och få förståelse för alla slagen och börja träna in nya detaljer som ska göra ditt spel bättre.

Träff 1: visa grepp, uppställning och rätt positioner inför ett slag. Bli medveten om spänningar under svingen, Scanna av följande muskelgrupper: händer/underarmar. Bröstet. Bål/höft. Vad händer vid spänd kontra avspänd?

Mål träff 1: kunna bli bra på att känna mer inåt och bli medveten vad som händer i kroppen. Förstå och klara av rätt uppställning.

Hemläxa: träna greppet 3–4 gånger. Göra vridövningar 3–4 gånger tills nästa träff.

Träff 2: Repetition av träff 1. Kontroll av dessa grunder och fortsatt övning med detta för inlärning och kontroll.

Mål träff 2: Börja känna sig trygg i förändringarna och att automatisering kommer närmare.

Hemläxa: samma som från träff 1.

Träff 3: Visa och förklara svingplan. Vad är viktigt att tänka på. Alla är olika vilket plan passar mig bäst? Klubbans lägsta punkt, var ska den vara? Hur tränar vi för att få den rätt?

Mål träff 3: förstå och känna svingplanet. Förstå klubbans lägsta punkt.

Hemläxa: träna svingplansövningar 3–4 ggr, träna lägsta punkt 3–4 ggr.

Träff 4: Repetition av träff 3. Kontroll av dessa grunder och fortsatt övning med detta för inlärning och kontroll.

Mål träff 4: fortsatt kontroll av plan, träff, grundspänning. Börja känna sig trygg i förändringarna och att automatisering kommer närmare.

Hemläxa: träna svingplansövningar 3–4 ggr, träna lägsta punkt 3–4 ggr.

Träff 5: Introducera grunderna i pitchslaget. Vad är gemensamt för bra pitchspelare? Fortsatt träning med tidigare uppgifter.

Mål träff 5: förstå pitchslaget, förstå längdkontroll.

Hemläxa: träna svingplan 3–4 ggr, träna pitchrörelsen 3–4 ggr.

Träff 6: Fortsatt träning med pitchslaget. Fortsatt träning på tidigare uppgifter.

Mål träff 6: förstå pitchslaget, förstå längdkontroll. Börja känna sig trygg i förändringarna och att automatisering kommer närmare.

Träff 7 och 8: repetition av tidigare träffar, focus och träning på vad som är viktigast för dig och din sving.

Mål träff 7 och 8: förståelse för min sving och dess grunder, vad är viktigast för mig just nu? Hur lägger jag upp ett optimalt träningspass för mig? Rörelsen börjar kännas mer automatiserad och enkel att utföra. Förstå teknik medvetenhet kontra mål (flaggan) medvetenhet. Vad är performance tillstånd? Hur fungerar det?

Hemläxa: träna det som är viktigast för mig just nu.

Vad händer efter träff 8?

Ska detta bli bra så räcker inte information och det vi gjort under dessa 8 pass till att bli bättre. För att få en rörelse helt automatiserad i kroppen så krävs det nästa daglig träning i en månad!! Ni har nu fått introduktionen för att bli bättre men för att kunna plocka med sig detta ut på en bana så är det många upprepningar som krävs. Klubbhuset finns till förfogande mellan 08–17 alla dagar och min rekommendation är att använd klubbhuset för inlärning av allt vi gått igenom (mindre störningar i form av att se bollflykt och längd)

Lycka till!

Christian

Egna noteringar