

# Kort 3: HCP → 18,4

# NXT LVL

TRENINGSFERDIGHETER













Navn:		Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
Øvelse:	Beskrivelse:	1. forsøk	Delmål/res	Delmål/res	Delmål/res
<b>UTSLAG - Ballene må bli liggende maks 12 m fra den tenkte slaglinjen</b>					
1	Damer 100 m	7 av 10 baller slås fra peg over 100 m carry	/	/	/
	Herrer 140 m	7 av 10 baller slås fra peg over 140 m carry	/	/	/
<b>LANGE PRESISJONSSLAG</b>					
2	Damer 100 m	7 av 10 baller slås uten peg innenfor 15 m fra flagget	/	/	/
	Herrer 100 m	7 av 10 baller slås uten peg innenfor 13 m fra flagget	/	/	/
<b>NÆRSPILL</b>					
3	Chip 10 m	Slå 8 av 10 baller innenfor 2 m fra hullet	/	/	/
4	Chip/Pitch	Slå 8 av 10 baller innenfor 4 m fra hullet	/	/	/
5	Pitch 30 m	Slå 8 av 10 baller innenfor 6 m fra hullet	/	/	/
6	Wedge 50 m	Slå 8 av 10 baller innenfor 9 m fra hullet	/	/	/
7	Bunker 10 m	Slå 6 av 10 baller innenfor 15 m fra hullet	/	/	/
<b>PUTTING</b>					
8	Korte putter	Sett 21 av 30 putter fra 1 m	/	/	/
9	Lange putter	Slå 5 putter fra 9, 12 og 15 m. Sett 7 av dem innenfor 1 m	/	/	/

SPILLEFERDIGHETER - GOLFSTJERNER

## 9 HULL BANESPILL

STJERNE	FAIRWAYTREFF	GREENTREFF	PUTTER
Gull	4	2	17
Sølv	3	2	18
Bronse	2	1	19
Jern	2	1	20

## MINE STJERNER

Gull			
Sølv			
Bronse			
Jern			

Du får en stjerne hvis du klarer kravene for antall fairwaytreff, greentreff og putter i løpet av en og samme runde. Hvis du må plukke opp ballen på et hull, plasserer du den like utenfor greenen, chipper og teller putter etter det.

**For å klare dette momentet må du samle en av følgende kombinasjoner:**

- 1 stk gullstjerne + 1 stjerne av valgfri valør
- 2 stk sølvstjerner + 1 stjerne av valgfri valør
- 3 stk bronsestjerner + 1 stjerne av valgfri valør

Jernstjernene kan du bruke som stjerne av valgfri valør i alle kombinasjonene.

Marker selv etter bestått runde.

## Teknikkferdigheter - GOBBS i det lange spillet, nærspillet og puttingen

### 1. GREP



Er grepet ditt godt nok for dette nivået?

GODKJENT

### 2. SIKTE



Kan du sikte godt nok for dette nivået?

GODKJENT

### 3. OPPSTILLING



Er din oppstilling god nok for dette nivået?

GODKJENT

### 4. BALLPOSISJON



Har du riktig ballplassering?

GODKJENT

### 5. BALANSE



Er balansen din god nok for dette nivået?

GODKJENT

## De ulike delene i NXT LVL - klarer du alle momentene på ditt nivå?

Markér i rutene til høyre når du klarer tilsvarende delmomenter

GODKJENT

### 1. Treningsferdigheter

Like viktig som å trene på de riktige tingene, er det å trene på den riktige måten. Tydelige treningsmål tilpasset ditt ferdighetsnivå gir deg økt fokus og treningsglede. Dette momentet gir deg en indikasjon på hva som er bra og hva som bør utvikles dersom du ønsker komme videre til neste nivå som spiller. Du er ferdig med dette momentet når du har bestått kravene for alle øvelsene minst en gang. Imidlertid trenger du ikke å klare alle øvelsene samtidig.

1

+

### 2. Spilleferdigheter - Golfstjerner

Når man kommer ut på banen er det lett å begynne å tenke på scoren allerede på utslagsstedet. Golfstjernedelen skal få deg til å løse de oppgaver som leder fram til scoren ved å ha fokus på hvert enkelt slag. Begynn med å treffe fairway. Derfra er det mye lettere å treffe greenen og avslutte med den viktige puttingen. I denne delen settes dine strategiske ferdigheter på prøve. Du får en stjerne om du klarer alle oppgavene i løpet av en og samme runde.

2

+

### 3. Tekniske ferdigheter - GOBBS (Grep, Oppstilling, Ballposisjon, Balanse og Sikte)

Tydelige mål i treningen og bra basisferdigheter, dvs GUBBS, er basen for å utvikles som golfspiller. Din trener vurderer dine tekniske ferdigheter og godkjenner deg dersom ferdighetene tilsvarer NXT LVL-kortets nivå. For kort 5 og 6 kreves at en NGF godkjent trener attesterer i databasen i tillegg til din trener

3

=

### Bagbrikke

Når du har klart alle delmomentene på NXT LVL-kortet kan du kjøpe kortets bagbrikke som et bevis for at du har nådd et nytt nivå som golfspiller.

Dokumentér din utvikling på [www.golfloop.com](http://www.golfloop.com)

