

Team Norway Golf - Tester

Introduksjon

Dette dokumentet beskriver tester som vi ofte bruker i Team Norway. De er delt opp etter Pyramiden, og akkurat nå finnes det tester for Golfslag og Teknikk.

Gjennomføring av tester krever planlegging av den som skal arrangere testene for å få et best mulig og rettferdig resultat. Den som er ansvarlig må lese gjennom beskrivelsene og tenke gjennom plasseringen og hvilket utstyr som trengs. Golfslag, i motsetning til Teknikk, innebærer at spilleren må lese av ytre påvirkninger (vær osv.), og derfor bør det utføres i en slik miljø så langt det lar seg gjøre. For at testresultatet skal anses som godt, er det viktig at spilleren kan testene på forhånd og har øvd på dem, slik at det ikke er spørsmålsteget når testen gjennomføres.

I alle tester angis en lengde på slaget som skal slås. Det spiller ingen rolle om man avviker fra de eksakte lengdene for å kunne tilpasse seg forholdene.

Definisjonen av Golfslag i pyramiden er at spilleren skal slå et slag fra A til B og at målingen er hvor langt ballen ender fra målet. Dette betyr at sluttposisjonen påvirkes av ballens posisjon (lie), vind og tingene som skjer når ballen lander. Sluttresultatet inkluderer derfor både spillerens evne til å slå ballen som planlagt (impact) og til å ta de avgjørelsene som skaper planen for impact.

I tillegg til at testene gir trenere og spillere en idé om spillerens nåværende situasjon, er det en god mulighet til å utdanne spilleren i de ulike delene av pyramiden.

Slik gjennomføres testene

1. Hver test er beskrevet i dette dokumentet. Treneren må legge forholdene til rette for at spillerne kan gjøre testene – f.eks. bestemme hvilke hull (på golfbanen) hvert slag treffes på Golfslag - banetesten.
2. Spillere bruker "scorekort" for hver test ved å bruke den produserte Excel-filen. Denna finner du på denna lenk: [Team Norway Golf - Norges Golfforbund \(golfforbundet.no\)](https://www.golfforbund.no)
3. I Excel-filen summeres automatisk et antall resultater per test. Disse skal legges inn i skjemaet som er utarbeidet for den respektive test. Linken til de ulike skjemaene er: <https://forms.gle/nBkSiaAn9H11xGAc8>

Hvorfor gjør vi testene?

1. Gi spillere og trenere et godt innblikk i spillerens ferdigheter på ulike golfslag
2. Ut fra resultatene lage en plan for utvikling på kort og lang sikt.
3. At vi lærer mer om hvilken trening som fører til utvikling hos spilleren.
4. At vi får en bedre ide om hvilket nivå på de ulike spillene som kan knyttes til en viss ferdighet i spillet (gjennomsnittlig score)
5. At utformingen av testene kan føre til egne ideer om hvordan trening kan utformes

Prioriterte tester

Testene er en viktig del for at spillere skal ha et grunnlag for planleggingen av treningen foran kommende sesong. Når vi i Team Norway kaller aktuelle spillere inn til testing i oktober, ønsker vi at de skal ha gjort visse tester. Dette er både for at vi skal kunne se deres nivå knyttet til uttakningen, og for at vi skal vite hva spilleren trenger å jobbe med. For at det ikke skal bli for mange tester, har vi valgt å prioritere noen. Disse er følgende. I parentes står det minste antallet tester vi ønsker at spillerne gjør.

Golfslag

Team Norway Driver Basic (1)

Team Norway Inspill Basic (2)

Team Norway Wedge Variation (2)

Team Norway 8-balls variation (2)

Team Norway Putt 1-3m (4)

Teknikk

Team Norway Driver Gate

Team Norway Putt Gate

Team Norway Naerspill Gate

Team Norway VISA Express

Team Norway Putt Speed 1 x 5

GOLFSLAG

Testnavn: 8-balls variation

Golfslag:

Utslag	Innspill	Wedge	X	Lobb	X	Bunker	X	Chip	X	Putt
--------	----------	-------	---	------	---	--------	---	------	---	------

Beskrivelse

Spillerne slår 8 forskjellige slag i nærspill. De må slå ett slag av gangen i den rekkefølgen som er angitt av scorekortet. Start kan skje på hvilket som helst nummer. Spilleren fullfører tre runder av banen (totalt 24 slag). Ballen droppes på alle slag unntatt i bunker.

Måling av slag

Etter hvert slag skal spillerne måle og registrere avstanden i meter og centimeter til hullet/målet og notere dette på scorekortet.

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6>

Scorekort

Nr	Slag	Lengde (m)	Resultat (m)	PEI
1	Chip10	10		
2	Chip30	30		
3	Wedge20	20		
4	Wedge40	40		
5	Lobb15	15		
6	Lobb25	25		
7	Bunker10	10		
8	Bunker20	20		
9	Chip10	10		
10	Chip30	30		
11	Wedge20	20		
12	Wedge40	40		
13	Lobb15	15		
14	Lobb25	25		
15	Bunker10	10		
16	Bunker20	20		
17	Chip10	10		
18	Chip30	30		
19	Wedge20	20		
20	Wedge40	40		
21	Lobb15	15		
22	Lobb25	25		
23	Bunker10	10		
24	Bunker20	20		

Testnavn: 8-balls blocked

Golfslag:

Utslag	Innspill	Wedge	X	Lobb	X	Bunker	X	Chip	X	Putt
--------	----------	-------	---	------	---	--------	---	------	---	------

Beskrivelse

Spillerne slår 8 forskjellige slag i nærspill. Spilleren slår 3 slag på rad (samme slag). Spilleren fullfører tre runder av banen (totalt 24 slag). Ballen droppas på alle slag unntatt i bunkeren.

Måling av slag

Etter at de tre slagene er slått, noterer spilleren de tre avstandene i meter + cm i scorekortet.

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6>

Scorekort

Nr	Slag	Lengde (m)	Resultat (m)	PEI
1	Chip10	10		
2	Chip10	10		
3	Chip10	10		
4	Chip30	30		
5	Chip30	30		
6	Chip30	30		
7	Wedge20	20		
8	Wedge20	20		
9	Wedge20	20		
10	Wedge40	40		
11	Wedge40	40		
12	Wedge40	40		
13	Lobb15	15		
14	Lobb15	15		
15	Lobb15	15		
16	Lobb25	25		
17	Lobb25	25		
18	Lobb25	25		
19	Bunker10	10		
20	Bunker10	10		
21	Bunker10	10		
22	Bunker20	20		
23	Bunker20	20		
24	Bunker20	20		

Testnavn: Golfslag på banen

Golfslag:

Utslag	Inspill	x	Wedge	x	Lobb	Bunker	x	Chip	Putt
--------	---------	---	-------	---	------	--------	---	------	------

Beskrivelse

Spilleren må teste sine evner på golfslagene: innspill, wedge og bunker. Testen gjennomføres på banen (9-hull) for å få den naturlige variasjonen som spillet gir. Å få ballen nært målet kreves det både at spilleren kan få til teknikken og å ta gode avgjørelser basert på de ytre forholdene. Ballen droppes på kort klipt gress på alle slag unntatt i bunkeren.

Siden testen skal gjøres på forskjellige golfbaner, må det gjøres en justering på hvilket hull et bestemt slag skal gjøres. Antall slag (30) lar spilleren fullføre testen under normalt spill på golfbanen (med andre spillere som spiller golf).

Måling av slag

Etter at slagen mot en green er slått, noterer spilleren de avstandene i meter i scorekortet. Noter i score kortet hvor slaget endte (green/fairway/bunker/ruff)

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6>

Scorekort

Jenter						
Nr	Hull nr.	Slag	Lengde (m)	Resultat (m)	Lie(g/fw/b/r)	PEI
1		Inspill	101			
2		Inspill	139			
3		Inspill	180			
4		Inspill	130			
5		Inspill	127			
6		Inspill	149			
7		Wedge	65			
8		Inspill	83			
9		Inspill	109			
10		Inspill	115			
11		Inspill	130			
12		Inspill	200			
13		Inspill	148			
14		Wedge	33			
15		Inspill	134			
16		Inspill	168			
17		Inspill	90			
18		Inspill	103			
19		Wedge	35			
20		Wedge	47			
21		Wedge	59			
22		Wedge	72			
23		Inspill	100			
24		Inspill	120			
25		Inspill	140			
26		Inspill	125			
27		Bunker	100			
28		Bunker	12			
29		Bunker	17			
30		Bunker	10			

Gutter						
Nr	Hull nr.	Slag	Lengde (m)	Resultat (m)	Lie(g/fw/b/r)	PEI
1		Inspill	129			
2		Inspill	150			
3		Inspill	237			
4		Inspill	195			
5		Inspill	172			
6		Inspill	185			
7		Inspill	211			
8		Wedge	87			
9		Inspill	184			
10		Inspill	190			
11		Inspill	143			
12		Inspill	238			
13		Inspill	160			
14		Wedge	69			
15		Inspill	160			
16		Inspill	200			
17		Wedge	75			
18		Inspill	150			
19		Wedge	35			
20		Wedge	47			
21		Wedge	59			
22		Wedge	72			
23		Inspill	120			
24		Inspill	150			
25		Inspill	170			
26		Inspill	145			
27		Bunker	120			
28		Bunker	12			
29		Bunker	17			
30		Bunker	10			

Testnavn: Golfslag basic

Golfslag:

Utslag	Inspill	<input checked="" type="checkbox"/>	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt
--------	---------	-------------------------------------	-------	------	--------	------	------

Beskrivelse

Spilleren testes i å slå 5 slag på rad fra to baselengder (distanser som ifølge statistikk er vanlige under spill). Testen måler spillerens teknikk (hvordan den svinger) og evnen til å gjenta teknikken (treningsnivå). En viss tilpasning til de ytre forholdene (lesing og beslutninger) må gjøres.

Testen må gjøres utendørs og kan gjøres både på banen eller rangen.

Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6>

Scorekort

Gutter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avsta	Till mål	PEI
1				145		
2				145		
3				145		
4				145		
5				145		

Jenter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avsta	Till mål	PEI
1				125		
2				125		
3				125		
4				125		
5				125		

Gutter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avsta	Till mål	PEI
1				160		
2				160		
3				160		
4				160		
5				160		

Jenter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avsta	Till mål	PEI
1				145		
2				145		
3				145		
4				145		
5				145		

Testnavn: Driver Basic

Golfslag:

Utslag	<input checked="" type="checkbox"/>	Inspill	<input type="checkbox"/>	Wedge	<input type="checkbox"/>	Lobb	<input type="checkbox"/>	Bunker	<input type="checkbox"/>	Chip	<input type="checkbox"/>	Putt	<input type="checkbox"/>
--------	-------------------------------------	---------	--------------------------	-------	--------------------------	------	--------------------------	--------	--------------------------	------	--------------------------	------	--------------------------

Beskrivelse

Spilleren testes i evnen til å treffe fairway med DRIVER. Testen utføres med TM eller lignende. Det brukes ekte baller. Avstanden til målet settes etter hva spillerne trenger for å spille på høyt internasjonalt nivå.

Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6>

Scorekort

Gutter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avstand	Till mål	PEI
1				270		
2				270		
3				270		
4				270		
5				270		

Jenter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avstand	Till mål	PEI
1				220		
2				220		
3				220		
4				220		
5				220		

Testnavn: Wedge Variation

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	<input checked="" type="checkbox"/>	Lobb	Bunker	Chip	Putt
--------	---------	-------	-------------------------------------	------	--------	------	------

Beskrivelse

Spilleren slår slagen i den rekkefølgen som vises på resultatkortet. Testen gjennomføres på range eller i treningsområdet. Vi måler carry og bruker TM eller lignende.

Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6>

Scorekort

Nr	Carry	Carry side	Mål Avstand	Till mål	PEI
1			58		
2			37		
3			87		
4			63		
5			48		
6			57		
7			33		
8			66		
9			54		

Testnavn: Putt - 1-3 m

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt	x
--------	---------	-------	------	--------	------	------	---

Beskrivelse

Spilleren slår slagen i den rekkefølgen som vises på resultatkortet. Sett de ulike avstandene mot 3-5 ulike hull slik at det blir variasjon mellom hullene og mellom de ulike lengdene på slagene.

Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6>

Scorekort

Nr	Mål Avstand	Antall slag
1	1	
2	1,5	
3	2	
4	2,5	
5	3	
6	1	
7	1,5	
8	2	
9	2,5	
10	3	
11	1	
12	1,5	
13	2	
14	2,5	
15	3	
16	1	
17	1,5	
18	2	
19	2,5	
20	3	
21	1	
22	1,5	
23	2	
24	2,5	
25	3	

Testnavn: 9 hull lengde

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt	x
--------	---------	-------	------	--------	------	------	---

Beskrivelse

Spilleren slår slagen i den rekkefølgen som vises på resultatkortet. Sørg for å variere hellingen. Slå putten og mål hvor langt slaget kom fra hullet. Noter poengene.

Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

Poeng

1 hull - 6 p

>1 fot - 3 p

1-2 fot - 1 p

2-4 fot - 0,5 p

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/xtuSrMAa9ZnvpUpW7>

Scorekort

Dato	Navn	Nr	Mål Avstand	Antall fot
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
		14		
		15		
		16		
		17		
		18		
		19		
		20		
		21		
		22		
		23		
		24		
		25		

TEKNIKK

Testnavn: Naerspill Gate

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	x	Bunker	Chip	x	Putt	
--------	---------	-------	------	---	--------	------	---	------	--

Beskrivelse

Spilleren slår 3 baller per launch sone. 1. ball slås til den første carry sonen inntil alle forsøk er gjort på alle tre carry sonene. Deretter slår spilleren til 2. launch sone og alle tre carry sonene. Gjør det samme på den 3. carry sonen. Totalt 9 golfslag.

Porten er plassert ca. 2 meter fra spilleren. De forskjellige portene er 40 cm. De tre landingssonene er plassert på 2, 3 og 4 m. Hver sone er 1 m dyp.

Måling av slag

Poeng tildeles som følger:

Gjennom launch, men ikke innenfor carry-sonen - 1p

Gjennom launch og innenfor carry-sonen – 4p

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/cxTonnWmYT6MgszJ9>

Scorekort

Nr	Launch	Carry z.	Poeng
1	Lav	2m.	
2	Lav	3m.	
3	Lav	4m.	
4	Middels	2m.	
5	Middels	3m.	
6	Middels	4m.	
7	Høy	2m.	
8	Høy	3m.	
9	Høy	4m.	
		Total	0

Testnavn: Driver Gate

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt	
--------	---------	-------	------	--------	------	------	--

Beskrivelse

S

Måling av slag

H

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken:

Scorekort

Testnavn: Putt Gate

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt
--------	---------	-------	------	--------	------	------

Beskrivelse

Spilleren skal slå fem baller på rad mot den såkalte porten. Porten er laget av to 1 m lange målestokker merket i cm. Målestokkene plasseres på bakken slik at endene i den ene enden har et mellomrom på 5 cm og i den andre enden et mellomrom på 8 cm. Spilleren skal slå mot porten fra siden med 8 cm åpning. Marker 50 cm fra porten, sentrert på midtlinjen, slik at spilleren slår fra samme startposisjon ved alle fem forsøkene. Bak porten markeres en speedzone med en dybde på 50 cm.

Målet er at ballen skal passere gjennom den smale åpningen uten å berøre noen av sidene og stoppe innenfor speedzonen.

Måling av slag

Hvis ballen passerer gjennom porten uten å berøre selve porten og stopper innenfor speedzonen, får spilleren resultatet 0 cm. Hvis ballen ikke går gjennom porten, registreres avstanden der ballen berører porten (på målestokken). Noter også i scoringskortet om ballen bommet til høyre eller venstre.

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken:

Scorekort

Nr	Avstand	Distanse	V/H
1	1,5		
2	1,5		
3	1,5		
4	1,5		
5	1,5		
		#####	

Testnavn: VISA Express

Golfslag:

<u>Utslag</u>	<u>Inspill</u>	<u>Wedge</u>	<u>Lobb</u>	<u>Bunker</u>	<u>Chip</u>	<u>Putt</u>
---------------	----------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-------------

Beskrivelse

Spilleren må slå 1 ball gjennom en port (Tutor eller lignende) til de tre ulike målsone. Sonen er 30 cm dyp. De tre målsone er plassert 2, 3 og 4 meter fra startpunktet. Spilleren må gjennomføre 3 runder med til sammen 9 putter.

Måling av slag

Poeng tildeles som følger:

Gjennom porten, men ikke innenfor målsone - 1p.

Gjennom porten og innenfor målsone - 4 p

Maksimum antall poeng er 36

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken:

Scorekort

Navn	Nr	Speedzone	Poeng
	1	2m.	
	2	3m.	
	3	4m.	
	4	2m.	
	5	3m.	
	6	4m.	
	7	2m.	
	8	3m.	
	9	4m.	
			0

Testnavn: Putt Speed 1 x 5

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt
--------	---------	-------	------	--------	------	------

Beskrivelse

Spilleren skal slå fem baller på rad mot mållinjen. Målet er at ballen stopper så nær linjen som mulig.

Måling av slag

Etter hvert slag måler spilleren avstanden fra ballen til mållinjen. Et gjennomsnitt av de fem ballenes avstand beregnes. Angi om slaget er kort (k) eller langt (l) i scoringskortet.

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken:

Scorekort

Scorekort

Team Norway Putt Speed 1 x 5					
Navn					
Dato	Navn	Nr	Avstand	Distanse	Lang/kort
		1	3		
		2	3		
		3	3		
		4	3		
		5	3		
				#DIVISION/0!	

Testnavn: Putt Speed 3 x 3

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt	x
--------	---------	-------	------	--------	------	------	---

Beskrivelse

Spilleren skal slå totalt 9 putter fra tre forskjellige avstander. De tre avstandene er 3, 5 og 7 meter. Ballen slås mot en mållinje, og målet er å stoppe så nær linjen som mulig. Putterne slås slik at spilleren bytter avstand ved hver putt og gjentar dette tre ganger.

Måling av slag

Etter hvert slag måler spilleren avstanden fra ballen til mållinjen. Et gjennomsnitt av de 9 ballenes avstand beregnes. Angi om slaget er kort (k) eller langt (l) i scoringskortet.

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken:

Scorekort

Scorekort

Navn	Team Norway Putt Speed 3 x 3				
Dato	Navn	Nr	Avstand	Distanse	Lang/kort
		1	3		
		2	5		
		3	7		
		4	3		
		5	5		
		6	7		
		7	3		
		8	5		
		9	7		

Testnavn:

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt
--------	---------	-------	------	--------	------	------

Beskrivelse

S

Måling av slag

H

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken:

Scorekort