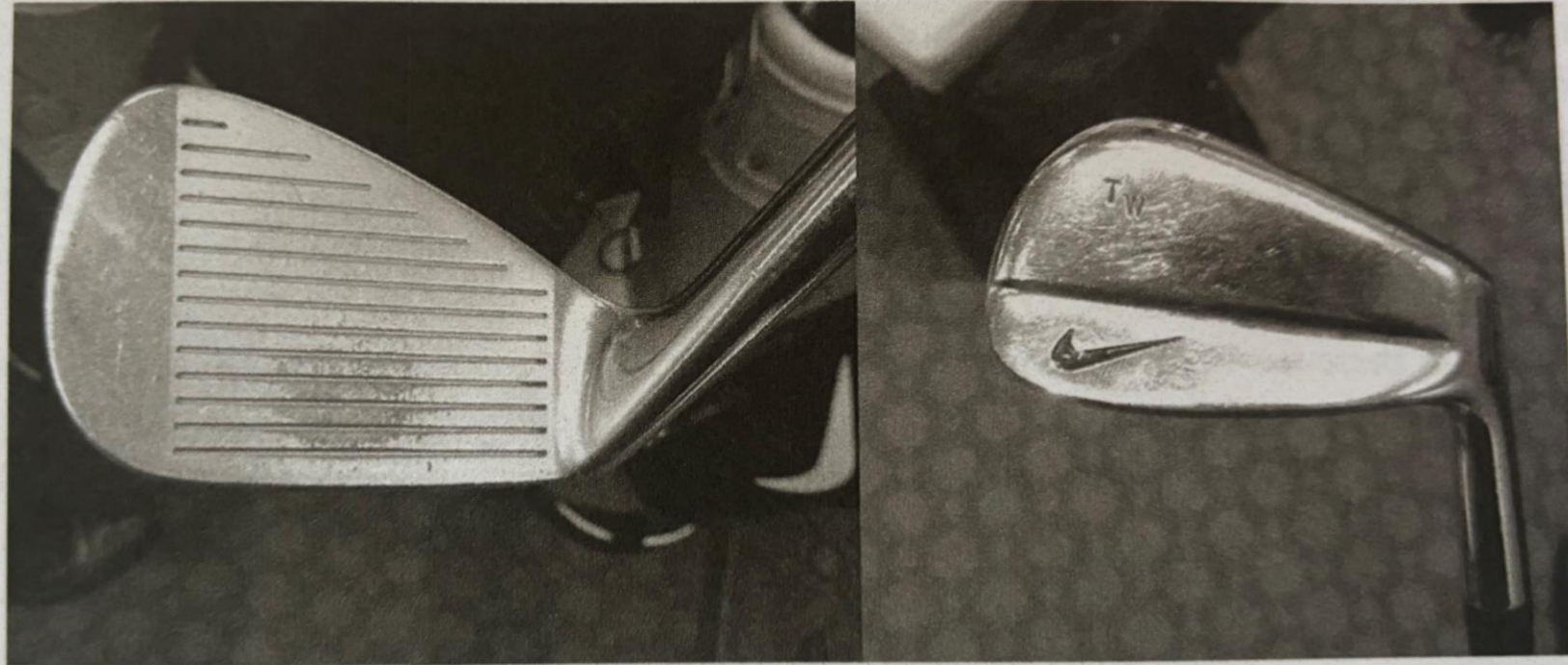


# 100% Golf

(01)

# Balltreff

# Tiger Woods – Consistent Ball Striking



*Figure 5.1* An iron used by Tiger Woods showing a distinctive ball wear mark approximating the centre of percussion or ‘sweet spot’ (Wicks et al., 1998). Although this wear mark is a consequence of highly consistent ball striking during repetitive practice and competition play, research suggests that the movement patterns and golf club trajectories used to produce these consistent impacts were likely to be far less consistent (i.e., more variable).

# Hvor godt treffer jeg ballen?

Vilkårlig treffpunkt?



*Nils Thure*  
PGA Coach Trainee

# Hvor godt treffer jeg ballen?



En Samling? Hvor?

# Øvelse 1: Slå 10 – 15 slag og noter balltreff



#	Height	Offset	Smash
1	-6	-3	1.42
2	-4	-2	1.40
3	-1	0	1.39
4	2	1	1.42
5	1	-2	1.41
6	-3	1	1.40
7	-4	-3	1.38
8	-3	2	1.43
9	5	2	1.42
10	0	1	1.40

# Smash Factor – Balltreff effekt

En balltreff indikator som beregnes slik:

$$\text{Smash Factor} = \frac{\text{Ballhastighet}}{\text{Svinghastighet}}$$

Et godt treff med Driver: 1.5.

Med lange jern: 1.3 – 1.5.



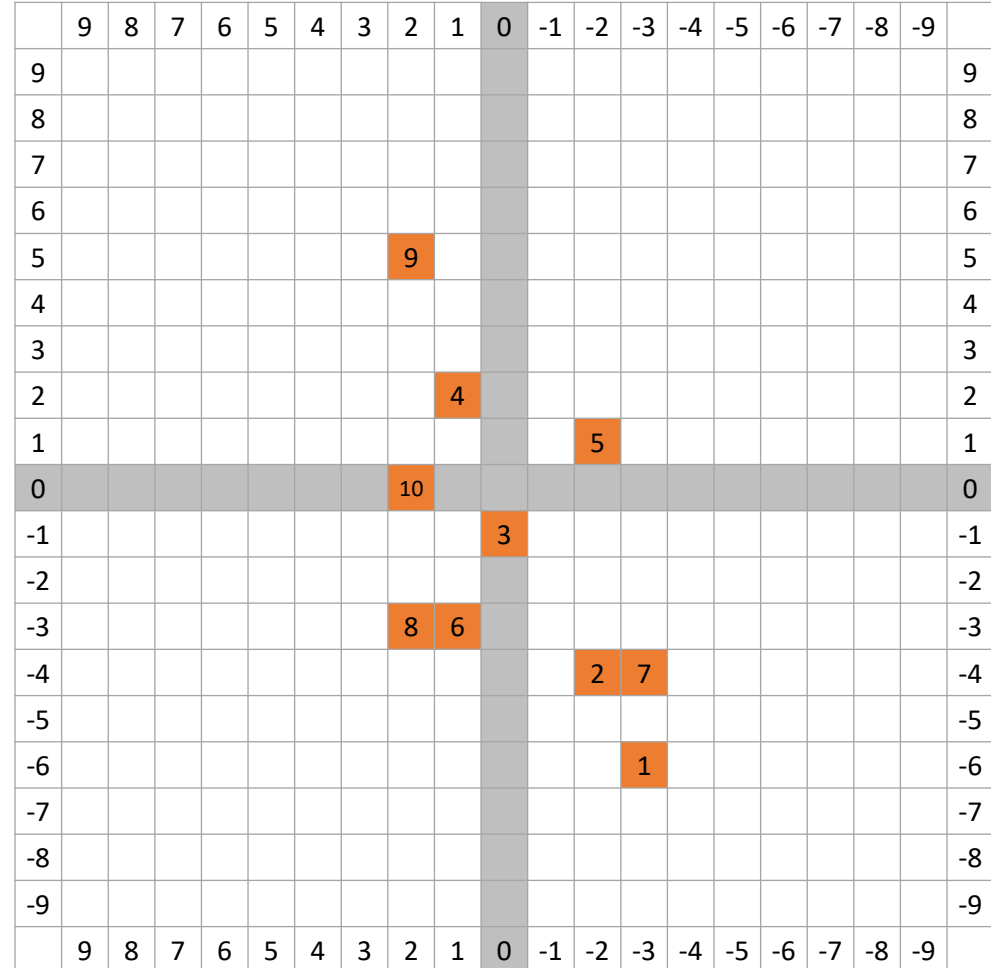
# Dynamic Lie Angle



# Øvelse 1

10-15 slag med 7'jern, så Driver, noter og vis balltreff

#	Height	Offset	Smash
1	-6	-3	1.42
2	-4	-2	1.40
3	-1	0	1.39
4	2	1	1.42
5	1	-2	1.41
6	-3	1	1.40
7	-4	-3	1.38
8	-3	2	1.43
9	5	2	1.42
10	0	1	1.40





## Øvelse 2

Gjenta 10 treff i én og én rute med 7'jern, så Driver



# Kjennetegn på treffpunkter

Tå-treff	Hel-treff
Køllehodet åpnes (vris mot høyre)	Køllehode stenges (vris mot venstre)
En hul «thud» lyd	En høy «click» lyd
Ballen starter ut til høyre	Ballen går veldig til høyre, men kan også gå til venstre i ekstreme tilfeller
Føles ut som ett «tungt» treff	Føles som ett «lett» treff
Ballen har en tendens til å starte høyre for så å skru mot venstre (spesielt med Woods)	Ballen ha en tendens til å starte mer til venstre og skru mot høyre (spesielt med Woods)