

Ferdighetstest – Putting

Hvor god er du til å putte? Test din «nå-status» på tre viktige putteferdigheter med tester som til sammen tar ca. 30-40 minutter.

Dersom du feiler på «*Ferdighet 1 – Start ballen på riktig linje*», fokuser din trening på denne ferdigheten før du går videre på trening av «*Ferdighet 2 – Les riktig startlinje*» og «*Ferdighet 3 – Start ballen med riktig hastighet*».

Ferdighet 1: Start ballen på riktig linje

25 Balls Test

Rett kort putt: 1.5 m

1. Plasser en mynt på Green et sted hvor det er ganske flatt.
2. Legg en ball 50 cm fra mynten, marker dette stedet med en pegg.
3. Marker et målområde etter mynten på 100 – 125 cm.
4. Slå ballen over mynten og la den stoppe innenfor målområdet.
5. Gjenta fra samme ballposisjon, til sammen 5 ganger.
6. Noter antall treff (mynt og målområde).

Rett medium putt: 4.5 m

1. Samme som over, men marker et målområde etter mynten på 400 – 425 cm.

Høyre-til-venstre putt: 2.5 m

1. Plasser en mynt på Green et sted hvor det heller svakt fra høyre-til-venstre.
2. Legg en ball 50 cm fra mynten, marker dette stedet med en pegg.
3. Marker et målområde etter mynten på 200 – 225 cm.
4. Slå ballen over mynten å la den stoppe innenfor målområdet.
5. Gjenta fra samme ballposisjon, til sammen 5 ganger.
6. Noter antall treff (mynt og målområde).

Venstre-til-høyre putt: 2.5 m

1. Samme som over, men nå en venstre-til-høyre putt.

Nedover putt: 1.5 m

1. Plasser en mynt på Green et sted hvor det heller svakt nedover.
2. Legg en ball 50 cm fra mynten, marker dette stedet med en pegg.
3. Marker et målområde etter mynten på 100 – 125 cm.
4. Slå ballen over mynten å la den stoppe innenfor målområdet.
5. Gjenta fra samme ballposisjon, til sammen 5 ganger.
6. Noter antall treff (mynt og målområde).

	Putt				
	1	2	3	4	5
Rett kort					
Rett medium					
Høyre-venstre					
Venstre-høyre					
Nedover					

Ferdighet 2: Les riktig startlinje

10 Balls Test

Green lesning kort putt: 1.5 m

1. Finn et område på Green med svak helning til ett hull.
2. Plasser ut 5 baller i en sirkel rundt hullet, alle 1.5 m fra hullet.
3. *Bevist lesning*: Les startlinjen for hver putt (5 stykker), og noter ned siktelinjen i forhold til hullet.
4. Plasser en mynt ned i Green, langs startlinjen 50 cm foran ballen, mot hullet.
5. *Ubevist lesning*: Stå over hver ball og vurder om startlinjen nå er riktig. Noter ned forskjeller.
6. Slå alle fem baller over hver sin mynt og noter ned:
 - a. mynt treff
 - b. hull treff
 - c. bom lavt/høyt

	Green lesning kort putt: 1.5 m - Putt				
	1	2	3	4	5
Bevist lesning					
Ubevist lesning					
Mynttreff?					
Resultat?					

Green lesning medium putt: 3.5 m

1. Samme som over, men plasser nå 5 baller 3.5 m fra et nytt hull.

	Green lesning medium putt: 3.5 m - Putt				
	1	2	3	4	5
Bevist lesning					
Ubevist lesning					
Mynttreff?					
Resultat?					

Ferdighet 3: Start ballen med riktig hastighet

Langputt Test: 10 m, 12 m, 15 m

Rett flat putt

1. Plasser 3 baller i en avstand på 10m, 12m og 15m fra samme hull, langs samme linje.
2. Noter poeng som følger:
 - a. 5 poeng for å få den i hullet.
 - b. 3 poeng innenfor 1m fra hullet.
 - c. 0 poeng for alt annet.

Svakt nedover putt

1. Gjenta som over, med 3 baller, men nå i en slak nedover putt.

Høyre-til-venstre eller Venstre-til-høyre putt

1. Gjenta som over, med 3 baller, men nå som en putt som svinger til høyre eller venstre inn mot hullet.

	Putt – Poeng (5, 3, 0)		
	1	2	3
Rett flat			
Nedover			
Høyre-venstre			

To-putt Test

Rett flat putt: 2.5 m

1. Plasser 3 baller 2.5 m fra et hull på et ganske flatt område av Green.
2. Plasser to peger etter hullet, 25 cm og 50 cm fra hullet.
3. Slå hver ball i hullet, eller langt av hullet, inn imellom de to peggene.
4. Gjenta til du klarer å få alle tre ballene i hullet, eller mellom peggene.
5. Noter antall forsøk for å få til dette.

Antall forsøk: _____

Rett flat putt: 5 m

1. Gjenta som over, men nå 5m fra hullet.
2. Plasser en to peger etter hullet 25 cm og 50 cm fra hullet.
3. Slå hver ball i hullet, eller langt av hullet inn imellom de to peggene.
4. Gjenta til du klarer å få alle tre ballene i hullet, eller mellom peggene.
5. Noter antall forsøk for å få til dette.

Antall forsøk: _____

Utøver: _____

Dato: _____