

## SCHOOL OF GOLF

# FORLØB OVER 10 TRÆNINGER

### Sæson 2019

I sæsonen 2019 har vi sammensat et program ud fra de erfaringer, vi har gjort.

Det er en kombination af vores "most wanted" lektioner, og vores ambition om at gøre golf enkel og ukompliceret.

Vores fokus er at sikre, at du får et godt fundament for dit golfspil, hvor alle dele af spillet bliver gennemgået. Vi har dog lavet lidt om, så vi kommer lidt mere i dybden med de enkelte emner og forsøger at skabe stabilitet i spillet ved at fastholde træningen over længere tid og derved opnå det gode spil hele året...

Som et nyt tiltag vil det være muligt at bytte indbyrdes på de forskellige hold, hvis du er forhindret på nogle enkelte dage. Dette aftales internt uge for uge i den nyoprettede Facebook gruppe – Great Northern School of Golf

I forløbet får du:

- Fast træning samme tid hver uge.
- 10 træninger i løbet af perioden.
- Fastlæggelse af individuelt program, så det er slut med gætteri.
- Nyt tema fra gang til gang, med fokus på 3 hovedområder – Long Game, Shortgame og Putting
- Socialt fællesskab med andre, som også gerne vil udvikle deres spil
- Redskaber til, hvordan man får mest ud af sin selvtræning
- Feedback på teknikken, så du holder dig konstant spilbare.
- Små hold - 6 deltagere pr. hold - for at sikre kvalitet i træningen

### HVORNÅR

Hold 1 – Tirsdage kl. 10:00-11:00 start d. 23. april 2019 - [Tilmeld](#)

Hold 2 – Onsdage kl. 09:00-10:00 start d. 24. april 2019 - [Tilmeld](#)

Hold 3 – Lørdage kl. 10:00-11:00 start d. 27. april 2019 - [Tilmeld](#)

Hold 4 – Søndage kl. 10:00-11:00 start d. 28. april 2019 - [Tilmeld](#)

Hold 5 – Tirsdage kl. 10:00-11:00 start d. 13. august 2019 - [Tilmeld](#)

Hold 6 – Onsdage kl. 09:00-10:00 start d. 14. august 2019 - [Tilmeld](#)

Hold 7 – Lørdage kl. 10:00-11:00 start d. 17. august 2019 - [Tilmeld](#)

Hold 8 – Søndage kl. 10:00-11:00 start d. 18. august 2019 - [Tilmeld](#)

Du/I er også velkommen til at stille dit/jeres eget hold, så finder vi en tid der passer.

### PRIS

2.000 DKK per person

Forløbet kan også udvides til efter sommerferien med start i august.  
Den samlede pris for 2 forløb à 10 træninger er 3.500 DKK per person.

### TILMELDINGSFRIST

Senest 5 dage inden hold opstart.

Tilmelding er efter først til mølle princippet.

## SCHOOL OF GOLF

## EKSEMPEL PÅ PROGRAM FOR 2019

Modul 1 Uge 17	Velkomst <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemgang og oversigt over hele forløbet</li> <li>• Medbring træningsdagbog – til egne noter</li> <li>• Videoptagelse af sving, chip og puttning</li> </ul>
Modul 2 Uge 18	Gennemgang af optaget video – 1:1 med træner <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forståelse af egen teknik</li> <li>• Intro til træning – trappetræning og opgaveløsning</li> </ul>
Modul 3 Uge 19	Puttning <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemgang af grundteknik</li> <li>• Sigte/Længdekontrol</li> <li>• Træffet i putteren - rytme</li> <li>• Forståelse for boldens reaktion ift. greens hældning</li> </ul>
Modul 4 Uge 20	Lange slag <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kort fælles introduktion til grip, sigte og opstilling,</li> <li>• 40 min teknisk træning og opgaveløsning</li> <li>• Alle jern/køller</li> </ul>
Modul 5 Uge 21	Indspil <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemgang af grundteknik</li> <li>• Hvad skal du sigte efter, hvis greenen hælder meget?</li> <li>• Træning af landingsområder</li> </ul>
Modul 6 Uge 22	Driver <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad skal jeg være opmærksom på?</li> <li>• Det fundamentale</li> <li>• Kraften eller midten af køllehovedet?</li> </ul>
Modul 7 Uge 23	Indspil og puttning <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke jern hvornår? Kontroller din bold flugt.</li> <li>• Ind og i</li> <li>• Små konkurrence og opgaveløsning</li> </ul>
Modul 8 Uge 24	Lange slag <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknisk træning</li> <li>• Opgave løsning</li> </ul>
Modul 9 Uge 25	Samlet – banetræning eller test af det lærte <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi tager det lærte med på banen – course mangement</li> <li>• Opgave løsning – evt. test</li> </ul>
Modul 10 Uge 26	Opsummering inden sommerferie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Før/efter</li> <li>• Træningsdagbog ajourføres</li> </ul>