**Samen trainen**

Vaak horen we dat mensen wel graag willen trainen, maar niet precies weten hoe of wat men nou precies moet trainen. Ook is men ook bang verkeerd te trainen of heeft men geen maatje om mee te trainen. Daar hebben we nu de oplossing voor!

**Samen trainen**

Op veel golfclubs worden deze “ samen trainen “ sessies al georganiseerd en zijn ze een groot succes. Golfschool Kralingen gaat samen met GCK nu ook deze sessies organiseren. Voor een aantrekkelijk bedrag krijg je in groepsverband 8 trainingen.

Het doel van samen trainen is dat het speelpeil zal verbeteren, de pro’s zullen je hierbij begeleiden. Niet onbelangrijk, het samen trainen is gezellig en geeft binding met de club en met andere leden.

Schrijf je nu in voor het “samen trainen”! Heerlijk met een groepje werken aan je golfspel.

**Hoe kan er meer uit een training gehaald worden?**

Onderstaand in een kort overzicht aspecten die aan bod zullen komen tijdens de trainingen

- *Men slaat vaak teveel ballen achter elkaar met dezelfde club*
Dit wordt ook wel "blocked practise" genoemd, een andere effectieve methode van trainen is "random practise". Een voorbeeld hiervan is het afwisselend slaan met diverse clubs naar verschillende doelen. Hierover meer informatie tijdens de trainingen.

- *Op de driving range slaat men vaak bal na bal naar hetzelfde doel*
Echter in de baan wordt er nooit een 2de bal naar hetzelfde doel geslagen, behalve als we een bal bijvoorbeeld out of bounds hebben geslagen, dus waarom doen we dit op de driving range dan wel?
Tijdems de trainingen zullen we meer gaan wisselen en ook verschillende balvluchten gaan slaan zoals lage ballen, hoge ballen of voor de betere spelers draws en fades.

*- Men slaat ballen op de driving-range zonder een pré shot routine*
Elk shot op de baan is weer een nieuw shot met een andere club, een andere uitvoering waar een denkproces aan vooraf gaat. Dus verwerk deze zogenaamde pré shot routine ook in je trainingen.

*- Men denkt continue aan hoe men de beweging moeten veranderen*
Dit noemen we trainen met een interne focus echter dit verstoort vaak het ritme. Daarom gaan jullie naast ballen te slaan met een interne focus ook ballen laten slaan met een externe focus.

*-Men traint graag dingen waar men goed in is of wat makkelijk afgaat*Een bekend Russische generaal genaamd Suvorov zei ooit:
Easy training= hard combat
Hard training= easy combat

De pro’s zullen daarom ook de trainingen wat uitdagender maken waardoor het later in de baan makkelijker wordt.

De trainingen duren een uur, tijdens de training geven wij allemaal leuke oefeningen voor op de driving -range en voor op en rond de putting green. Deze oefeningen worden eerst duidelijk uitgelegd waarna iedereen aan de slag kan gaan. Waar nodig krijgt men uitleg en tips over de uitvoering, zodat iedereen weet hoe men deze oefeningen op een later tijdstip zelf correct kan gaan trainen. Het is dus geen les maar meer onder begeleiding trainen.

