**SAMEN TRAINEN; opgeven voor Wintertrainingen kan nu!**

**Wat is samen trainen?**

Vaak horen we dat mensen wel graag willen trainen, maar niet precies weten hoe 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, namelijk **Samen trainen!**

Afgelopen seizoen zijn we met een aantal groepen Samen Trainen gestart, met enkele hick-ups vanwege corona. Ondanks dat was Samen Trainen een succes.

Komende winter gaan we Samen Trainen weer organiseren. Samen Trainen is passend voor iedereen en elk niveau, dus of je een echte wedstrijdspeler bent of voornamelijk speelt voor de gezelligheid, Samen Trainen is voor iedereen.

Bij vrijwel alle sporten is het vanzelfsprekend dat er getraind wordt. Bij golf is het nog geen gewoongoed om te trainen. Dat is jammer, want je kunt met trainen beter en vooral constanter worden.

Bij Samen Trainen komen alle onderdelen van het spel aan bod. Het doel van deze training is in groepsverband je spelniveau verbeteren en het spelplezier verhogen. Daarnaast is het een goede gelegenheid om nieuwe mensen te leren kennen.

Of je nu op jacht bent naar een lagere handicap of de punten niet zo belangrijk vindt~~;~~ iedereen vindt het leuk als er wat slagen beter lukken tijdens een rondje golf! Door deelname aan deze groepstrainingen maak je straks een betere start aan het voorjaar.

VOOR WIE?

Deze training is bedoeld voor alle leden van Golf Club Kralingen, jong en oud, lage en hoge handicap, werkenden en gepensioneerden, etc. Speel je regelmatig met een zelfde groepje op vaste tijdstippen? Schrijf jezelf dan als groep in. Uiteraard ook zeer interessant voor competitieteams. Heb je het te druk om wekelijks met dezelfde mensen te spelen of wil je andere mensen leren kennen? Geef je dan individueel of als paar op. Wij proberen je dan in te delen in een groep die bij je past.

GROEPSTRAINING; GEEN GROEPSLES

Onder groepstraining verstaan wij samen een bepaald onderdeel van het spel oefenen. Elke groepstraining wordt uitgezet en begeleid door Caroline en/of Mariette waarbij diverse hulpmiddelen kunnen worden gebruikt. Behoudens enkele aanwijzingen is deze groepstraining -zoals het woord al aangeeft- geen groepsles.

KOSTEN

Om het Samen Trainen voor iedereen interessant te maken biedt de club deze trainingen aan voor slechts € 90,- per persoon voor 8 trainingen .

Afhankelijk van beschikbaarheid kan incidenteel bekeken worden of ook jaarkaarthouders en niet-leden kunnen deelnemen aan Samen Trainen. Voor hen geldt een ander tarief dan voor leden, namelijk 120 euro.

WANNEER?

Dit winterseizoen gaan wij 4 x trainen in 2020 en 4 x in 2021. De maanden waarin dat gaat plaatsvinden zijn oktober en november 2021, februari en maart 2022. De trainingen zijn in principe om de week op een vaste dag en tijd, eea in overleg met de pro indien wenselijk voor pro/groep aan te passen.

AANMELDEN

De inschrijving is vanaf nu geopend. Aanmelden kan door een mail te sturen aan [golfschoolkralingen@gmail.com](mailto:golfschoolkralingen@gmail.com) met als onderwerp “aanmelden Samen Trainen”.

Bij aanmelding aangeven op welke dagen, en per dag ook de dagdelen (ochtend/middag/avond) waarop u mogelijk ingedeeld kunt worden.

Je kunt individueel inschrijven of als groep van maximaal 6 personen. Bij een groepsaanmelding graag 1 persoon die iedereen aanmeldt en als contactpersoon voor deze groep fungeert.

Bij zowel een individuele alsook een groepsaanmelding aangeven wanneer er beschikbaarheid is om te trainen (dagen/dagdelen). Vermeld naast ieders beschikbaarheid ook mobiele telefoonnumers, mailadressen en huidige handicap.

Na aanmelding gaan wij een indeling maken en informeren we je zo snel mogelijk daarover.

**Verdere informatie over de inhoud van 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.

**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.

