



Välkommen till en träningshelg som inte lämnar något till slumpen!

Den enskilt största faktorn till förbättring för amatörgolfare är genom förbättrad teknik. En förbättrad teknik skapar en mindre "timingkrävande" rörelse och det skapar i sin tur bättre bollträffar. Under två dagar kommer vi svart på vitt granska varje sving både på rangemattan och i analysprogrammet TrackMan.

Efter dessa två dagar kommer ni ha full koll på vad som skapar dåliga bollträffar, ni kommer att veta vad ni ska träna på i fortsättningen och ni kommer känna er mer motiverad till att avsätta tid för träning i sommar. Fokus under lägret kommer vara på teknik, teknik och teknik. Det är så riktig golfträning genomförs.

Vi syns snart !

Robin Stålebring
PGA Club Professional

PS/ Läs gärna schemat och mina "tips inför lägret" nedan!

Tips inför lägret

Här kommer några tips att tänka på inför lägret som kan vara bra att tänka på!

- Under helgen kommer vi att ändra olika saker i er teknik. En förändring kommer alltid kännas ovan och det är viktigt att inte gå tillbaka till den känslan som känns bekväm. Den bekväma känslan är den känslan som man alltid har haft – känns det konstigt så är det rätt!
- Det är bättre att vara introvert än extrovert när det handlar om teknikträning. Lämna fokus på att träffa bollen bra när vi tränar teknik. Fokusera hellre på rörelsen och hur det ska kännas när det är rätt. Bollträffarna blir bättre och bättre i takt med att den ovana känslan försvinner.
- Se teknikträningen som långsiktigt. Efter lägret är det bra om man följer upp träningen med lektioner och på så sätt försäkras sig om att utvecklingen fortsätter.
- Gör många provsvingar och var säker på att du verkligen förstår och svingar klubban på det "nya" sättet.
- Ha kull!
- Ta med vatten, frukt, anteckningsblock och bra kläder.

Schema

Lördag

- 09.00 Upplägg av lägret och välkomnande
- 09.40 Träning på rangen med fokus på individuella analyser
- 11.30 LUNCH
- 12.15 Chippövningar för hela gruppen med fokus på "Dragkedjan"
- 13.45 Sammanfattning av dagen
- 14.00 Slut på dag 1

Söndag

- 09.00 Genomgång av putteknik och putträning
- 09.30 Landslagets längdtest
- 10.30 Träning på rangen med Driver.
- 11.30 LUNCH
- 12.15 Bunkerträning och viktiga saker att tänka på
- 13.15 Träning på rangen med fokus på teknikövningar.
- 13.45 Sammanfattning av dagen.
- 14.00 Slut på dag 2

