

### **Holdtræning, Torsdage, 17 Oktober til 19 December, 2024:**

Opstart: torsdag d. 17.10.2022 til og med 19.12.2024.

(Den 24.10, 31.10 og den 07.11 er jeg i Spanien. Simulatorer er booket til holdets deltagere til spil).

1 time per uge

Min 3 og Max 5 deltagere per hold.

Pris: kr. 1.000,- per deltager for perioden uge 42 til og med uge 51, i alt 10 gange, 3 gange simulatorspil.

#### **Hold, dage og tider:**

Torsdag, hold 10, fra kl. 10:00 til 11:00

Torsdag, hold 11, fra kl. 11:00 til 12:00

Torsdag, hold 12, fra kl. 12:00 til 13:00

Torsdag, hold 13, fra kl. 18:00 til 19:00

Torsdag, hold 14, fra kl 19:00 til 20:00

Torsdag, hold 15, fra kl 20:00 til 21:00

#### **Rammer og indhold:**

Træningen foregår i indendørscenteret hvor der vil være forskellige opgaver under træning samt teknisk træning.

Træningen foregår som cirkeltræning hvor deltagerne skifter opgave ca hvert 10 min for alsidighed (alle dele af spillet trænes) og motivation.

Der vil både blive brugt simulator så man kan se hvor langt og hvordan bolden ville flyve hvis man var udenfor og der vil bruges video under træningen.

#### **Program for forløbet:**

Uge:	Emne:
42	Langt spil og kortspil: individuel opfølgning
43	Simulator/Selvtræning – (uden træner)
44	Simulator/Selvtræning – (uden træner)
45	Simulator/Selvtræning – (uden træner)
46	Opfølgning på fuldt sving mv.
47	Køller & Opfølgning på langt spil
48	Individuel opfølgning og puttetest.
49	Putning & individuel sparring.
50	Opfølgning på langt spil og individuel sparring på emne efter eget valg.
51	Turnering, simulator med input fra træner og afslutning.