



Golfläget är för alla som har tagit grönt kort och är i åldern 7–21 år. Under fyra dagar, må-to, kommer du att få chansen att lära dig hur du kan utveckla ditt spel och bli en bättre stabilare golfspelare. Följande läger är i första hand ett träningsläger, med det slutliga målet att du bättre ska förstå din swing och vad du behöver förändra för att ta ditt spel till nästa nivå.

Vi kommer att prata om följande:

- Grepp
- Uppställning
- Kontinuitet
- Precision
- Klubbhastighet
- Putt
- Chip
- Pitch
- Bunker
- Flop-shot
- Teori regler
- Tankar inför tävling
- Träning & Resultat
- Vad vill du?
- Fokusera & Distrahera
- Slappna av
- Behålla lugnet

Förutom det, kommer du att spela på banan, göra olika praktiska övningar som tränar din teknik och din förmåga att prestera under press. Ju bättre du presterar under press, desto bättre teknik är det troligt att du har.

Självklart är det meningen att du ska ha roligt, men du vet vad man säger; -den som vill bli fin...

För mig har det alltid varit så här. Ju mer jag har utvecklats som golfspelare, desto roligare har det blivit att spela golf. Och mer kunskap om svingen och spelet, har gjort det mer intressant. För mig har det handlat om att träna inför tävling. Träna på rangen är en sak. Träna och spela på banan med kompisar en annan. Tävla, är något helt annat.

Jag vill att du ska upptäcka din golf. Du kan ta mig till hjälp, så slipper du begå de misstag jag gjorde. De kan snabba på din väg till en fulländad golfspelare. Viktigt är att du på vägen hela tiden gör det för *din* skull. Min inre glöd, har alltid kommit ifrån mig själv. Är den inte genuin, så tror inte jag man lyckas. Du måste vara intresserad och helst av allt älska det du gör.

## Morgonpasset

Vi börjar med träning på rangen. Rangen handlar om svingen. Grunderna. Teknik. Det är här vi gjuter formen inför hela spelet. Sedan går vi över till närspelsövningar för dagen. Det kan vara putt, chipp, pitch eller bunker. Målet med dessa övningar är att se över din teknik, men samtidigt prestera under en mindre närspelstävling.

Kom ihåg! Du tävlar i första hand på skoj, och mot dig själv. Vi är alla olika och utvecklas i olika takt. Det finns alltid någon som är bättre.

## Eftermiddagspasset

På eftermiddagarna kommer du att spela 9 hål på banan. Det är nu du ska träna det vi gått igenom och sätta det på prov.

## Schema för träningsveckan

Måndag	kl. 09-12	Rangen	Grepp, Uppställning & Närspelsövningar
25/6	kl. 12-13	Restaurangen	Lunch
	kl. 13-15	Golfbanan	Spel 9 hål med uppgift.
	kl. 15-16	Klubbhuset	Mellanmål & Summering

Tisdag	kl. 09-12	Rangen	Grepp, Uppställning & Närspelsövningar
26/6	kl. 12-13	Restaurangen	Lunch
	kl. 13-15	Golfbanan	Spel 9 hål med uppgift.
	kl. 15-16	Klubbhuset	Mellanmål & Summering

Onsdag	kl. 09-12	Rangen	Grepp, Uppställning & Närspelsövningar
27/6	kl. 12-13	Restaurangen	Lunch
	kl. 13-15	Golfbanan	Spel 9 hål med uppgift.
	kl. 15-16	Klubbhuset	Mellanmål & Summering

Torsdag	kl. 09-12	Rangen	Grepp, Uppställning & Närspelsövningar
28/6	kl. 12-13	Restaurangen	Lunch
	kl. 13-15	Golfbanan	Spel 9 hål med uppgift.
	kl. 15-16	Klubbhuset	Mellanmål & Summering

Schemat är preliminärt, och kan komma att ändras beroende på utveckling och väder.

Målet med träningslägret är dock detsamma, att du ska få en bättre förståelse för din golf, och ha kunskapen med dig för att själv kunna utveckla ditt spel.

Priset för lägret inklusive lunch och mellanmål är: **1595 kr**

Ta med golfutrustning samt kläder för att vara utomhus hela dagen. Tänk på att ta med vattenflaska, solskydd, keps, regnkläder m.m. beroende på väderprognosen.

**Anmälan och frågor sker direkt till Martin:**

0708 732 100 eller [golf@martinsgolf.se](mailto:golf@martinsgolf.se), eller på [www.martinsgolf.se](http://www.martinsgolf.se)