



## TTM -Tren og Spill Kurset- på Ballerud GK

Her kommer mer informasjon om innholdet i vårt kurs! Vi har 5 treninger sammen og øktplanene er beskrevet under:

\*Øktene vil holdes i forskjellig rekkefølge ut ifra hvilken gruppe du er på

### Innspill/Jernslag

- Hva kjennetegner et godt balltreff? (Geometri)
- GOBBS for Jernslag
- Din nåsituasjon (GIR)
- Pre-Shot Rutiner (Hva fungerer best for deg?)

### Utslag/Driver & Woods

- Hva kjennetegner en god drive? (Geometri)
- GOBBS for utslag
- Din Nåsituasjon (FIR)
- Course Management fra teeboxen

### Rundt Greenen

- Hva er de forskjellige slagene og når brukes de?
- De to hovedteknikkene (bruk av bounce eller ikke)
- Din nåsituasjon (Up n Downs)
- Trouble Shots (forskjellige lies)

### Treningslære og Mentaltrening

- Lær deg å trene mer effektivt (Random og Block Trening)
- Visualisering/Imagery og Indre Dialog (Mental og Taktikk)
- Ballflukslovene (Shot Shaping - Nåsituasjon)
- GOBBS for shot shaping

### På greenen

- Lengdekontroll og Retning (Strategi og Target Fokus)
- Øvelser som simulerer banespill (Train as you fight)
- Greenlesning (Visualisering)

*80 min instruksjon med nytt tema hver økt – Etterfulgt av ni hulls banespill med dine nye golfvenner fra kurset!  
"der kan du prøve ut det du har lært på økten i praksis"*

*Kurset baserer seg på moderne treningsmetodikk med oppdagende læring i gruppe!*

*Pris kr 2195,-*

*Gratis Banespill og repetisjonsmail etter hver økt*

## Sees på Kurs!



Mvh, din TTM Coach