

Træner hjælp og arrangementer ved Knud Storgaard frem til sommer 2022

Nedenfor kan du/I finde en oversigt over datoer, sted og tider for de træningsmuligheder jeg har både med gruppe – og individuelle træning indtil august 2022. Her er følgende træningsmuligheder:

- 1. Gruppetræning af 2 timers varighed på Hjarbæk (max 10 personer):** Skriv dit navn på de opslåede kurser i kælderen i klubhuset i Hjarbæk (på tavlen ”info træner”), hvis du har tid, lyst og brug for det. **Datoer og tider er nedenfor** og pris er 150,- kr. for putte, – korte spils – og lange spils kurserne (direkte mobile pay til Hjarbæk på 87048 med tekst Knud S. og dato).
- 2. Banelektion, hvor jeg spiller med rundt på 9 – 12 huller af ca. 3 timers varighed på Hjarbæk, Harre Vig eller Karup Aa GK (max 6 personer og to grupperr):** Banekurserne koster 300,- kr. pr. person og varer ca. 3 timer (max 6 personer).
- 3. Individuel træning alene eller selv bestemte små grupper af 60 minutters varighed:** Tider vil så vidt som muligt ligge før og efter planlagte tæningstider om mandagen og tirsdagen i Hjarbæk GK (der vil også være planlagte individuelle træning nedenfor) og onsdagen i Harre Vig GK. Individuelle priser kan ses på www.knudstorgaard.dk.
- 4. Indendørs gruppe & individuel træning:** Der er også mulighed for *gruppe undervisning* (max. 10 personer med Skives træner Lars D.) i Søby Højslev Arena, hver lørdag til godt midt marts. Her trænes fra 10-12 og igen fra 12.15 – 14.15. Der er også mulighed for *individuel træning* i Golf Arena Aarhus hver 14 dag (næste er den 31. januar).

Her er mine arrangementer/rejser til og med november 2022:

1. Virtuel Golfrejse til super baner i Golf Arena Aarhus den 11. & 12. marts 2022, se mere her: <https://knudstorgaard.dk/golf-arrangementer-2022>
2. Vilamoura / Portugal 4* med 5 x golf på Quienta do Lagos tre super baner, 4 x træning samt spilletræning/coaching (8 dage / 7 overnatninger) fra 29. marts - 5. april. Rejsetype: Match & træningstur. Se mere her: <https://knudstorgaard.dk/storgaard-golfrejser>
3. Midtjylland Open fra den 5.maj – 7. maj 2022, se mere her: <https://knudstorgaard.dk/golf-arrangementer-2022>
4. Midt & Vest Jylland Open fra den 9. juni – 11. juni, se mere her: <https://knudstorgaard.dk/golf-arrangementer-2022>
5. Reunion 2022 og ”Storgaard Masters 2022” på Hjarbæk den 30. & 31. juli. Laves i forbindelse med ”Storgaard Masters 2022”. Mere info kommer snart.
6. Irlandstur. September 2022. Skriv for mere info (under udarbejdelse).
7. Mauritius tur. 14. november – 25. november.

Træningsdatoer og tider planlagt i 2022 til juli måned:

31. januar: Individuel træning: fra 10.30 – 19.00 i Golf Arena Aarhus (600,- kr. for 60 min for ikke medlemmer).

12. februar: Lange spil & korte spil og putte kursuser sammen med Lars Davidsen fra Skive GK: fra 10-12 og 12.15 – 14.15 i Søby Højslev Arena (300,- kr. pr. person).

13. februar: Lange spil & korte spil og putte kursuser sammen med Lars Davidsen fra Skive GK: fra 10-12 og 12.15 – 14.15 i Søby Højslev Arena (300,- kr. pr. person).

14. februar: Individuel træning: fra 10.30 – 19.00 i Golf Arena Aarhus (600,- kr. for 60 min for ikke medlemmer).

19. februar: Lange spil & korte spil og putte kursuser sammen med Lars Davidsen fra Skive GK: fra 10-12 og 12.15 – 14.15 i Søby Højslev Arena (300,- kr. pr. person).

26. februar: Lange spil & korte spil og putte kursuser sammen med Lars Davidsen fra Skive GK: fra 10-12 og 12.15 – 14.15 i Søby Højslev Arena (300,- kr. pr. person).

28. februar: Individuel træning: fra 10.30 – 19.00 i Golf Arena Aarhus (600,- kr. for 60 min for ikke medlemmer).

5. marts: Lange spil & korte spil og putte kursuser sammen med Lars Davidsen fra Skive GK: fra 10-12 og 12.15 – 14.15 i Søby Højslev Arena (300,- kr. pr. person).

11. marts – 12. april: VIRTUEL GOLFREJSE TIL GOLF AFRENA AARHUS: Match – og træningstur til INDENDØRS GOLFTURNERING MED TRÆNING: se mere her:

<https://knudstorgaard.dk/storgaard-golfrejser>

29. marts – 5. april: GOLFREJSE TIL PORTUGAL: Match – og træningstur til Vilamoura i Portugal: se mere her: <https://knudstorgaard.dk/storgaard-golfrejser>

GRUPPETRÆNINGER I HJARBÆK OG HARRE VIG:

Der vil generelt være afsat tid til individuel træning før/efter nedenstående planlagte træning.

6. april: Harre VIG: Kl. 16-17.30 junior, begyndere fra 17.30 – 18.30.

11. april: Hjarbæk. Lange spilkursus fra 15-17, begyndere fra 17.15 – 18.30, elite fra 18.30 – 19.30

12. april: Hjarbæk. Korte spilkursus fra 16-18, elite fra 18-20

13. april: Harre VIG: Kl. 16-17.30 junior, begyndere fra 17.30 – 18.30.

18. maj: Hjarbæk. Lange spilskursus fra 15-17, begyndere fra 17.15 – 18.30, elite fra 18.30 – 19.30.

19. april: Hjarbæk. Korte spilskursus fra 16-18, elite fra 18-20.

20. april: Harre VIG: Kl. 16-17.30 junior, begyndere fra 17.30 – 18.30.

25. april: Hjarbæk. Putte og kortespils kursus fra 15 – 17. Begyndere fra 17.15 – 18.30, elite fra 18.30 – 19.30.

2. maj: Hjarbæk. Lange spilskursus fra 15-17, begyndere fra 17.15 – 18.30, elite fra 18.30 – 19.30.

3. maj: Hjarbæk. Korte spilskursus fra 16-18, elite fra 18-20.

4. maj: Harre VIG: Kl. 16-17.30 junior, begyndere fra 17.30 – 18.30.

5. maj – 7. maj: Midtjylland Open (Hjarbæk, Harre Vig og Skive) fra den 5.maj – 7. maj 2022, se mere her: <https://knudstorgaard.dk/golf-arrangementer-2022>

9. maj: Hjarbæk. Putte kursus fra 15 – 17 Begyndere fra 17.15 – 18.30.

10. maj: Hjarbæk. Banekursus fra 15 – 19 med en 40 min træning på rangen først.

11. maj: Harre VIG: Kl. 16-17.30 junior, begyndere fra 17.30 – 18.30.

16. maj: Hjarbæk. Individuel eller gruppe træning Fra 15 – 17 Begynder fra 17.15 – 18.30

17. maj: Hjarbæk. Lange spils kursus. fra 16 – 18.

18. maj: Harre VIG: Kl. 16-17.30 junior, begyndere fra 17.30 – 18.30.

23. maj: Hjarbæk. Individuel eller gruppe træning fra 15 – 17. Begynder fra 17.15 – 18.30.

24. maj: Hjarbæk. Putte & kortespils kursus fra 16 – 18.

25. maj: Harre VIG: Kl. 16-17.30 junior, begyndere fra 17.30 – 18.30.

30. maj: Hjarbæk. Langespils kursus. fra 15 – 17. Begynder fra 17.15 – 18.30.

6. juni: Hjarbæk. Individuel eller gruppe træning. fra 15 – 17. Begyndere fra 17.15 – 18.30?

7. juni: Hjarbæk. Banekursus fra 15 – 18 med 40 min træning på rangen først:

8. juni: Harre VIG: Kl. 16-17.30 junior, begyndere fra 17.30 – 18.30.

9. juni – 11 juni: Midt & Vest Jylland Open (2 x Holstebro og Trehøje) fra den 9. juni – 11. juni, se mere her: <https://knudstorgaard.dk/golf-arrangementer-2022>

13. juni: Hjarbæk. Puttekursus. Fra 15 – 17. Begyndere fra 17.15 – 18.30?

14. juni: Hjarbæk. Kortespils kursus fra 15 – 17. Langespils kursus fra 17 – 19:

15. juni: Harre VIG: Kl. 16-17.30 junior, begyndere fra 17.30 – 18.30.

20. juni: Hjarbæk. Kortespils kursus fra 15 – 17. Langespils kursus fra 17 – 19:

27. juni: Hjarbæk. Individuel eller gruppe træning. fra 15 – 17. Begyndere fra 17.15 – 18.30?

28. juni: Hjarbæk. Banekursus fra 15 – 18 med 40 min træning på rangen først:

29. juni: Harre VIG: Kl. 16-17.30 junior, begyndere fra 17.30 – 18.30.

Udover ovennævnte træningsdatoer og tider, vil jeg også arrangere dage i Karup Aa GK og Golf Arena Aarhus i løbet af foråret og sommeren (skriv og hør mere).

Med venlig hilsen

Knud Storgaard



Nedenfor kan du se beskrevet, hvad de enkelte kurser kommer til at indeholde i grove træk. Der vil dog være forskellige fokus områder ved hvert kursus, således at alle kurser er lidt forskellige. Der bliver desuden tid til, at snakke individuelle særpræg og tendenser, så du skal ikke være bange for at dukke op, selvom du måske ikke lige gør det ”lige efter bogen”.

Kortespil kurser i april, maj og juni 2022

På dette kursus har jeg fokus på, at få styr på dit korte spil (de 12 ”principper”), samt give dig redskaber så du selv kan foretage de ”rigtige” korrektioner til dit kortespil ud fra, hvordan din bold ligger, hvor du skal lande bolden, hvor du rammer jorden og bolden. Vi kommer til at træne primært i det korte spil på dette kursus så ikke langespils svingtilretning under udmåling af dine wedges. Mulighed for at få en Trackman 4 udmåling, som viser dig præcis, hvor langt du slår med dine wedges, hvis tiden tillader det og om der er behov for at ændre din wedge sammensætning, så du får mere passende slagafstande?

”Få styr på det kortespil”

Kursus program:

00 (Start kursus): Information og velkommen på rangen, hvor de fire teknikker der løser alle kortespils slag gennemgås, inden vi prøver det af på rangen/chippe området. De 12 regler til, at blive mestre i det kortespil gennemgås ligeledes.

+45m: Kortespils området: De fire teknikker prøves af for styrker og svagheder og der trænes i forskellige situationer omkring green og i bunker.

+1h30m: Opsummering og der gives individuelle råd for arbejdet hen over vinteren.

+2h00m: Arrangementet slutter. Efterfølgende får alle deltagere tilsendt materialet vi har været igennem på kurset, samt en detaljeret Trackman rapport med dine slaglængder, så du kan vurdere behovet for at ændre sammensætning af wedges i din bag, således du ved præcis hvor og hvordan du skal sætte ind, for at få det bedste ud af 2022 sæsonen ☺.

Langespils kurser i april, maj og juni 2022

”Få styr på det langespil”

På dette kursus har jeg fokus på, at få styr på dit lange spil, samt give dig redskaber så du selv kan foretage de ”rigtige” korrektioner i dit langespil ud fra, hvordan din bold flyver, hvor du rammer bolden og hvor du rammer jorden. Du vil blive filmet og målt på en Trackman 4, så dit udgangspunkt kan bestemmes og en plan for, hvordan du kan blive bedre kan laves ud fra dine ambitioner og evt. fysiske begrænsninger/skader. Vi kommer til at træne primært i det lange spil, mht. dine styrker og svagheder. Du få en Trackman 4 udmåling, som viser dig præcis, hvor du står pt. og hvilke parametre du bør arbejde på, for at blive bedre.

Kursusprogram:

00 (Start kursus): Information på rangen og velkommen, hvor grundprincipperne for det langespil (grip, sigte, opstilling og boldplacering, samt bevægelses mønstre) gennemgås, inden vi prøver det af.

+30m: Du bliver filmet og alle bliver målt på Trackman 4 med et 7 jern samt driveren (tilsendes efterfølgende på mail).

+1h30m: Opsummering og der gives individuelle råd for arbejdet hen over vinteren.

+2h00m: Arrangementet slutter. Efterfølgende får alle deltagere tilsendt materialet vi har været igennem på kurset, samt en detaljeret Trackman 4 rapport med slagdata og videoer af dit sving😊.

Puttekurser i april, maj og juni 2022

"Få styr på din putting"

På dette kursus har jeg fokus på, at få styr på din putting, dvs. lange putts, korte putts, forberedelser, teknik, mental afklarethed og rutiner, samt give dig øvelser og redskaber så du stille og roligt bliver en bedre og mere konstant putter.

Kursus program:

00 (Start): Information og velkommen på puttegreen, hvor forberedelser, teknik, rutiner, holdning, visuel kigge teknikker, åndedræt, afslapning og træningsøvelser gennemgås.

+30m: Lær at få de lange putts tæt på hullet, så den enten er i hul eller max. en putters længde fra hullet. Træningsøvelse gennemgås.

+1h00m: Korte putts. Lær at hule de korte putts mere regelmæssigt. Rutine og teknik (mere lige – lige sving). Rolig og mental afklaret. Rundt om uret øvelsen trænes.

+2h00m: Arrangementet slutter. Efterfølgende får alle deltagere tilsendt materialet vi har været igennem på kurset.

Banekursus i april, maj og juni 2022

"Lær at spille ude på banen"

På dette kursus har jeg fokus på at lære dig, at spille en runde på banen med det sving og spil du nu engang har og med minimal tilretning på rangen inden vi går ud.

Program:

00 (Start): Information og velkommen på rangen, hvor der varmes op til runden og smårettelser foretages efter behov inden vi går ud.

+45m: Vi tee'er ud på Vest banen. Jeg spiller 4 – 5 huller med hvert hold og 9 huller total. Jeg spiller med jer rundt som inspiration og som spillende coach, hvor I får hjælp undervejs i alle spillets facetter, samtidigt med du får chancen for at se mig spille banen.

+3h00m: Vi kommer ind og I får hver i sær en lille opsummering af, hvad der var godt og hvad der måske skal have lidt ekstra opmærksomhed 😊.



Havnevig
GOLFKLUB
- en af de smukkeste

