**Unik gruppträning för golfproffs har startat i Halmstad**

**Golf är en typisk individuell idrott. Men 14 golfproffs i Halmstad, både tjejer och killar, ser värdet av att träna tillsammans för att kunna ta nästa steg som spelare. Tillsammans har de startat den unika satsningen *Together we can* för att ta vara på möjligheten att åstadkomma effektivare träning. Inte någon annanstans i Sverige tränar tjejer och killar på denna nivå i grupp tillsammans.**

”Att träna individuellt är givetvis viktigt i en individuell idrott”, förklarar Fredrik Wetterstrand som är stöttande golfcoach i satsningen. ”Målet är att få så effektiv träning som möjligt vilket innebär att slå så många slag som möjligt med bästa tänkbara fokus. Utan tvekan är det målet lättare att uppnå när vi tränar i grupp. Då kan vi göra övningar som tränar upp färdigheter som stresshantering, fokus mm. Vi kan också göra övningar som tar längre tid att förbereda och där man upptäcker saker om sig själv som man inte gör annars.”

I Halmstad, som också går under namnet Golfhuvudstaden, bor och utvecklas ett stort antal professionella spelare på olika nivåer. De tävlar på allt ifrån Nordea Tour till Challengetouren och damernas Europatour. Några är klara med college i USA och har kommit hem. Några är klara med sina studier på Scandinavian School of Golf och har stannat i Halmstad. Några har flyttat till Halmstad för dess unika golfmiljö.

”Halmstad är särskilt bra dels för att det finns så många golfare som är proffs och som gör samma satsning som jag själv”, tycker Sofia Björkman från Halmstads Golfklubb. ”Dels närheten till så många bra golfbanor och träningsanläggningen Volkswagen Golfarena.”

14 golfproffs i Halmstad drog igång satsning under december 2014 och gruppen samlas två gånger i veckan för golf- respektive fysträning. Fredrik Wetterstrand ser sin roll i projektet som övningsledare och utbildare snarare än instruktör och tränare, och kommer regelbundet att hålla i teoripass i syfte att utbilda och skapa motivation.

”Det är särskilt bra med gruppträningarna på vintern”, tycker Emma Westin som kommer spela på Europatouren 2015. Hon tävlar för Bredareds GK, men bor i Halmstad sen 3,5 år tillbaka för att få bästa möjliga utvecklingsmiljö. ”Vintern är den ensammaste perioden på året och att träna med andra ger extra motivation. Dessutom tränar vi tjejer och killar ihop, vilket både är väldigt roligt och givande. Vi har lite olika tankesätt och vi kan lära mycket av varandra. Det är inspirerande och sporrande att se killarnas golfspel.”

”Det är lätt att man fastnar i sina egna fotspår när man enbart tränar ensam”, menar Fredrik. ”När man är tillsammans tvingas man gå utanför sina egna ramar. Det uppstår också fler möjligheter att ställa frågor och att lära av varandra.”

”Att ha träning i grupp för den kategorin spelare, killar och tjejer tillsammans, är unikt”, säger Fredrik som tycker det är ett häftigt projekt eftersom initiativet kommit från spelarna själva.

**Spelarna i *Together we can* består idag av:**

Markus Enocksson (Ringenäs Golfklubb), Josefin Odenring (Enköpings Golfklubb), Philip Eriksson (Hallstaviks Golfklubb), Emma Westin (Bredareds Golfklubb), Therése Larsson (Halmstad Golfklubb), Linnea Thorsson (Halmstad Golfklubb), Madeleine Ziegert (Halmstad Golfklubb), Sofia Björkman (Halmstad Golfklubb), Jacob Glennemo (Kallfors Golfklubb), Benny Ahlenbäck (Laholms Golfklubb), Victor Flatau (St. Jörgen Golfklubb), Johan Hellberg (Haverdals Golfklubb), Josephine Janson (Ringenäs Golfklubb) Anders Larson (Uppsala Golfklubb)

Flera av spelarna kommer dock att byta till en Halmstad-klubb under 2015.

**Kontakt**

*Fredrik Wetterstrand*

*E-post: fredrik.wetterstrand@golfutveckling.nu*

*Telefon: 0703-940110*