



## Geheugentraining

### **Uitleg van de leerinhoud:**

Geheugentraining is het opschrijven van de goede slagen na een ronde. Je schrijft op wat je dacht, voelde, deed, voor/tijdens en na de slag. De redenen waarom wij dit adviseren zijn de volgende:

- op deze manier sluit je iedere ronde positief af.
- je kunt als een bepaald spelonderdeel niet zo goed gaat altijd nog eens terug lezen wat je dacht, deed en voelde toen het wel goed ging.
- het is hele nuttige informatie voor je coaches om mee te werken in je trainingen. Dit omdat jij het opgeschreven hebt in jouw eigen woorden.

In de stroke saver is er ruimte ingedeeld om op te schrijven wat jouw 3 beste slagen waren van de ronde.

### **Eventuele drills en/of opdrachten :**

- Maak een schriftje waarin je na iedere ronde jouw beste slagen opschrijft (wat dacht, deed, voelde je voor/tijdens en na de slag. Doe dit 10 rondes en lees dan het schriftje nog eens door en bespreek met je coach wat je van het idee vindt.