



# Verksamhetsplan för juniorverksamhet 2023

Gävle GK, 2022-12-06

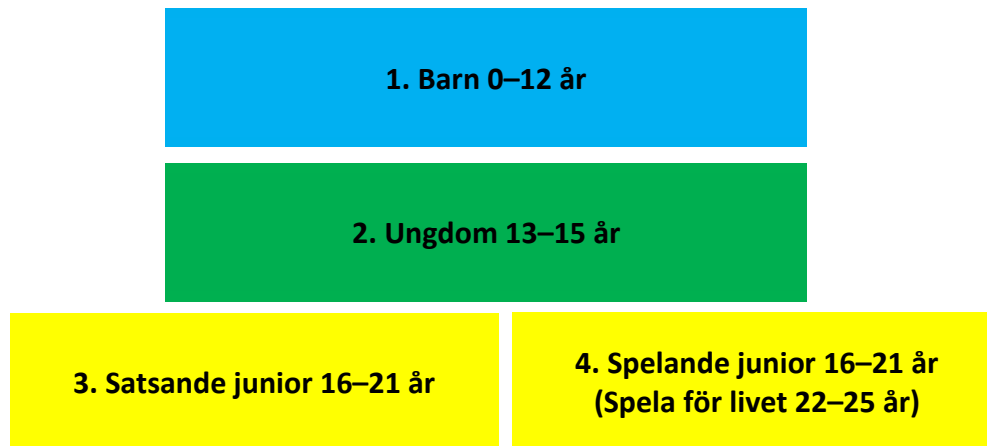
## Innehåll

<b>Inledning</b> .....	2
<b>Målgruppen</b> .....	2
<b>Om juniorverksamheten på Gävle GK</b> .....	4
<b>Detta är vår klubb</b> .....	4
<b>Värdegrund och kultur</b> .....	4
<b>Vision</b> .....	5
<b>Målsättning</b> .....	5
<b>Nyckeltal för juniorverksamhet</b> .....	6
<b>Övriga mål för verksamheten</b> .....	6
<b>Organisation</b> .....	7
<b>Idrottskommittén</b> .....	7
<b>Ledare och funktionärer</b> .....	7
<b>Ekonomi</b> .....	8
<b>Rekrytering</b> .....	9
<b>Ledarutbildning</b> .....	10
<b>GL1 och GL2</b> .....	10
<b>Lärgrupper</b> .....	10
<b>Tävlingar</b> .....	10
<b>Aktivitetsplan</b> .....	11
<b>Barn 7 år - Golfäventyret</b> .....	11
<b>Barn 10–12 år</b> .....	11
<b>Ungdom 13–16 år</b> .....	11
<b>ElitJun 17–21</b> .....	12

# Inledning

## Målgruppen

Juniorer är alla som är mellan 0 och 21 år. Svensk idrott delar in dessa i två grupper: Barn 0–12 år och Ungdom 13–20 år. I GOLF Sverige delar vi in juniorverksamheten i fyra målgrupper:



I de allra flesta klubbar behövs verksamhet för samtliga juniorer då verksamheten för de fyra grupperna bygger på varandra. Utan en bra verksamhet för barn kommer få eller inga spelare upp till ungdom och såklart inte till satsande junior. En bra grund är helt avgörande på lång sikt.

## Gävle GK följer samma upplägg:

### Barn 10-12

Tillräcklig träningstid  
Tillräcklig sparring  
Tillräcklig coaching och tränarstöd  
Tillräcklig mängd tävlingar



Träna för att vinna

Träna för att tävling

Lära sig att träna

Lära att tävla

Börja att träna

**Träning:** Stort focus på GUBBS och swing. Få bollen och flyga. Utveckla det långa spelet tee till green för att möjliggöra en förflyttning till 18 hålsbanan. Träning i grupp med PGA tränare på veckobasis vår, sommar och höst.

**Träningsmängd:** Januari-September. Vinter 2ggr/v vinter grupp samt inspirera till/introducera egen träning. Vår, sommar och höst 2gg/v grupp samt egen träning/spel 2gg/v. Introducera rörelse och fys. Läger 2-3 dagar på våren samt flera 1 dagars samlingar under året.

**Tävling:** Tidigt lära sig att tävlings spela. Match på helgen som en del av idrotten golf, alla är med, integrerat i träning. Nivåregulerat. Tävlings kortbana, P&P och på 18 hålsbanan. Lag och individuellt.

**Tävlingsmängd:** ca 10+ tävlingar inom träningsgruppen, Mini Junior Tour, PQ Tour och Gästrike Hälsinge Tour

### Ungdom 13-16

Tillräcklig träningstid  
Tillräcklig sparring  
Tillräcklig coaching och tränarstöd  
Tillräcklig mängd tävlingar



Träna för att vinna

Träna för att tävling

Lära sig att träna

Lära att tävla

Börja att träna

**Träning:** Fortsatt stort focus rörelse och swing, träningsmängden pitch, chip och putt ökas för att anpassas till spel och tävling på 18 hålsbana. Steg för steg lära sig att fördela träning inom olika områden och över tid. Försäelse för att all träning är långsiktig. Bygga en grundkunskap kring uppställning/teknik/bollflykt och data analys. Grund för att kunna korrigera på egen hand och hjälpa andra. Introduktion av olika tester som en del av träning och tex veckouppgift. Påbörja att föra statistik. Lära sig förstå hur tester och statistik är ett verktyg för utveckling. Reflektera över resultat och förstå effekt i tävling. Träning i grupp med PGA tränare på veckobasis vinter, vår, sommar och höst. Komplettera med enskilda träningar med PGA tränare.

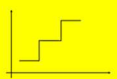
**Träningsmängd:** Januari-December. Vinter 2ggr/v vinter grupp samt egen träning. 2ggr/v. Vår sommar och höst 2gg/v grupp samt egen träning/spel 2gg/v. Rörelse- och fysträning. Läger 2-3 dagar alt 1v på våren samt flera 1 dagars samlingar under året.

**Tävling:** Lära sig hur man förbereder sig inför en tävling. Träning på tävling, inspel, sätta en spelplan, uppvärmning före start. Hur hanterar man känslor och beteenden under tävling. Lära sig rutiner inför slag så att jag får ut mitt bästa jag i varje given situation.

**Tävlingsmängd:** ca 10+ tävlingar PQ Tour, Gästrike Hälsinge Tour, Teen Tour First, Teen Tour Future, JMI, Teen Tour Elite och Future Series

### Elitjun 17-21

Tillräcklig träningstid  
Tillräcklig sparring  
Tillräcklig coaching och tränarstöd  
Tillräcklig mängd tävlingar



Träna för att vinna

Träna för att tävling

Lära sig att träna

Lära att tävla

Börja att träna

**Träning:** Fullt ut eget ansvar för sin utveckling och samspel med sitt nätverk. Bra balans i egen, sparrad och coachad träning. Plan för utveckling innehållande fördelning av tid, periodisering, vad har effekt i min score där jag befinner mig utifrån min förmåga och mina mål. Förstå och aktivt använda block practice och random practice. Öka effektiviteten i tränad timme. Analys och utvärdering av förmåga med hjälp av data och återkoppling till träning och tävling. Kunskap om spridningsmönster och egen förmåga för att optimera spelstrategi i tävling samt anpassa träning och återskapa tävlingslika situationer. Träna och förbereda sig att vinna nästa tävling. Individuell träning med PGA tränare.

**Träningsmängd:** 700-1500h/år, vinter 1-2ggr/v grupp sedan egen träning 3-5gg/v. Sommar 1ggr/v grupp sedan egen träning 4-5gg/v. Läger 1v vinter/vår samt flera endagarsamlingar vår och höst.

**Tävling:** Vidareutveckling av förberedelser, rutiner, uppvärmning, inspel och sätta en spelplan. Taktik känslor, beteende .....Hur man förbereder sig för att spela i sista grupp och vinna.

**Tävlingsmängd:** ca 10+ tävlingar Teen Tour/JMI/MasterCard Tour/Nordic Tour/Future Series/Landslagsuppdrag + KM + JSM/Lag SM

# Om juniorverksamheten på Gävle GK

## Detta är vår klubb

Vår klubb bildades år 1949.

Vår klubb ligger 5 min norr om centrala Gävle.

Anläggningen har totalt 45 hål, Gamla banan 18 hål, Avan banan 18 hål och Testebo Pay & Play bana 9 hål.

Vår klubb har 2232 medlemmar (2022)

- Varav juniorer 433 (19%)

## Värdegrund och kultur

Vår verksamhet ska genomsyras av:

- Utvecklas/Lära nya saker
- Känna spänning
- Träffa kompisar/Gemenskap
- Ha kul
- Vi jobbar tillsammans som ett lag

### *Utvecklas/Lära nya saker*

Genom att få första kontakten med golfen i golfäventyret och sedan komma in i ledarledda träning ska ungdomarna, oavsett ålder känna att de utvecklas som golfare och individ. Det är viktigt att lära barnen att få bollen att flyga så att det blir roligt att komma ut och spela på banan.

Lära nya saker genom att ha en konsekvent träning som är noggrant planerad. Övningar ska repeteras pedagogiskt så en trygghet skapas innan nästa steg tas.

### *Känna spänning*

Spelarna ska få uppleva spänning både i träning och i spel på banan redan under sitt första golfår. Träningen innehåller tävlingsmoment anpassat till ålder. Spelaren har möjlighet att spela på banan oavsett hcp eller inte.

### *Träffa kompisar/Gemenskap*

Gemenskap byggs upp genom att alla ungdomar känner att de utvecklas, lär sig något så gruppen blir "intakt" genom åren. Gemenskap skapas också genom aktiviteter i och utanför golfen till exempel läger och åka bada tillsammans.

### *Ha kul*

Ungdomarna kommer uppleva att det är kul p.g.a. att ledarna ger uppmärksamhet, feedback samt att gruppen och individen känner utveckling. Det skapas även glädje genom positiva ledare, roliga inslag i övningar samt att gruppen har en trygghet tillsammans

### *Vi jobbar tillsammans som ett lag*

- vi har Sveriges starkaste träningskultur
- vi hjälper våra barn och ungdomar att från en tidig ålder uppleva en brant utvecklingskurva med känsla av framgång och glädje
- man får alltid en kram när man kommer i mål
- vi jobbar tillsammans mot lägre scorerer

## **Vision**

Vi är en av de ledande elit och ungdomsklubbarna i Sverige och det naturliga valet när barn och ungdomar väljer idrott i Gävle.

Våra spelare utvecklas som individer och golfspelare.

## **Målsättning**

Vi är en av de ledande barn, ungdoms och juniorklubbarna i Sverige

Vi inspirerar, motiverar och hjälper våra barn, ungdomar och juniorer att utvecklas som individer och golfspelare.

Vår verksamhet möjliggör:

- Tillräcklig träningstid
- Tillräcklig sparring
- Tillräcklig coachning och tränarstöd
- Tillräcklig mängd tävlingar

Under året har vi verksamhet för följande målgrupper inom juniorgolf:

1. Barn 0–12 år (Träna för Kul)
2. Ungdom 13–16 år (Träna för att Träna)
3. ElitJun 17–21 år (Träna för att Tävla & Tävla för att Vinna)

## Nyckeltal för juniorverksamhet

Nyckeltal	2021	2022	Mål 2023
Antal juniorer	479 (20%)	433 (19%)	20%
Könsfördelningen	438 pojkar (91%) 41 flickor (9%)	400 pojkar (92%) 33 flickor (8%)	Flickor 10%
Klubbtävlingar	44%	33%	50%
Tävling utanför klubben	18%	15%	25%
Andel i träning	29%	27%	35%
Totalt antal ledare	19	20	25

## Övriga mål för verksamheten

Viktigt att vi har ett golfgymsnasium i Gävle för att våra egna spelare ska få chansen till en bra utveckling i hemmamiljö. Vi marknadsför NIU Gävle (Nationell idrottsutbildning).

Fortsätta rekrytera nya ungdomar till träningsgrupper via vår "inlussningsmetod" från golfskolan.

### Resultatmål:

- Ta sig tillbaka till Elitserien herrar
- Topp 3 Elitserien damer – Vinna Lag SM 2024
- Gå till final och vinna LAG SM
- Spelare på samtliga nivåer i Svenska Juniortouren pojkar och flickor
- Spelare på samtliga nivåer i Teen Cup Riksfinal
- 25 tävlande på Gästrike Hälsinge Junior Tour
- 25 tävlande på PQ Junior Tour
- 25 tävlande på ICA Supermarket Strömsbro Junior Tour
- SGF Ranking 4 flickor topp 100 och totalt 10 flickor med rankingpoäng
- SGF Ranking 4 pojkar topp 100, 4 topp 100–200 och totalt 25 pojkar med rankingpoäng

# Organisation

## Idrottskommittén

Roll	Namn	Telefon
Ordförande	Fredrik Lindeborg	076-7987787
Klubbchef	Peter Stenberg	070-6151575
PRO	Per Liv	070-3973368
Ansv. Gul Grupp	Bertil Gyllner	070-6336120
Ansv. Blå & Grön Grupp	Fredrik Stenberg	076-7991119
Tävlingsansvarig junior	Lars Wallstedt	070-7777543

## Ledare och funktionärer

Roll	Namn	Beskrivning
Ansv. Blå & Grön Grupp	Fredrik Stenberg	Barn 0–12 år ungdom 13–16 år
Ansv. Gul Grupp	Bertil Gyllner	ElitJun 17–21 år
PRO	Per Liv	
PRO	Kasper Hedblom	
PRO	Fredrik Aspman	
PRO	Jonas Eriksson	
Ledare	Marcus Norgren, Oscar Hertzman, Bertil Gyllner, Kristian Egeberg	Elitgruppen
Ledare	Per Åkermark, Magnus Larsson, Jan Brinnen	PF 07–08 (15–16 år)
Ledare	Marcus Norgren, Fredrik Lindeborg, Joakim Johansson	P 09 (14 år)
Ledare	Henrik Odelros, Fredrik Stenberg	P 10 (13 år)
Ledare	Jonas Lundqvist, Anders Molin, Daniel Eriksson	P 11 (12 år)
Ledare	Torbjörn Segerström, Fredrik Stenberg, Ulf Göransson, Fredrik Callenberg	P 12–13 (10–11 år)
Ledare	Jonas Bergqvist	F 11–13 (10–12 år)
Ledare	David Nanayakkara, Jonas Lundqvist	PF 14–15 (8–9 år)



# Ekonomi

Intäkter			
Kontonr.	Art	Budget 2023	Utfall 2023
	Sponsring	50 000	
	Träningsavgifter	110 000	
	Driftsbidrag	200 000	
	Läger	90 000	
	LOK-stöd (statligt)	175 000	
	LOK-stöd (kommunalt)	80 000	
	SISU Idrottsutbildarna	30 000	
	Övrigt	20 000	
	Bidrag klubb	330 000	
	<b>SUMMA</b>	<b>1 085 000</b>	
Kostnader			
Kontonr.	Art	Budget 2023	Utfall 2023
	Träning	-375 000	
	Seriespel	-150 000	
	Tävlingsersättning	-200 000	
	Läger	-200 000	
	Inomhusträning	-100 000	
	Ledarutbildning	-30 000	
	Övrigt	-30 000	
	<b>SUMMA</b>	<b>-1 085 000</b>	
	<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	

# Rekrytering

## Vi rekryter genom:

1. Nära samarbete med PRO.
2. Slussa barn och föräldrar från Golfskola, Golfkul och Golfäventyret till Gävle GK's träningsgrupper.
3. Uppmana befintliga deltagare att ta med sig kompisar.
4. Introducera föräldrarna i golfen samtidigt som vi rekryterar deras barn.
5. Aktivt samarbete med skolor

## Vi kommunicerar:

- Med inspirerande och inkluderande budskap där alla ska känna sig välkomna
- Internt på klubben:
  - Digitalt via hemsidan, e-post (riktade utskick via GIT till medlemmar i en viss ålder), nyhetsbrev, sociala medier, laget.se
  - Analogt via informationsmöten, prova-på dagar, lappar på klubben och andra sociala möten.
- Externt utanför klubben:
  - Via sociala medier, affischer/flygblad, personliga möten med skolor och andra klubbar/organisationer

## Vår rekrytering sker enligt följande strategi:

- Vi tillsätter extra resurser för de yngsta tjejer för att ge bättre förutsättningar att utvecklas inom golfen.
- Vi har tillsammans med distriktet sjösat en ren tjejsatsning i åldrarna 11–18 år med ekonomiskt stöd från distriktet samt SGF.
- Det är viktigt att rekrytera i åldrarna 7–10.

# Ledarutbildning

## GL1 och GL2

Vi genomför Golfens Ledarutbildning 1 – Golfäventyret på klubben för tränare/ledare/föräldrar. Klubbens målsättning är att alla nya ledare genomför GL1.

Vi åker på Golfens Ledarutbildning 2 – Fördjupning för tränare/ledare/föräldrar.

## Lärgrupper

Vi kommer att träffas för att utbyta erfarenheter mellan grupp-/lagledare och tränare minst 1 gång per år.

Ledare överlappar och deltar på träningar med andra grupper än den egna träningsgruppen (tex ledare i P/F 15–16 deltar på någon träning ElitJun)

## Föräldrautbildning & information

Vi bjuder in nya föräldrar att genomgå föräldrautbildning samt GIT.

Vi ordnar föräldramöten där vi informerar om verksamheten och tar in synpunkter på verksamheten.

# Tävlingar

Våra barn, ungdomar, och elitgruppen har följande tävlingstillfällen på klubben (*som klubben arrangerar*). Vi fokuserar på deltagande och personbästa för de yngre åldrarna och börjar introducera resultat när de närmar sig 13 år.

Namn	Antal tillfällen	Målgrupp	Ålder	Kommentar
ICA Supermarket Strömsbro Junior Tour	6	Barn HCP 36–54	Alla	
PQ Junior Tour	6	Barn, ungdom HCP 0–36	7–16	
Gästrike Hälsinge Junior Tour	7	Barn, ungdom HCP 0–36	7–18	
Teen Cup klubbkval	1	Ungdom HCP 0–54	13–16	
JSM	1	Elitjun	17-21	

# Aktivitetsplan

## Barn 7 år - Golfäventyret

När barnen är 7 år går de Golfäventyret. Golfäventyret är en nybörjarkurs för barn som har tagits fram av Svenska Golfförbundet. Barnen lär sig golf i lekfulla former och alla ska känna att de lyckas och har roligt på träningarna. Till en början spelar de till exempel håål som endast är 30–50 meter långa och använder innebandybollar, tennisbollar och golfbollar. Håålen är också mycket större än vanliga golfhåål.

## Barn 10–12 år

**Barn 10-12**

Tillräcklig träningstid

Tillräcklig sparring

Tillräcklig coaching och tränarstöd

Tillräcklig mängd tävlingar



Träna för att vinna

Träna för att tävling

Lära sig att träna

Lära att tävla

Börja att träna

**Träning:** Stort focus på GUBBS och swing. Få bollen och flyga. Utveckla det långa spelet tee till green för att möjliggöra en förflyttning till 18 håålsbanan. Träning i grupp med PGA tränare på veckobasis vår, sommar och höst.

**Träningsmängd:** Januari-September. Vinter 2ggr/v vinter grupp samt inspirera till/introducera egen träning. Vår, sommar och höst 2gg/v grupp samt egen träning/spel 2gg/v. Introducera rörelse och fys. Läger 2-3 dagar på våren samt flera 1 dagars samlingar under året.

**Tävling:** Tidigt lära sig att tävlings spela. Match på helgen som en del av idrotten golf, alla år med, integrerat i träning. Nivåreglerat. Tävlings kortbana, P&P och på 18 håålsbanan. Lag och individuellt.

**Tävlingsmängd:** ca 10+ tävlingar inom träningsgruppen, Mini Junior Tour, PQ Tour och Gästrike Häålsinge Tour

## Ungdom 13–16 år

**Ungdom 13-16**

Tillräcklig träningstid

Tillräcklig sparring

Tillräcklig coaching och tränarstöd

Tillräcklig mängd tävlingar



Träna för att vinna

Träna för att tävling

Lära sig att träna

Lära att tävla

Börja att träna

**Träning:** Fortsatt stort focus rörelse och swing, träningsmängden pitch, chip och putt ökas för att anpassas till spel och tävling på 18 håålsbana. Steg för steg lära sig att fördela träning inom olika områden och över tid. Försååelse för att all träning är långsiktig. Bygga en grundkunskap kring uppställning/teknik/bollflykt och data analys. Grund för att kunna korrigera på egen hand och hjälpa andra. Introduktion av olika tester som en del av träning och tex veckouppgift. Påbörja att föra statistik. Lära sig förstå hur tester och statistik är ett verktyg för utveckling. Reflektera över resultat och förstå effekt i tävling. Träning i grupp med PGA tränare på veckobasis vinter, vår, sommar och höst. Komplettera med enskilda träningar med PGA tränare.

**Träningsmängd:** Januari-December. Vinter 2ggr/v vinter grupp samt egen träning. 2ggr/v. Vår sommar och höst 2gg/v grupp samt egen träning/spel 2gg/v. Rörelse- och fysträning. Läger 2-3 dagar alt 1v på våren samt flera 1 dagars samlingar under året.

**Tävling:** Lära sig hur man förbereder sig inför en tävling. Träning på tävling, inspel, sätta en spelplan, uppvärmning före start. Hur hanterar man känslor och beteenden under tävling. Lära sig rutiner inför slag så att jag får ut mitt bästa jag i varje given situation.

**Tävlingsmängd:** ca 10+ tävlingar PQ Tour, Gästrike Häålsinge Tour, Teen Tour First, Teen Tour Future, JMI, Teen Tour Elite och Future Series

# ElitJun 17–21



Träna för att vinna

Träna för att tävling

Lära sig att träna

Lära att tävla

Börja att träna

**Träning:** Fullt ut eget ansvar för sin utveckling och samspel med sitt nätverk. Bra balans i egen, sparrad och coachad träning. Plan för utveckling innehållande fördelning av tid, periodisering, vad har effekt i min score där jag befinner mig utifrån min förmåga och mina mål. Förstå och aktivt använda block practice och random practice. Öka effektiviteten i tränad timme. Analys och utvärdering av förmåga med hjälp av data och återkoppling till träning och tävling. Kunskap om spridningsmönster och egen förmåga för att optimera spelstrategi i tävling samt anpassa träning och återskapa tävlingslika situationer. Träna och förbereda sig att vinna nästa tävling. Individuell träning med PGA tränare.

**Träningsmängd:** 700-1500h/år, vinter 1-2ggr/v grupp sedan egen träning 3-5gg/v. Sommar 1ggr/v grupp sedan egen träning 4-5ggr/v. Läger 1v vinter/vår samt flera endagarssamlingar vår och höst.

**Tävling:** Vidareutveckling av förberedelser, rutiner, uppvärmning, inspel och sätta en spelplan. Taktik känslao, beetende .....Hur man förbereder sig för att spela i sista grupp och vinna.

**Tävlingsmängd:** ca 10+ tävlingar Teen Tour/JMI/MasterCard Tour/Nordic Tour/Future Series/Landslagsupprag + KM + JSM/Lag SM