



# Verksamhetsplan för juniorverksamhet 2024

Gävle GK, 2023-12-14

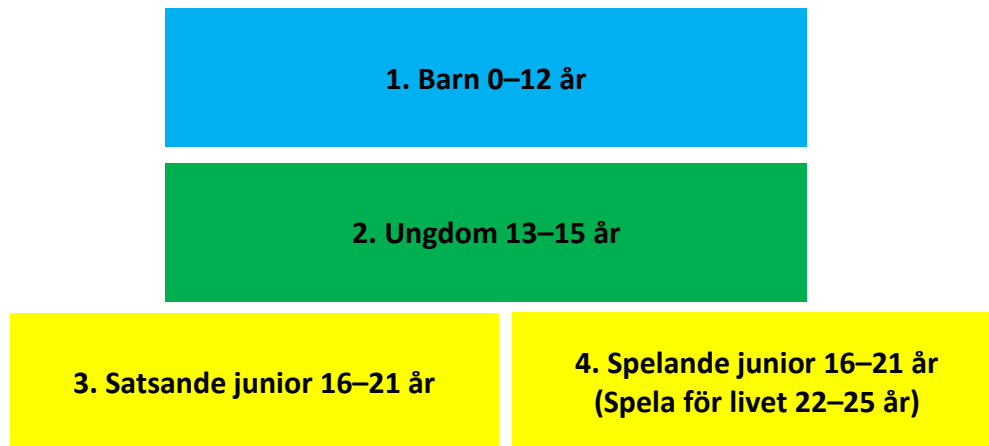
## Innehåll

<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>Antidoping</b> .....	5
<b>Vision</b> .....	6
<b>Målsättning</b> .....	6
<b>Nyckeltal för juniorverksamhet</b> .....	7
<b>Övriga mål för verksamheten</b> .....	7
<b>Organisation</b> .....	8
<b>Idrottskommittén</b> .....	8
<b>Ledare och funktionärer</b> .....	8
<b>Ekonomi</b> .....	9
<b>Rekrytering</b> .....	10
<b>Ledarutbildning</b> .....	11
<b>GL1 och GL2</b> .....	11
<b>Lärgrupper</b> .....	11
<b>Tävlingar</b> .....	11
<b>Aktivitetsplan</b> .....	12
<b>Barn 7 år - Golfäventyret</b> .....	12
<b>Barn 10–12 år</b> .....	12
<b>Ungdom 13–16 år</b> .....	13
<b>ElitJun 17–21</b> .....	13

# 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 träningsstid  
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 träningsstid  
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.

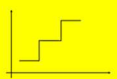
**Träningsmängd:** Januari-December. Vinter 2ggr/v vinter grupp samt egen träning. 2ggr/v. Vår sommar och höst 2gg/v grupp samt egen träning/spel 2gg/v. Rörelse- och fysträning. Läger 2-3 dagar alt 1v på våren samt flera 1 dagars samlingar under året.

**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 träningsstid  
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 2225 medlemmar (2023)

- Varav juniorer 422 (19%)

## Värdegrund och kultur

Vår verksamhet ska genomsyras av:

- Utvecklas/Lära nya saker
- Känna spänning
- Träffa kompisar/Gemenskap/Trygghet
- 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/Trygghet**

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. Relationer mellan två individer, där en part är i beroendeställning i förhållande till den andra parten, är inte acceptabla inom Gävle GK:s verksamheter. Relationen mellan ledare och aktiv inom idrottsrörelsen karaktäriseras av en ojämn maktrelation. Det är inte förenligt med våra värdegrunder som syftar till att skapa trygghet och gemenskap.

## **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 scorer

## **Antidoping**

### **Regler och Föreskrifter**

Som medlem i vår förening omfattas du av Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och antidopingreglemente, samt WADA:s (World Anti-Doping Agency) internationella standarder. Dessa grundar sig i WADA:s världsantidopingkod, som är det globala regelverk som gäller inom idrotten. Du är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns på RF:s hemsida.

### **Tar du dopingklassade läkemedel?**

Det är viktigt att kolla upp om ditt läkemedel är dopingklassat. Det gör du enklast genom att söka efter det i Röd-Gröna listan som är ett bra hjälpmedel som RF har tagit fram och som grundar sig på WADA:s lista över dopingklassade substanser. Listorna hittar ni på RF:s hemsida.

### **Behöver du söka dispens?**

Är ditt läkemedel dopingklassat och det inte finns några tillåtna alternativ, kan du behöva söka dispens i Sverige eller internationellt beroende på vilken nivå du idrottar på. Ta reda på vad som gäller för just dig på RF:s hemsida.

## **Dopingkontroll**

Som medlem i vår förening kan du bli utvald till dopingkontroll. För att du ska veta hur en dopingkontroll går till och dina rättigheter och skyldigheter i samband med detta, har RF tagit fram en folder och en film som vi rekommenderar att du läser/ser på RF:s hemsida.

## **Kosttillskott**

RF avråder från användning av kosttillskott, mer än på rent medicinska grunder. Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser trots att det inte står på innehållsförteckningen. Eftersom du är ytterst ansvarig för vad du stoppar i dig, tar du alltid kosttillskott på egen risk. Läs mer om RF:s rekommendationer för kosttillskott och se RF:s korta filmer inom samma ämne på RF:s hemsida.

## **Vi är vaccinerade mot doping**

Vår förening är vaccinerad mot doping, enligt RF:s upplägg. Om du vill veta mer kring konceptet Vaccinera klubben mot doping går du in på [www.rf.se/vaccinera](http://www.rf.se/vaccinera).

## **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	2022	2023	Mål 2024
Antal juniorer	433 (19%)	422 (19%)	20%
Könsfördelningen	400 pojkar (92%) 33 flickor (8%)	392 pojkar (93%) 30 flickor (7%)	Flickor 10%
Klubbtävlingar	33%	32%	40%
Tävling utanför klubben	15%	28%	30%
Andel i träning	27%	23%	35%

## 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:

- Hålla sig kvar i Elitserien herrar
- Topp 3 Elitserien damer – Vinna Lag SM 2025
- Gå till final i JSM klubbtag
- 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 Jonsson	
PRO	Jonas Eriksson	
PRO	Fanny Östlund	
Ledare	Joel Wendin, Bertil Gyllner, Kristian Egeberg	Elitgruppen
Ledare	Per Åkermark, Jan Brinnen	PF 05–08 (16–19 år)
Ledare	Marcus Norgren, Fredrik Lindeborg, Joakim Johansson, Klas Hansson	P 09 (15 år)
Ledare	Fredrik Stenberg	P 10 (14 år)
Ledare	Jonas Lundqvist, Anders Molin, Daniel Eriksson	P 11 (13 år)
Ledare	Torbjörn Segerström, Fredrik Stenberg, Fredrik Callenberg	P 12–13 (11–12 år)
Ledare	Jonas Bergqvist, Joakim Örnborg	F 11–13 (11–13 år)
Ledare	David Nanayakkara, Joakim Eriksson, Peter Johansson	P 14–15 (9–10 år)
Ledare	Alexander Bengtsson, Jonas Lundqvist, Niklas Sjöberg	F 14–15 (9–10 år)
Ledare	N/A	P/F 16 (8 år)

# Ekonomi

Intäkter				
Kontonr.	Art	Budget 2023	Prognos 2023	Budget 2024
	Sponsring	50 000	50 000	50 000
	Träningsavgifter	110 000	110 000	125 000
	Driftsbidrag	200 000	200 000	250 000
	Läger	90 000	90 000	90 000
	LOK-stöd (statligt)	175 000	175 000	175 000
	LOK-stöd (kommunalt)	80 000	80 000	80 000
	SISU Idrottsutbildarna	30 000	30 000	100 000
	Övrigt	20 000	20 000	20 000
	Bidrag klubb	330 000	330 000	270 000
	<b>SUMMA</b>	<b>1 085 000</b>	<b>1 085 000</b>	<b>1 160 000</b>
Kostnader				
Kontonr.	Art	Budget 2023	Prognos 2023	Budget 2024
	Träning	-375 000	-375 000	-410 000
	Seriespel	-150 000	-150 000	-200 000
	Tävlingsersättning	-200 000	-200 000	-160 000
	Läger	-200 000	-200 000	-250 000
	Inomhusträning	-100 000	-100 000	-60 000
	Ledarutbildning	-30 000	-30 000	-10 000
	Övrigt	-30 000	-30 000	-70 000
	<b>SUMMA</b>	<b>-1 085 000</b>	<b>-1 085 000</b>	<b>1 160 000</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

# Rekrytering

## Vi rekryterar 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 och prova-på dagar.

## 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 sjösatt 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 16–18 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	1	Barn, ungdom HCP 0–36	7–21	
Teen Cup klubbkval	1	Ungdom HCP 0–54	13–16	
SvJT div 2	1	HCP P 0-10, F 0-14	13-21	

# Aktivitetsplan

Vi vill att så många som möjligt ska vara aktiva inom golfen så länge som möjligt, i en så bra verksamhet och idrottsmiljö som möjligt. En beskrivning av olika åldersgruppers resa inom golfen, från sex till 25 år finns att läsa mer om på Svenska Golf förbundets hemsida <https://golf.se/for-klubben/idrottsutveckling/juniorverksamhet-pa-klubb/> och en detaljerad Utvecklingstrappa för de olika åldrarna går att ladda ner <https://golf.se/globalassets/idrottsutveckling/juniorverksamhet-pa-klubb/organisation/utvecklingstrappan-pa-klubb.pdf>

Vår Utvecklingstrappa beskrivs här nedan:

## Barn 7 år - Golfäventyret

När barnen är 7 år går de Golfäventyret. Golfäventyret är en nybörjarkurs för barn som har tagits fram av Svenska Golf förbundet. 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 håll som endast är 30–50 meter långa och använder innebandybollar, tennisbollar och golfbollar. Hålen är också mycket större än vanliga golfhål.

## Barn 10–12 år



Träna för att vinna

**Träning:** Stort fokus 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.

Träna för att tävling

**Träningsmängd:** Januari-September. Vinter 2gg/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.

Lära sig att träna

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

Lära att tävla

Börja att träna

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

## Ungdom 13–16 år



Träna för att vinna

Träna för att tävling

Lära sig att träna

Lära att tävla

Börja att träna

**Träning:** Fortsatt stort fokus 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. Lägger 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



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. Lägger 1v vinter/vår samt flera endagarssamlingar 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