



Verksamhetsplan för juniorverksamhet 2025

Gävle GK, 2024-11-19

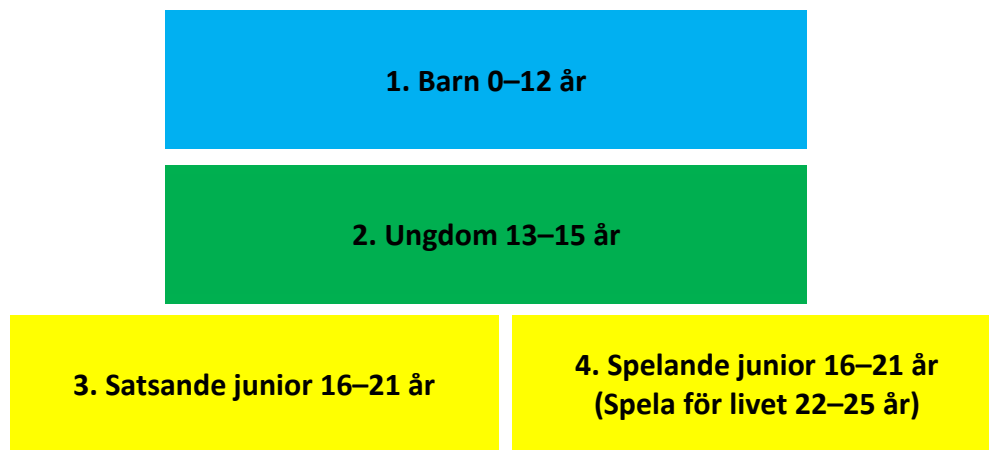
Innehåll

Inledning	2
Målgruppen	2
Om juniorverksamheten på Gävle GK	4
Detta är vår klubb	4
Värdegrund och kultur	4
Antidoping	5
Vision	6
Målsättning	6
Nyckeltal för juniorverksamhet	7
Övriga mål för verksamheten	7
Organisation	8
Idrottskommittén	8
Ledare och funktionärer	8
Ekonomi	9
Rekrytering	10
Ledarutbildning	11
GL1 och GL2	11
Lärgrupper	11
Tävlingar	11
Aktivitetsplan	12
Utvecklingstrappan Gävle GK	13
Syftet med utvecklingstrappan	13
A – junior	14
B – junior	15
C – junior	15
D – junior	16
Utvecklingstrappan	16

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. Nivåreglerat. 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

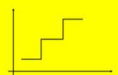
Elitjun 17-21

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 endagars samlingar vår och höst.

Tävling: Vidareutveckling av förberedelser, rutiner, uppvärmning, inspel och sätta en spelplan. Taktik känslor, beteendeHur 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 2339 medlemmar (2024)

- Varav juniorer 535 (23%)

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.

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 coaching 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	2023	2024	Mål 2025
Antal juniorer	423 (19%)	535 (23%)	23%
Antal i träningsgrupp	97 (23%)	117 (22%)	25%
Könsfördelningen	392 pojkar (93%) 31 flickor (7%)	496 pojkar (93%) 39 flickor (7%)	Flickor 10%
Könsfördelning träningsgrupp	75 pojkar (77%) 22 flickor (23%)	92 pojkar (79%) 25 flickor (21%)	Flickor 25%
Klubbtävling	136 (32%)	182 (34%)	35%
Klubbtävlingar träningsgrupp		73 (62%)	75%
Tävling utanför klubben	120 (28%)	170 (32%)	35%
Tävling utanför klubben träningsgrupp		73 (62%)	75%

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 2025
- Gå till final i JSM klubbtag
- 2 pojkar och 2 flickor i Teen Cup Riksfinal
- Spelare på samtliga nivåer i Svenska Juniortouren pojkar och flickor
- 50 tävlande på Svenska Juniortouren
- 20 tävlande på Gästrike Hälsinge Junior Tour
- 25 tävlande på PQ Junior Tour
- 25 tävlande på ICA Supermarket Strömsbro Junior Tour
- SGF Ranking 2 flickor topp 100 och totalt 10 flickor med rankingpoäng
- SGF Ranking 4 pojkar topp 100, 4 topp 100–200 och totalt 40 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, Kasper Hedblom, Fredrik Jonsson, Jonas Eriksson, Fanny Östlund	
Ledare	Joel Wendin, Bertil Gyllner, Kristian Egeberg	Elitgruppen
Ledare	Per Åkermark, Jan Brinnen	PF 05–08 (17–20 år)
Ledare	Marcus Norgren, Fredrik Lindeborg, Joakim Johansson	P 09 (16 år)
Ledare	Fredrik Stenberg, Åke Ahlqvist	P 10 (15 år)
Ledare	Anders Molin, Mikael Sörling	P 11 (14 år)
Ledare	Torbjörn Segerström, Fredrik Stenberg, Fredrik Callenberg	P 12–13 (12–13 år)
Ledare	Jonas Bergqvist, Joakim Örnborg	F 11–13 (12–14 år)
Ledare	David Nanayakkara, Joakim Eriksson, Peter Johansson, John Burevi	P 14–15 (10–11 år)
Ledare	Alexander Bengtsson, Jonas Lundqvist, Niklas Sjöberg	F 14–16 (9–11 år)
Ledare	Fredrik Stenberg, Robin Wessén	P 15–16 (9–10 år)
Ledare	N/A	P/F 16–17 (8–9 år)

Ekonomi

Intäkter				
Kontonr.	Art	Budget 2024	Prognos 2024	Budget 2025
	Sponsring	50 000	50 000	50 000
	Träningsavgifter	125 000	125 000	140 000
	Driftsbidrag	250 000	215 000	220 000
	Läger	90 000	99 000	125 000
	LOK-stöd (statligt)	175 000	175 000	175 000
	LOK-stöd (kommunalt)	80 000	80 000	100 000
	SISU Idrottsutbildarna	100 000	75 000	100 000
	Övrigt	20 000	20 000	20 000
	Bidrag klubb	270 000	341 000	410 000
	SUMMA	1 160 000	1 180 000	1 340 000
Kostnader				
Kontonr.	Art	Budget 2024	Prognos 2024	Budget 2025
	Träning	-410 000	-361 000	-450 000
	Seriespel	-200 000	-236 000	-200 000
	Tävlingsersättning	-160 000	-175 000	-200 000
	Läger	-250 000	-242 000	-300 000
	Inomhusträning	-60 000	-60 000	-60 000
	Ledarutbildning	-10 000	-6 000	-10 000
	Tjejsatsning			-50 000
	Övrigt	-70 000	-100 000	-70 000
	SUMMA	1 160 000	-1 180 000	1 340 000
	TOTAL	0	0	0

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 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 fortsätter att initiera aktiviteter för att öka antalet tjejer inom golfen.
- 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 1	1	HCP P 0–6, F 0–10	13–21	
Höstduellen	1	Ungdom HCP 0–10	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 Golfförbundets 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>

Utvecklingstrappan Gävle GK

En beskrivning av olika åldersgruppers resa inom golfen, från 8 till 21 år. Dokumentet hjälper dig som tränare och ledare på golfklubben att få en överblick över vad som ska göras under året och planera er verksamhet i stora drag. Dokumentet revideras kontinuerligt, då namnen på vissa material och dokument som nämns kan komma att förändras och bytas ut. Datum för senaste uppdatering syns i sidhuvudet.

Syftet med utvecklingstrappan

Dokumentet riktar sig till en eller flera personer som är tränare och ledare för en grupp på golfklubben. Varje grupp, och dess ledare, växer och utvecklas med tiden och med de aktiviteter som genomförs. Dokumentet beskriver en grupps resa inom golfen, där modellen är inspirerad av hur andra idrotter bedriver sin verksamhet. Tanken är att ledaren ska få en överblick av vad som ska göras under året och därmed kan planera för vad som ska ske i grova drag. Dokumentet ska även underlätta och ge en tydligare överblick vad som krävs för att ta sig till nästa nivå genom några enkla guidelines för ungdomarna att förhålla sig till.



Att gå vidare till nästa nivå är en komplex fråga och inte alltid det bästa för varje enskild individ då det finns många parametrar att ta hänsyn till. Av den anledningen ligger det ett stort ansvar hos tränare/ledare att kontinuerligt träffas och prata igenom hur det ser ut i respektive grupper. Gävle GK bedömer därför att sparring är oerhört viktigt och ska erbjudas de spelare som är mogna för det. Blir man erbjuden sparring från en högre nivå innebär det inte att man ska sluta träna med sin befintliga grupp utan se det som ett extra träningsstillfälle att utvecklas vidare.

Dimensioner att förhålla sig till:

- Tävlingsnivå
- Scorenivå i tävling
- Golsatsning
- Mogenhet, socialt

A – junior

Denna grupp inkluderar klubbens bästa juniorspelare, dvs de spelare som har kommit längst i sin utveckling. Alla i denna grupp har golf som en tydlig huvudsport och satsar fullt ut på golfen. Det är också från denna grupp att spelare väljs ut att representera Gävle GK i våra JSM och Dam/Herr SM lag. Klubben satsar en del pengar på lagtävlingarna (resor, boende, etc.) och man har varit tydlig med att ambitionen är att vinna och/eller prestera så bra som möjligt i dessa lagtävlingar. Coacherna väljer därför ut de spelmässigt starkast möjliga lagen inför varje tävling.

Typisk profil på A - junior spelarna:

Tävlingsnivå: Huvudtour Elit/Div1/JMI (enstaka på Div2 nivå)

Scorenivå/tävling: 70s (spelarna i denna grupp går kontinuerligt under 80 slag på tävling på krävande banor, inklusive back-tee)

Golsatsning: Tydlig golsatsning, golf uttalat förstasport, Spelarkontrakt med klubben

Mogenhet, socialt: Ålder är inte avgörande, men fortfarande viktigt. Det bör alltid diskuteras mellan respektive ledare innan någon flyttas upp till nästa grupp om de är mogna nog så att nya spelaren kommer att trivas socialt i gruppen, och så att befintliga gruppen fortfarande kommer fungera på ett bra sätt. Det är ett LAG och den "sociala biten" är viktig för att både etablerade och nya spelare i laget stannar kvar i gruppen

B – junior

Denna grupp inkluderar juniorspelare som tänker satsa på golfen, men även spelare som inte tänker att göra så, utan bara gärna vill bli så bra det går och träna och spela en massa golf med kompisarna på sommaren. När spelare i denna grupp når den nivå som bedöms nödvändig för att flytta upp till nästa nivå (A - junior) bör de flyttas upp.

Typisk profil på B - junior spelarna:

Tävlingsnivå: Huvudtour Div2/Div3

Scorenivå i tävling: 80-90s (spelare i denna grupp går kontinuerligt mellan 80-90 slag på tävling på normala banor, ej inklusive back-tee)

Golfsatsning: Golf kan vara uttalat förstasport men inga krav

Mogenhet, socialt: Ålder är inte avgörande, men fortfarande viktigt. Det bör alltid diskuteras mellan respektive ledare innan någon flyttas upp till nästa grupp om de är mogna nog så att nya spelaren kommer att trivas socialt i gruppen, och så att befintliga gruppen fortfarande kommer fungera på ett bra sätt. Det är ett LAG och den "sociala biten" är viktig för att både etablerade och nya spelare i laget stannar kvar i gruppen

C – junior

13+ som börjat tävla på Svenska juniortouren, Gästrike-Hälsinge och PQ. När spelare i denna grupp når den nivå som bedöms nödvändig för att flytta upp till nästa nivå (B - junior) bör de flyttas upp.

Typisk profil på C - junior spelarna:

Tävlingsnivå: Div3/Gästrike-Hälsinge/PQ-touren

Scorenivå i tävling: Inga krav

Golfsatsning: Inga krav

Mogenhet, socialt: Åldersindelade grupper för de yngre lagen och huvudfokus på att ha kul med kompisarna och träna/spela/utvecklas tillsammans.

D – junior

Barn under 13 som är med i "golf for fun" grupper och där man tävlar på ICA Supermarket Strömsbro och kanske börjat tävla på PQ och Gästrike-Hälsinge.

Typisk profil på D - junior spelarna:

Tävlingsnivå: ICA Supermarket Strömsbro/PQ-touren/Gästrike-Hälsinge

Scorenivå i tävling: Inga krav

Golfsatsning: Inga krav

Mogenhet, socialt: Åldersindelade grupper för de yngre lagen och huvudfokus på att ha kul med kompisarna och träna/spela/utvecklas tillsammans. Det är även viktigt att ha en bra strategi för flickorna så att de får ta plats och inte bli överkörda av pojkarna i dom fall mixade grupper förekommer.

Utvecklingstrappan

D – junior

Träning:

Stort fokus på GUBBS och swing. Få bollen att 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 grupp samt inspireras till/introducera egen träning. Vår, sommar och höst 2ggr/v8 grupp samt egen träning/spel 2ggr/v. Introducera rörelse och fys. Läger 2-3 dagar på våren samt flera endagars samlingar under året.

Tävling:

Tidigt lära sig att tävlingsspele. Match på helgen som en del av idrotten golf, alla är med, integrerat i träning. Nivå reglerat. Tävling kortbana, P&P och på 18 hålsbanan. Lag och individuellt.

Tävlingsmängd:

Ca. 10+ tävlingar inom träningsgruppen, ICA Supermarket Strömsbro, PQ och Gästrike-Hälsinge Tour.

B & C – junior

Träning:

Fortsatt stort fokus på rörelse och sving, träningsmängden pitch, chip och putt ökas för att anpassa till spel och tävling på 18 hålsbana. Steg för steg lära sig att fördela träning inom olika områden och över tid. Förståelse för att all träning är långsiktig. Bygga en grundkunskap kring uppställning/teknik/bollflykt och dataanalys. Grund för att kunna korrigera på egen hand och hjälpa andra. Introduktion av olika tester som en del av träning och t.ex. 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:

Jan-Dec. Vinter 2ggr/v grupp samt egen träning 2ggr/v. Vår, sommar och höst 2ggr/v grupp samt egen träning/spel 2ggr/v. Rörelse- och fysträning. Läger 2-3 dagar alt. 1v på våren samt flera endagarssamlingar under året.

Tävling:

Lära sig hur man förbereder sig inför 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 i varje given situation.

Tävlingsmängd:

Ca. 10+ tävlingar Svenska juniortouren/JMI/Gästrike-Hälsinge/PQ Tour/Teen Cup

A – junior

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 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 3-5ggr/v. Sommar 1ggr/v grupp sedan egen träning 4-5ggr/v. Läger 1v vinter/vår samt flera endagarssamlingar vår/höst.

Tävling:

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

Tävlingsmängd:

Ca. 10+ tävlingar Svenska juniortouren/JMI/Mastercard Tour/Nordic Golf Tour/Future Series/Landslagsuppdrag/KM/JSM/Lag SM