



2024-03-20

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.

A – junior

(Elit 15–21 år)

Träna för att vinna

Träna för att tävla

Lära sig att träna

B – junior

(Ungdom 13–17 år)

Träna för att tävla

Lära sig att träna

Lära sig att tävla

C – junior

(Ungdom 13–17 år)

Träna för att tävla

Lära sig att träna

Lära sig att tävla

D – junior

(Barn 8–12 år)

Lära sig att tävla

Börja att träna

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 träningstillfälle att utvecklas vidare.



2024-03-20

Dimensioner att förhålla sig till:

- Tävlingsnivå
- Scorenivå i tävling
- Golfsatsning
- 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)

Golfsatsning: Tydlig golfsatsning, 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



2024-03-20

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 spelare 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.



2024-03-20

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. Tävlings 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 swing, 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 endagars samlingar 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.



2024-03-20

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