Contents

[Träningsfilosofi 2](#_Toc67112123)

[Golfkul 2](#_Toc67112124)

[Roller 2](#_Toc67112125)

[Golfäventyret (Grönt kort) 4](#_Toc67112126)

[Banträning 4](#_Toc67112127)

[Roller 4](#_Toc67112128)

[Teknikträning 4](#_Toc67112129)

[Roller 4](#_Toc67112130)

[Utvecklingsgrupp 5](#_Toc67112131)

[Banträning 5](#_Toc67112132)

[Roller 5](#_Toc67112133)

[Teknikträning 5](#_Toc67112134)

[Roller 5](#_Toc67112135)

# Träningsfilosofi

Vreta Kloster GK:s träningsfilosofi är att vi jobbar med positiv bekräftelse och grundläggande instruktion. Vi förstärker och uppmuntrar det som går bra. Går något dåligt så fokuserar vi ej på det utan peppar inför nästa slag.

Vi utmanar juniorerna att göra övningarna lite bättre än tidigare på ett positivt och utvecklande sätt.

Även om golf i stort är en individuell idrott, vid utövandet, är gruppen och kompisarna viktiga både under organiserad träning och vid eget golfande. Alla ska känna sig välkomna och sedda i vår verksamhet och vi jobbar aktivt för att alla ska vara inkluderade och ha roligt.

Ledare

Alla ledare som möter våra barn och ungdomar ska vara väl insatta i klubbens policy för trygg idrott som även omfattar inkludering och arbete mot diskriminering. <https://www.vkgk.se/sv/medlem/trygg-idrott>

Interna utbildningar i ovanstående genomförs årligen för aktiva ledare.

Föräldrar

Alla föräldrar som deltar i klubbens verksamhet som medföljande på banan, transportörer eller är åskådare vid träning eller tävling ska ha läst och tagit till sig klubbens policy för trygg idrott och agera i enlighet med denna. Policyn finns på klubbens hemsida: <https://www.vkgk.se/sv/medlem/trygg-idrott> .

Klubben förväntar sig att föräldrar respekterar och följer önskemålen även i detta dokument om hur föräldrar ska agera på träningsområdet och banan. Skulle det uppmärksammas avvikelser från policyn eller att klubbens önskemål icke följs kan gruppen för Trygg idrott på klubben ta kontakt med föräldern och reda ut ifall det blivit något missförstånd eller om det är något som behöver förtydligas.

Juniorträningen har en inledande Kick-off då ovanstående tas upp.

# Golfkul

Träningsgrupp för barn som vill testa på golf. Här leker vi golf utan några krav eller mål. Syftet är att det skall vara roligt.

## Roller

PRO och ledare

I början fokuserar vi på att träna på kaströrelsen som är grunden för golfsvingen. Därefter avanceras det vidare till svingen och sedan de mindre rörelserna som putt och chipp. I slutet introduceras 30–50-banan som spelträningen. Träningen varieras med olika övningar/lekar.

* Se till så att barnen har roligt.
* Motivera barnen till att göra övningarna.
* Hjälpa barnen att hitta nya vänner med ett gemensamt intresse.

Förälder

* Vara med sitt barn under träningen och hjälpa till i övningarna/lekarna.
* Uppmuntrar leken och samarbetet i övningarna. Om barnen hittar på egna utmaningar som stärker glädjen och tränar på kaströrelsen är det helt ok att göra det ett tag.
* Ser till att kast och slag sker på ett säkert sätt för alla.
* Se till så träningen blir rolig för barnet och inte sätta några krav på utveckling.

# Golfäventyret (Grönt kort)

Nybörjarutbildning för barn och ungdomar genom materialet Golfäventyret där målet är att ta det Gröna kortet . Träningen består av två moment, banträning och teknikträning.

## Banträning

Känna på banan med olika tee, utslagspunkter, beroende på nivå. Målet är att junioren ska vara ute på banan minst en gång per vecka under utomhussäsongen. Har junioren möjlighet att spela på banan med familjen, släkt eller kompisar utanför den tidsatta träningstiden är detta ok som ersättning.

Ha kul när man spelar golf, oavsett nivå. Tekniken på golfspelandet kommer i andra hand.

Försöka klara uppspelet för grönt kort.

### Roller

PRO och ledare

Målet är att PRO ska se respektive junior på banan minst en gång under säsongen. PRO kan vid behov hjälpa till med teknik även på banan samt gå igenom regler och spelstrategi.

Förälder som följer med på banan

I det här momentet är föräldrar varmt välkomna att vara med sitt barn.

* Se till att speltempot hålls genom att försöka hålla tät följd på bollen (gruppen) framför
* Leta max 3 minuter efter en bortslagen boll.
* Vid tidspress tas bollen upp vid maxslag på hålet - hålets par + 5 slag.
* Räkna och anteckna antal slag för alla i bollen.
* Säkerhetsmässigt se till att alla är bakom bollen vid slag och på behörigt avstånd från den som slår.
* Uppmuntra juniorerna i bollen. Det gör inget om ett slag blir mindre bra.

## Teknikträning

Lära sig nytt och förbättra sin teknik med hjälp av PRO och ledare för att kunna använda slagen på banan.

### Roller

PRO och ledare

* Hjälper till och förbättrar tekniken hos juniorerna.
* Motivera till träning.
* Stärka gemenskapen i träningsgruppen så juniorerna kan träffa nya vänner.
* Ge utmaningar som är roliga och utvecklande.

Förälder

* Under pågående träning ska inte föräldrar medverka i träningen. Föräldrar får vara på träningsområdet och titta på, men instruktion m.m. sköts av föreningens PRO och ledare.
* Om något annat överenskommes med PRO gäller det, exempelvis ifall ett barn behöver extra stöttning för att kunna tillgodogöra sig träningen på ett bra sätt.

# Utvecklingsgrupp

En träningsgrupp för de som vill nå under handicap 30. Träningen består av två moment, banträning och teknikträning.

## Banträning

Känna på banan med olika tee, utslagspunkter, beroende på nivå. Målet är att junioren ska vara ute på banan minst en gång per vecka under utomhussäsongen. Har junioren möjlighet att spela på banan med familjen, släkt eller kompisar utanför den tidsatta träningstiden är detta ok som ersättning.

Ha kul när man spelar golf, oavsett nivå. Tekniken på golfspelandet kommer i andra hand.

Avancera i levelsystemet eller sänka handicap.

### Roller

PRO och tränare

Målet är att PRO ska se respektive junior på banan minst en gång under säsongen. PRO kan vid behov hjälpa till med teknik även på banan samt gå igenom regler och spelstrategi.

Förälder som följer med på banan

I det här momentet är föräldrar varmt välkomna att vara med sitt barn.

* Se till att speltempot hålls genom att försöka hålla tät följd på bollen (gruppen) framför
* Leta max 3 minuter efter en bortslagen boll.
* Vid tidspress tas bollen upp vid maxslag på hålet - hålets par + 5 slag.
* Räkna och anteckna antal slag för alla i bollen.
* Säkerhetsmässigt se till att alla är bakom bollen vid slag och på behörigt avstånd från den som slår.
* Uppmuntra juniorerna i bollen. Det gör inget om ett slag blir mindre bra.

## Teknikträning

Lära nya saker och förbättra sin teknik med hjälp av PRO och ledare för att kunna använda slagen på banan.

### Roller

PRO och ledare

* Hjälper till och förbättrar tekniken hos juniorerna.
* Motivera till träning.
* Stärka gemenskapen i träningsgruppen så juniorerna kan träffa nya vänner.
* Ge utmaningar som är roliga och utvecklande.

Förälder

* Under pågående träning ska inte föräldrar medverka i träningen. Föräldrar får vara på träningsområdet och titta på, men instruktion m.m. sköts av föreningens PRO och ledare.
* Om något annat överenskommes med PRO gäller det, exempelvis ifall ett barn behöver extra stöttning för att kunna tillgodogöra sig träningen på ett bra sätt.