

Arninge GKs Juniorverksamhet



Bredden 8-12 år

Bredden Ungdom 13-21 år

Utveckling Nivå 1

Utveckling Nivå 2

Team Arninge

Syfte

- Lära sig att träna
- Träna för att ha kul
- Lära sig att tävla
- Golfintresse för livet

- Träna för att utvecklas
- Få metoder för egen träning
- Träna sig på att tävla
- Golfintresse för livet

- Träna för att utvecklas
- Få metoder för egen träning
- Träna för att tävla
- Golfintresse för livet

- Träna för att utvecklas
- Få metoder för egen träning
- Träna för att tävla
- Golfintresse för livet

- Träna för att utvecklas
- Metoder för egen träning
- Träna för att tävla
- Tävla för att tävla
- Golfintresse för livet

Mål

- Kunna utföra och ha kännedom om basrörelserna i golfsvingen
- Förstå hur grepp, uppställning, balans, bollposition och sikte förändras beroende på slag
- Veta skillnaden mellan olika typer av slag och lära sig hur man tränar dessa
- Förstå hur olika mentala tillstånd påverkar resultat och hur man söker det optimala tillståndet
- Få insikt om spelets idé och grundläggande regler

- Kunna utföra och ha kännedom om basrörelserna i golfsvingen
- Förstå hur grepp, uppställning, balans, bollposition och sikte förändras beroende på slag
- Veta skillnaden mellan olika typer av slag och lära sig hur man tränar dessa
- Förstå hur olika mentala tillstånd påverkar resultat och hur man söker det optimala tillståndet
- Få insikt om spelets idé och grundläggande regler

- Utveckla olika typer av slag för att lösa olika situationer och förutsättningar
- Lära sig olika mentala metoder för tävlingsituationer
- Ha god regelkunskap
- Spela på hcp <30
- Skapa ambition för vidare utveckling till nivå 2
- Vara en del av tävlingsverksamheten

- Utveckla olika typer av slag för att lösa olika situationer och förutsättningar
- Utveckla olika mentala metoder för tävlingsituationer
- Ha ett fungerande nätverk som kan leda och utveckla spelaren
- Ha god regelkunskap
- Spela på hcp <15
- Skapa ambition för vidare utveckling till teamet
- Vara en del av tävlingsverksamheten

- Bidra till AGKs tävlings-verksamhet
- Vara en god förebild för andra juniorer på och utanför banan
- Kunna kontrollera fade, draw, högt, lågt, osv
- Ha en mental balans och fysisk styrka som möjliggör utveckling och resultat
- Spela på hcp <10

Aktiviteter

- Gruppträning
- Golfträning med variation och roliga hjälpmedel
- Utveckla grundrörelser, uppställning, grepp, balans, bollposition och sikte
- Grundläggande spelstrategi
- Enklare spel med regler
- Lagspel och enkla tävlingar
- Grundläggande fysisk & mental träning
- Uppmuntra till lag och individuella tävlingar

- Gruppträning
- Golfträning med variation och roliga hjälpmedel
- Utveckla grundrörelser, uppställning, grepp, balans, bollposition och sikte
- Grundläggande spelstrategi
- Spel med regler
- Lagspel och enkla tävlingar
- Grundläggande fysisk & mental träning
- Uppmuntra till lag och individuella tävlingar

- Gruppträning
- Golfträning med variation och roliga hjälpmedel
- Utveckla grundrörelser, uppställning, grepp, balans, bollposition & sikte
- Grundläggande spelstrategi
- Spel med regler
- Lagspel och enkla tävlingar
- Grundläggande fysisk & mental träning
- Uppmuntra till lag och individuella tävlingar

- Gruppträning
- Golfträning med variation och roliga hjälpmedel
- Utveckla grundrörelser, uppställning, grepp, balans, bollposition och sikte
- Grundläggande spelstrategi
- Spel med regler
- Lagspel och enkla tävlingar
- Grundläggande fysisk & mental träning
- Uppmuntra till lag och individuella tävlingar

- Gruppträning
- Individuell träning
- Träning av strategiska spelsätt
- Fysisk och mental träning
- Total golfräning strax under professionell nivå (för de äldsta juniorerna som har mycket lågt hcp)

Upplägg

- Vinterträning : Jan-Mars 1 ggr/vecka
- Sommarträning: Maj-Sep 2 ggr/vecka
- Dagläger: Jun & aug 4 dagar
- Gruppindelning sker efter ålder, mognad och förmåga

- Vinterträning : Jan-Mars 1 ggr/vecka
- Sommarträning: Maj-Sep 2 ggr/vecka
- Dagläger: Jun & aug 4 dagar
- Gruppindelning sker efter ålder, mognad och förmåga

- Vinterträning: Nov-Mars 2 ggr/vecka
- Sommarträning: 2 gånger i veckan
- Gruppindelning sker efter ambition, hcp, mognad och förmåga

- Vinterträning: Nov-Apr 2 ggr/vecka
- Sommarträning: 2 gånger i veckan
- Gruppindelning sker efter ambition, hcp, mognad och förmåga

- Vinterträning 2-3 ggr/vecka
- Fysträning: 1-3 ggr/vecka
- Sommarträning: 4-6 dagar i veckan
- Vår läger: April 3 dagar
- Erhåller viss finansiering av AG

Tävlingar

- SGDF Mini Tour
- SGDF Rookie Tour
- Söndagstävling, Knatte/Junior KM

- SGDF Mini Tour
- SGDF Rookie Tour
- Skandia Tour
- Söndagstävling, Knatte/Junior KM

- SGDF Minitour
- SGDF RookieTour
- Skandia Tour
- Future League
- Söndagstävlingar, Knatte/ Junior KM
- Lilla Stockholmssligan
- Tjejligan

- SGDF Minitour
- SGDF RookieTour
- Skandia Tour
- Future League
- Söndagstävlingar, Knatte/ Junior KM
- Lilla Stockholmssligan
- Tjejligan

- Skandia Distrikt, Regional, Riks
- SGDF RookieTour
- Skandia Cup
- Söndagstävlingar, Junior KM
- JSM
- Future League
- Tjejligan

Övrigt

Grönt kort krävs*

Grönt kort krävs*

Uttagning sker

Uttagning sker

- Uttagning sker
- Policydokument ska efterlevas
- Bör ha golf som första sport

* För att på ett så bra sätt som möjligt komma in som ny i grupperna så ska ni ha grönt kort. Vi rekommenderar vi att ni genomgått en nybörjarkurs på Arninge GK eller annat klubb.
För juniorer i åldern 8-13 år så erbjuder Arninge GK en särskild juniornybörjarkurs.