

Arninge GKs Juniorverksamhet



	Bredden Knattar 8-12 år	Bredden Junior 13-21 år	Utveckling Nivå 1	Utveckling Nivå 2	Team Arninge
Syfte	<ul style="list-style-type: none"> Lära sig att träna Träna för att ha kul Lära sig att tävla Golfintresse för livet 	<ul style="list-style-type: none"> Träna för att utvecklas Få metoder för egen träning Träna sig på att tävla Golfintresse för livet 	<ul style="list-style-type: none"> Träna för att utvecklas Få metoder för egen träning Träna för att tävla Golfintresse för livet 	<ul style="list-style-type: none"> Träna för att utvecklas Få metoder för egen träning Träna för att tävla Golfintresse för livet 	<ul style="list-style-type: none"> Träna för att utvecklas Metoder för egen träning Träna för att tävla Tävla för att tävla Golfintresse för livet
Mål	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Utveckla olika typer av slag för att lösa olika situationer och förutsättningar Lära sig olika mentala metoder för tävlingssituationer Ha god regelkunskap Spela på hcp <30 Skapa ambition för vidare utveckling till nivå 2 Vara en del av tävlingsverksamheten 	<ul style="list-style-type: none"> Utveckla olika typer av slag för att lösa olika situationer och förutsättningar Utveckla olika mentala metoder för tävlingssituationer 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppträning Individuell träning Träning av strategiska spelsätt Fysisk och mental träning Total golfträning strax under professionell nivå (för de äldsta juniorerna som har mycket lågt hcp)
Upplägg	<ul style="list-style-type: none"> Vinterträning : Jan-Mars 1 ggr/vecka Sommarträning: Maj-Sep 2 ggr/vecka Dagläger: Jun & aug 4 dagar Gruppindelning sker efter ålder, mognad och förmåga 	<ul style="list-style-type: none"> Vinterträning : Jan-Mars 1 ggr/vecka Sommarträning: Maj-Sep 2 ggr/vecka Dagläger: Jun & aug 4 dagar Gruppindelning sker efter ålder, mognad och förmåga 	<ul style="list-style-type: none"> Vinterträning: Nov-Mars 2 ggr/vecka Sommarträning: 2 gånger i veckan Gruppindelning sker efter ambition, hcp, mognad och förmåga 	<ul style="list-style-type: none"> Vinterträning: Nov-Apr 2 ggr/vecka Sommarträning: 2 gånger i veckan Gruppindelning sker efter ambition, hcp, mognad och förmåga 	<ul style="list-style-type: none"> Vinterträning 2-3 ggr/vecka Fysträning: 1-3 ggr/vecka Sommarträning: 4-6 dagar i veckan Vårläger: April 3 dagar Erhåller viss finansiering av AG
Tävlingar	<ul style="list-style-type: none"> SGDF Mini Tour SGDF Rookie Tour Söndagstävling, Knatte/Junior KM 	<ul style="list-style-type: none"> SGDF Mini Tour SGDF Rookie Tour Skandia Tour Söndagstävling, Knatte/Junior KM 	<ul style="list-style-type: none"> SGDF Minitour SGDF RookieTour Skandia Tour Future League Söndagstävlingar, Knatte/ Junior KM Lilla Stockholmssligan Tjejligan 	<ul style="list-style-type: none"> SGDF Minitour SGDF RookieTour Skandia Tour Future League Söndagstävlingar, Knatte/ Junior KM Lilla Stockholmssligan Tjejligan 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 knattar i åldern 8-12 år så erbjuder Arninge GK en särskild juniornybörjarkurs.