

Juniorgruppens Sportslige plan

Virksomhetside:

- *Losby Golfklubb skal være en sentral aktør i utvikling av golf til en bredde- og konkurranseidrett i Norge.*

Visjon:

- *Losby – det naturlige førstevalget.*

Verdier:

- *På Losby skal vi være nytenkende, gjestfrie og inkluderende.*



Overordnede mål

- Gjennom målbevisst arbeid sørge for at spillere er stolte av å representere Losby Golfklubb
- Ha et sportslig tilbud som gjør at spillere vil spille golf.
- Legge til rette for at golf er en hovedidrett.
- Rekruttere flere jenter til golf.
- Golf skal være en sport for alle, uavhengig av nasjonalitet, religion, kultur, fysiske og psykiske forutsetninger.
- Ha profesjonelle trenere og ledere som bidrar med individuell utvikling.
- Gi alle mulighet til å trene og konkurrere ut i fra ambisjonsnivå.
- Rekruttere og involvere engasjerte foreldre og ledere i støtteapparatet.
- Golf en sport for hele familien.
- Stimulere spillere til sportslig utvikling

Sportslig leder Losby Golfklubb

Ronny Engen

Epost: ronny@losby.no

Trenere for Juniorgruppen

Hovedansvarlig: Marcus Eidelöf

Epost: marcus@losby.no

Ytterligere trenere: Joakim Schultz

Epost: joakim@losby.no

Samt trener-1-resurser og foreldreansvarlig for hver gruppe.



TRINN 0: INTRODUKSJON TIL GOLF (INGEN ALDERS BEGRENSNING)

Trening:

Søndag: 17:00 – 18:00

Når:

Mai, juni og august.

Kontakt:

Marcus Eidelöf eller Ronny Engen

Epost: marcus@losby.no – ronny@losby.no

«Introduksjon til golf» er et tilbud til alle som vil vite hva golf er og hvordan komme i gang. Her forteller vi om medlemskap, utstyr, trening, myter, regler, ord og uttrykk. Vi forteller selvsagt også om våre treninger og muligheter her på Losby Golfklubb.

Trening:

For de som ønsker er det mulig å prøve ut våre treningsområder uten å være medlem. Enkel instruksjon på treningsområdene etter informasjonen hver gang.

Oppmøte skjer ved informasjonstavlen på treningsrangen.

Kostnad:

Alt er helt gratis og for alle som ønsker å få et innblikk i hva golf er.



Round	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	10	11	12	13	14	15	16	17	18	In	Tot	To Par
1	4	4	6	4	5	4	3	4	3	37	5	3	4	3	4	4	4	4	4	35	72	0
2	4	5	4	4	3	4	3	4	4	33	5	3	4	3	3	5	3	3	3	34	67	-3
3	4	2	3	6	3	3	4	3	4	32	4	3	4	3	4	2	3	3	3	32	64	-6
4	3	4	5	5	5	3	4	3	4	38	4	3	4	4	3	4	3	4	4	36	74	2
5	4	3	5	3	3	4	4	3	4	33	3	3	4	4	5	3	4	4	4	39	72	0
6	4	5	4	4	3	5	5	4	4	37	4	3	4	4	3	4	3	4	3	32	69	-3



TRINN 1: 6 – 9 ÅR (DRIVER)

Trening:

Mandag og tirsdag 17:00 – 18:30

Oppstart:

April/mai og slutter i Oktober (ferie i juli).

Foreldreansvarlig:

Geir Gjelten

Epost: junior@losby.no

«Driver» er inngangen til golf for våre aller yngste, og all innlæring skal ha leken i fokus. Aktiviteten skal være lystbetont, styrke fellesskapsfølelsen og gi en følelse av mestring i hver økt. Vi skal utvikle basisferdigheter, og å få barna til å glede seg til å spille og trene.

Trening:

Oppmøte skjer ved informasjonstavlen på rangen. Trener er på plass kl. 16:50 for å svare på spørsmål fra foreldre.

Organisert trening to dager i uken kompletteres med spill på tilpasset bane minst én dag i uken.

Treningen skal stimulere til mer uorganisert aktivitet, slik at barna bruker tid på banen utenfor fast treningstid.

Vi skal oppfordre spillerne til å være aktive i andre idretter.

Konkurransse:

Vår turneingsperiode starter i mai/juni

En gang pr. uke er det uhytidelige konkurranser på klubben, uten rangering. Stor variasjon i aktivitet og målemetoder. En av hensiktene er å skape flest mulig «vinnere».

Introdusere barna for TO-Cup'n.

Etterhvert enkle klubbturneringer, gjerne i form av lagspill.

Regler og Golfvett:

Sikkerhet er første bud, og etterhvert introduseres golfvett og enkle regler i praksis.



TRINN 2: 10 – 12 ÅR (PITCH - LÆRE Å SPILLE)

Trening:

Mandag og tirsdag 17:00 – 18:30

Oppstart:

April/mai og slutter i Oktober (ferie i juli).

Foreldreansvarlig:

Asbjørn Huus

Epost: junior@losby.no

«Lære å spille» er kanskje det viktigste trinnet i den aldersrelaterte treningen. Utøverne er i den motoriske gullalder, hvor grunnmotoriske ferdigheter kan automatiseres. Vi fokuserer på basisferdigheter for idrett samtidig som vi jobber med det golftekniske, spesielt køllehastighet. Barna har nå utviklet evner til å samarbeide, som dras inn i treningen.

Det er viktig å skape køllehastighet i denne alderen. Grep, oppstilling, balanse, ballplassering og sikte (GOBBS) begynner å ta form. Det kan være vanskelig å skape en god oppstilling i denne alderen avhengig av hvor barnet befinner seg i sin vekstkurve. Utviklingen av et enkelt slagrepertoar begynner med forståelsen; at det går an å slå ballen på forskjellige måter for å påvirke ballflukten. La barna leke og oppdage. Vi går nå mer i detaljer på golfens ulike nærspillslag. Vi ønsker også å introdusere konkurranselik trening, og da i første omgang konkurranse mot seg selv.

På bane skal det oppmuntres til en leken og offensiv spillestil. Banen skal være tilpasset og spillerne skal ha det gøy.

La barna spille mye golf på banen, gjerne i form av morsomme øvelser, av og til med redusert køllesett.

Eventuell avstandsmåler skal brukes med forsiktighet. Spillerne skal lære seg å ta inn informasjon som avstand, vær, vind og høydeforskjell uten tekniske hjelpemidler. Dette er en viktig egenskap å utvikle.

Fysisk:

Den fysiske delen av treningen er meget viktig i den motoriske gullalder. De generelle basisferdigheter kan automatiseres og utvikles mye. Den fysiske treningen flettes inn i golftreningen som egne stasjoner med morsomme og lekne øvelser. Å varme opp før trening er blitt naturlig. Vi varmer opp for å slå, vi slår ikke for å varme opp.

Generelle basisferdigheter som kaste, fange, koordinasjon, hurtighet og balanse kan lett ivaretas i stasjonsøvelsene med enkle hjelpemidler. Styrketrening med egen kroppsvekt introduseres også.



Mentalt:

Det handler fortsatt ikke om å drive spesifikk mental trening, men om å videreutvikle et miljø hvor vi tar vare på alle og viser hverandre respekt.

Barna skal ha det gøy og oppleve mestring. Alle skal bli sett og hørt.

Kreativitet og fantasi skal få plass til å utfolde seg videre. Barna skal fortsatt oppmuntres til å påvirke innholdet i treningene og snakke foran de andre. De kan eksempelvis lede oppvarmingen eller lage øvelser som skal beskrives og vises for de andre i gruppen. Treningen skal bidra til en økt selvfølelse og selvtillit.

Legge opp til flere konkurranselike øvelser for å introdusere den mentale egenskapen "fokus". I slutten av perioden skal det introduseres en tydelig oppgave for hver treningsøkt. Når og hvordan er oppgaven fullført?

Refleksjonen fører til at hver treningsøkt blir mental trening.

Miljø:

Vi skal fortsatt ha et 100 % mestringsorientert miljø. Innsats og utvikling skal roses i forhold til den enkelte spillers ståsted. Det kan nå introduseres konkurranse mot andre, men det må være stor variasjon i målemetodene slik at flere egenskaper kan «vinne».

Trening:

Golf er i hovedsak en sommeridrett som dog kan kompletteres med sosiale aktiviteter i vinterhalvåret.

Organisert trening 1-2 dager i uken kompletteres med spill på en tilpasset bane minst én dag i uken.

Treningen skal stimulere til at barna bruker mer tid på banen utenfor organisert treningstid. Golf i stua eller på gressplenen hjemme er også golftrening!

Konkurranse:

Narvesen Tour går 1-2 ganger per måned, og er denne gruppens arena utenfor Losby. Lokalt på Losby vil vi hver onsdag også ha konkurranser med og uten rangering (se treningsplan). Det kan også introduseres konkurranse mot andre, men det skal være stor variasjon i målemetodene. Lagspill introduseres for fullt.

Regler og Golfvett:

Spillerne trener videre på golfvett, ord og begreper og enkle regler i praksis.

Lære føring av scorekort og beregning av Stableford poeng.

Forstå at bevisst juksing ikke tolereres. Golfbox introduseres.

Foreldre:

Foreldrene har forståelsen av sin rolle. Treneren tar seg av prestasjonen og foreldrene er nettopp foreldre.

Foreldre skal støtte sitt (og andres) barn – og bidra til indre motivasjon og selvfølelse.



TRINN 3: 13 – 19 ÅR (PUTTE - TRENE FOR Å SPILLE)

Trening:

Mandag og tirsdag 17:00 – 18:30

Oppstart:

April/mai og slutter i Oktober (ferie i juli).

Foreldreansvarlig:

Ingen på plass ennå

Epost: ronny@losby.no

«Trene for å spille» er en periode hvor vi i større grad en tidligere begynner å trene mer golfspesifikt, både når det gjelder selve golfen og den fysiske treningen. Spilleren begynner på alvor å få eierskap til egen utvikling. Vi ønsker å bidra til å utvikle en selvstendig idrettsutøver med sterk indre motivasjon. Det konkurreres i større grad enn tidligere.

Golfspesifikt:

Det er lett å ta golfen for alvorlig i denne alderen, så vi skal ikke glemme leken. Selvfølgelig skal det trenes mye med stort fokus, men skal spillerne opp i 10.000 treningstimer, må det være skikkelig gøy mesteparten av tiden. Vi skal huske at en veldig liten del av de 10.000 timene kommer gjennom organisert trening. Først mot slutten av perioden begynner prestasjonen og konkurransen å være en større del av spillet og treningen.

Konkurransen:

Her bør det varieres mellom slagspill og matchspill.

Opptil 15 konkurranser i året, fortrinnsvis i eget turneringsområde (Region Østlandet Øst).

Regler og golfvett:

Beherske golfvett og være gode forbilder. Spillerne skal lære å bruke regelboken, kjenne definisjonene og ha kjennskap til lokale regler.

Forstå at spilleren er sin egen dommer og må følge reglene.

Foreldre:

To foreldremøter per sesong, en individuell samtale med foreldre og spiller. (vår og høst)

Det skal klargjøres hva som forventes av foreldrene, og skapes forståelse for at treneren tar seg av prestasjonen og at foreldrene er foreldre.

Foreldre skal støtte sitt barn og bidra til indre motivasjon og selvfølelse.

Det skal foregå en kontinuerlig dialog mellom trener, spiller og foreldre. Dette skal skje i forkant eller etterkant av treningene ved behov.



TRINN 4: TEAM LOSBY JUNIOR

Trening:

Mandag, tirsdag og torsdag 18:30 – 20:00

Oppstart:

Februar og slutter i November (ferie i juli).

Foreldreansvarlig:

Siv Finckenhagen Rydning

Epost: siv.rydning@live.no

I «Lære å konkurrere» starter spesialiseringen på alvor. Treningen blir mer rettet mot å prestere på golfbanen. Her skal vi begynne å høste fruktene av det grunnlaget som er skapt på tidligere nivåer. Spillerne, ikke bare treneren, skal ha et klart bilde av hva de må gjøre for å nå sine mål. Betydningen av egen treningsdisiplin vektlegges. Men vi skal ikke glemme at vi spiller fordi golf er gøy.

Golfspesifikt:

Når vi skal lære å konkurrere, blir vi mer resultatorienterte. Utviklingen skal måles ut fra en kombinasjon av spillerens egne målsetninger og de konkrete resultatene disse gir. Det er mange timers trening som skal til for å bli god, så gleden og leken er fortsatt viktig. Men på dette nivået kommer det også dager da treningen ikke alltid er like morsom.

Spilleren skal nå ha opparbeidet seg en tilfredsstillende svinghastighet, og treningen fokuseres mer på *retning, presisjon og prestasjon*. Spilleren har nå eierskap til sin egen sving, og det skal jobbes mot spillerens *idealsving* og ikke mot en idealteknisk sving.

Spilleren skal videreutvikle et bredt slagrepertoar innenfor korte og lange slag, dog med ekstra fokus på egne svakheter. Spilleren skal ha full kontroll på sine egne ideelle GOBBS, og til enhver tid selv kontrollere at disse er riktige.

Grunnlaget er det som i hovedsak brukes på banen, men spilleren skal ved behov hente frem andre typer av slag, inklusive et *sikkerhetsslag* til bruk i pressede situasjoner.

Spilleren, med hjelp av treneren, skal legge opp en enkel *treningsplan og analyse* av egen utvikling. Dette gjøres for å skape et tydeligere bilde av hva han/hun må jobbe med.

Analysen vil avdekke styrker og svakheter, og avsløre eventuelle mønstre i turneringsrunder. En plan er grunnlaget for all strukturert og gjennomtenkt trening, som igjen leder til resultater. Det er avgjørende å jobbe inn en *rutine* før slaget. Rutinen er svært individuell, men et felles-trekk bør være at den er enkel å repetere.

Egen evaluering forsterkes ved å benytte forholdsvis avansert *statistikk*. Ved hjelp av statistikken kommer spillerens styrker og svakheter tydeligere frem, og det åpner for å legge en god taktisk plan ved å spille på sine styrker.



Detaljerte baneguider skal bidra til en optimal taktikk, og spilleren skal kjenne banens utfordringer og muligheter. Måling av slaglengde med alle køller gjennomføres 3-4 ganger per sesong.

Utvikling av golfspillet krever mye erfaring, og vi oppfordrer fortsatt til mye banespill. Her får spillerne trent på slag fra ulike leier og erfare ulike situasjoner. Samtidig skaper spillet større forståelse og gir grunnlag for bedre resultater.

Overordnet treningsplan alle grupper:

Treningskjema (april-juli. august-oktober)							
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
17:00 - 18:30	Driver	Driver	Konkurrans		TO-Cup'n		
17:00 - 18:30	Pitch	Pitch	Konkurrans			Narvesen Tour	
17:00 - 18:30	Putt	Putt	Konkurrans			Narvesen Tour	
18:30 - 20:00	Team Losby	Team Losby	Spill på bane	Team Losby		Titleist Tour	Titleist Tour

Og husk:

**På Losby skal vi være nytenkende,
gjestfrie og inkluderende!**

