



Juniorverksamhet vid haverdals gk

Kategori	Tema, utvecklingstrappan	Mål med träning	Organiserade aktiviteter
7-9 år	Aktiv start Roliga grunder	Trivas på klubben Motoriska grunder Trygghet i gruppen	Träning 1 tim/v apr-sept Golfskola på sommarlov (12 tim) Speltillfällen på banan med vuxna korthålsbansbanan, Skandia Cup, Haverdals juniorscramble
9-13 år	Lära att träna	Golfmotorik, rörelsemängd Enklare tävlingar, gärna lag Tillbringa egen tid på klubben och få "golfkompisar" Börja spela utan vuxna	Träning 1-2 tim/v apr-sept Golf läger på sommarlov (12-16tim) Speltillfällen på banan med vuxna Skandia Cup + Hallandstouren Haverdals juniorscramble
13-16 år	Träna för träning Väljer att inrikta sig mot tävlingsspel el socialt spel	Enklare målsättningsarbete Samtal och teori Spelstrategi Fysisk träning Enklare individuella träningar Hålla koll på sina grunder	Träning 2-3 tim/v apr-sept Skandia Cup + Skandia Tour Golf läger sommarlov (16 tim) Vinterträning (1,5 tim/v, feb-mars) Träningsläger april (3 dagar) Spelträning varje vecka Haverdals juniorscramble
16-20 år	Lära att tävla	Djupare målsättnings- och utvärderingsarbete Mer individanpassad träning Individuella samtal Djupare teori Golf = året runtaktivitet Golfgymnasium Inspel och spelstrategi Rondanalyser Mental träning	Träning 4-8 tim/v, apr-sept Skandia Tour + övr tävlingar Träningsläger april (3 dagar) Vinterträning (1,5 tim/v, feb-mars) Golfgymnasium Fysträning Privatlektioner och ind. Samtal Haverdals juniorscramble Spelträning varje vecka
21-	Tävla för prestation	Individuell träningsplanering Följa en planering Tävlingsplanering Djupare målsättnings- och utvärderingsarbete Rondanalyser Individuell fysträning Mental träning	Träning 1 tim/v i grupp, apr-sept School of Golf, College USA ? Ind tävlingsplan Privatlektioner och ind samtal med tränare, enl ind planering Fysträning året runt Haverdals juniorscramble