

Träningsgrupp - Tävling & Prestation 2024



Spelare som väljer denna träningsgrupp får ett helt komplett träningskoncept med alla delar som är viktiga för att du ska utvecklas till en duktig golfspelare. Förutom golf får du även möjligheter till fysträning och grundutbildning i mental träning.

Spelarna lär sig att ta ännu större ansvar för sin egen träning och får kunskap om vad som behövs för att utvecklas till en duktig golfspelare. I denna grupp tränar killar och tjejer tillsammans i åldersanpassade grupper året runt.

Förutsättningar för att tillhöra TP

- Är medlem och har Örebro City Golf & CC som representationsklubb
- Är mellan 13-21 år
- Riktmärke HCP 9 (pojkar och flickor)
- Du har valt att satsa fullt ut på golf som din idrott och har en mycket stark drivkraft att utveckla ditt golfspel året runt
- Du är träningsflitig och tränar mycket utanför den organiserade träningen
- Du har en skriftlig överenskommelse med Örebro City Golf & CC
- Visar ett föredömligt uppträdande på och utanför banan, både på hemmaklubben och på de golfklubbar som gästas
- Närvaro (fysiskt och psykiskt) på träningar samt andra aktiviteter som arrangeras, vid förhinder rapporteras detta till ledare eller tränare
- Du representerar klubben när du blir uttagen till lagtävlingar
- Du för tränings- & tävlingsrapport som rapporteras till tränare.
- Du är en god ambassadör för golfklubben och talar eller skriver inte illa om Örebro City Golf & CC
- Du har gått eller går under året Golfens Ledarutbildning steg 1

Träningskoncept

Golfträning

Träningen sker ca 10 månader om året.

Gruppträningar

Gruppträning för spelare som väljer spår 1 eller 2 i snitt två pass/v enligt schema från tränare. Utlägget kan variera under säsongen.

Individuella lektioner

Spelare i TP får mellan 10-25 (beroende på val av spår) individuella lektioner á 30 minuter

med klubbens PGA-tränare och bokas själv med tränaren. Avstämningar med Trackman ingår kontinuerligt.

Rangekort (personligt)

För egen träning har du fria rangebollar för personligt bruk på Örebro City Golf & CC. Du får även kraftigt reducerat pris på träningskort till Mosjö slaghall vintertid.

Fysträning

Fysträningen genomförs tillsammans med utbildad fystränare och är en viktig del för din utveckling. Fysträning sker en gång/vecka under vintern november-maj i bokad lokal.

Mental träning

Genomförs som en grundutbildning i form av grupp föreläsning med jämna mellanrum. I samarbete med SISU Idrottsutbildarna och Örebro Läns Golf förbund.

Träningsläger

Ledare och tränare arrangerar till subventionerad avgift ett träningsläger någonstans i Sverige.

Träningsavgift

Spelare betalar ett paketpris för hela konceptet. Pris varierar beroende på val av träningsspår, från 4600 kr och uppåt. Avgift för deltagande på träningsläger tillkommer.

Tävling

Som spelare ska du representera golfklubben på Svenska Juniortouren eller högre nivåer samt lagtävlingar när du blir uttagen. Du ska delta i KM om den inte krockar med någon annan planerad tävling som är viktigare för din utveckling.

Tävlingsbidrag

Golfklubben stöttar spelare som satsar på sin golf. Detta gör vi främst genom att erbjuda en bra verksamhet där du får möjlighet att utvecklas som golfspelare. Att satsa på sin golf kostar också pengar och därför ges ett ekonomiskt stöd i form av bidrag till startavgifter, resekostnader och boendekostnader i samband med tävling.

För summor och villkor, se dokumentet Tävlingsbidrag på hemsidan.

Organisation

Huvudtränare ska ha genomgått PGA-utbildning och assisterande tränare ska ha genomgått relevant ungdomsledarutbildning. Övriga ledare erbjuds genomgå Golfens Ledarutbildning steg 2 eller motsvarande utbildningsnivå.