

## TRENINGSTILBUD 2021 (20-99 år)



## Personlig utvikling

<p>Elite (opptil HCP 6)</p>	<p>Dette er en fortsettelse fra utvikling og vi anbefaler i tillegg individuell månedsscoaching for å oppnå ferdighetsutvikling og mer personlig utvikling.</p> <p>Gruppen har 6 fellestreninger og 1 personlig pro time (55 minutter) ila. sesongen og koster 2350,-</p>
<p>Utvikle (HCP 7-14)</p>	<p>Denne gruppen er en fortsettelse fra Utvikle (HCP 15-24). Her trenger man å kombinere fellestreninger med protimer for å få best mulig læringsutbytte.</p> <p>Gruppen har 6 fellestreninger og 1 personlig pro time (55 minutter) ila. sesongen og koster 2350,-</p>
<p>Utvikle (HCP 15-24)</p>	<p>På dette nivået har vi nå blitt etablert i klubben. Golfspesifikt begynner vi nå å utvikle/forbedre balltreff, grunnslag, enkelt slagrepertoar, velge slag etter ballens leie og få mer forståelse. Selv om fellestreningene har mer dybde (golfteknikk) så er ikke dette protimer.</p> <p>Gruppen har 6 fellestreninger og 1 personlig pro time (55 minutter) ila. sesongen og koster 2350,-</p>
<p>Utvikle (HCP 25-36)</p>	<p>Målet for denne gruppen er at treningene fortsatt er preget av sosialt og gøy. Vi ønsker å skape trygghet til å delta på turneringer som er en perfekt arena for å få flere golfvenner og bli inkludert.</p> <p>Du vil møte en trener som ser deg og bidrar til mestringsfølelse i forhold til ditt nivå på alle typer golfslag. Vi trener på GOBBS, bedre balltreff, enkelt slagrepertoar (nærspill) og putting (greenlesing, pendle, ballstart og sikte)</p> <p>Gruppen har 6 fellestreninger og 1 personlig pro time (55 minutter) ila. sesongen og koster 2350,-</p>
<p>Ivareta (HCP 37-53)</p>	<p>Målet for denne gruppen er at treningene fortsatt er preget av sosialt og gøy. Vi ønsker å skape trygghet for selve ivaretagelsen og gi alle muligheter for å få flere golfvenner og bli inkludert.</p> <p>Du vil møte en trener som ser deg og bidrar til mestringsfølelse i forhold til ditt nivå på alle typer golfslag. Vi trener på GOBBS, bedre balltreff, enkelt slagrepertoar (nærspill) og putting (greenlesing, pendle, ballstart og sikte)</p> <p>Gruppen har 1 trening pr. uke og koster 1500,- pr. person for hele sesongen. 1 protime (25 min.) er inkludert.</p>

Veien til golf – Oppfølging (HCP 54)	I tillegg til å bli bedre kjent med kjent med daglig leder, trenere, proshop, banen og klubbhuset ønsker vi du blir trygg på bestilling av starttider, føre scorekort og kan trene på en trygg og sikker måte. Golfspesifikt tar vi ett skritt videre fra kurset og trener mer på balltreff og får bedre forståelse for GOBBS for alle typer slag. Gruppen har 1 trening i uken og koster ingen ting.
Veien til golf - Kurs	VTG er det første skrittet inn i golfverden og gir en praktisk innføring i hva golf er. Målet med kurset er å skape glød, entusiasme og bidra til at Du opplever mestring, får motivasjon til å lære mer og ønsker å fortsette med golf som et ivrig medlem i lang tid fremover. Ved å få trygghet og forankring i ivaretagelsen håper vi du synes golf er morsomt og får flere golfvenner.

## Visjon og mål

Vår visjon er at treninger skal nå alle på de forskjellige trinnene og at alle skal bli sett uansett om man er helt ny eller en erfaren elitespiller. Vi introduserer segmentert klubbtrening som er et konseptet utviklet for best mulig for flest mulig. Vi har derfor laget forskjellige treningsgrupper hvor målet er å gi deg muligheten til å trene og treffe utøvere i samme aldersgruppe og med relativt likt ferdighetsnivå. Det er viktig for oss at du som medlem får et tilpasset treningstilbud som er motiverende og er tilpasset dine ferdigheter. Segmentering forsøkes etter beste evne å matche kjønn, alder og ferdighet.

## Hvorfor segmentert trening?

Fordelen med segmentert trening er at vi kan tilpasse treningen mer etter individet hvor treningen også er sosialt og inkluderende. Det gir utøveren mer engasjement, indre motivasjon og en lettere vei til å oppnå mestring og personlig utvikling. Vi vektlegger utviklingsprosessene sosialt, taktisk, teknisk, fysisk og strategisk for å ivareta prinsippene for helhetlig stimulering og utvikling. Du vil alltid møte en Pro på segmentert trening.

## Påmelding

Alle medlemmer får en tilpasset og personlig e-post med anbefalinger for valg av segmentert gruppe (opptil HCP 53). De som har HCP 54 melder seg på i golfbox/protrainer under NXT LVL treninger og velger det tidspunktet som passer.

Dersom gruppene blir fulle, vil vi vurdere å opprette flere. Kontakt Marcus eller Freddy ved spørsmål om trening på epost.

## Treningsvolum og innhold

<p><b>HCP +8 til 36 Utvikle</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trenertetthet: 1 Pro.</li><li>- 6 fellestreninger pr. gruppe i løpet av sesongen. Varighet 1,5 timer.</li><li>- Maks. antall utøvere er 12 pr. gruppe.</li><li>- 1 stk. protime (55 min.)</li><li>- Pris pr. person 2350,-</li></ul>	<p><b>Segmentert trening, temaer</b></p> <p><b>Putting:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hitta din rytme og bolltreff i puttingen. Vi utforsker enkle øvinger som øker medvetenheten og skaper frihet og kontroll over golfballen. De er verdifulle verktøy å ta med seg, som man kan trene videre med på egen hånd. Øvinger har eksempelvis fokus på hvordan vi bruker "<b>dead weight</b>" og kan bruke <b>vårt visuelle minne</b> til vår fordel.</li></ul> <p><b>Nærspel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vi lærer oss hvordan små justeringer i set up bidrar til å variere våre slag rundt green, går gjennom ulike øvinger som gir en enklere bolltreff samt forbedrer følelse og bollkontroll. Alle øvinger er perfekte å ta med seg og trene videre med på egen hånd.</li></ul> <p><b>Dynamisk rörelse trening (steg 1):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Forbedrer svingteknikk og "flow" samt økt medvetenhet og følelse i utførelse. Vi går gjennom øvinger å trene videre på både hjemme og på</li></ul>
--	---

	<p>övningsfältet. De här är övningar alla drar nytta av, perfekt för de som önskar skapa mer frihet i golfsvingen och förbättrad bollträff/bollkontroll.</p> <p><b>Dynamisk rörelse träning (steg 2):</b>  - Vi repeterar ifrån steg 1, bygger vidare och har en större fokus på helhet. Vi fortsätter förbättra sving teknik och "flow" samt ökad medvetenhet och känsla i utförande. Övningar är utmärkta att ta med och träna på både hemma och på träningsfältet.</p> <p><b>Sving hastighet:</b>  - Genomgång i hur vi skapar mer fart från de resurser vi har. Övningar och verktyg att ta med sig för att bygga upp sving hastigheten. Klubb hastighet skapas bäst genom kontinuerlig och rätt träning. Om intresse finns så skapar vi i tillägg en tema träning utöver en lite längre tidsperiod för de som önskar.</p> <p><b>Performance &amp; mental träning:</b>  - Introduktion i hur vi bygger mental styrka och fokus på det vi önskar ska ske. Var är just du när du spelar bra golf? Fokuserar du på att undvika ett misslyckat slag? Har du dåliga känslor i förkant av en golf tävling eller ett golf slag? Få med dig några enkla verktyg att bruka i situationer du blir utsatt för. Mental träning och fokus är en del av golfen och må tränas precis som övriga områden för att uppnå förbättring</p>
--	--

<p><b>HCP 37-53 Ivareta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trenertetthet: 1 Pro + 1 frivillig trener.</li> <li>- 1 fellestrening pr. uke i løpet av sesongen. Varighet 1,5 timer.</li> <li>- Maks. antall utøvere er 12 pr. gruppe.</li> <li>- Utøver har 2 alternativer for tidspunkt og velger det som passer best.</li> <li>- 1 stk. protime (25 min.)</li> <li>- Pris pr. person 1500,- for hele sesongen.</li> </ul>	<p><b>Ukentlig trening, temaer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grunnprinsippene (<b>GOBBS</b>) for alle typer slag etter utøverens nivå</li> <li>- Oppleve mestring på banen ved å «<b>score</b>» stegvis fra green og bakover til tee.</li> <li>- Øvelser for bedre <b>balltreff</b> og kontroll på <b>ballflukt</b></li> <li>- Enkelt slapperepertoar (<b>nærspill</b>)</li> <li>- Grunnprinsippene i <b>putting</b> (greenlesing, ballstart og hastighet)</li> </ul>
---	--

<p><b>HCP 54 VTG oppfølging</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trenertetthet: 2 frivillige trenere som får oppfølging av Pro ved behov.</li> <li>- 1 felles trening pr. uke i løpet av sesongen. Varighet 1,5 timer.</li> <li>- Maks. antall utøvere er 20 pr. gruppe.</li> <li>- Utøver har 4 alternativer for tidspunkt og velger det som passer best.</li> <li>- Koster ingen ting.</li> </ul>	<p><b>Ukentlig trening, temaer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Utøveren er i fokus</b> og skal føle seg trygg.</li> <li>- Trener bidrar til økt <b>entusiasme og treningsglede</b> for å motivere utøveren til å lære mer (<b>personlig golfutvikling</b>).</li> <li>- Forankre selve <b>ivaretagelsen</b> hos utøveren</li> <li>- <b>Ord og uttrykk</b>, golfbox, golfvett, enkle regler, utstyr og sikkerhet</li> <li>- Oppleve mestring på banen ved å <b>«score»</b> stegvis fra green og bakover til tee.</li> </ul>
---	---

## Segmentering (HCP 0-36)

### Damer

HCP 10-36	Alder 20-60 år	Kveld, Mandag	17.00-18.30	26/4, 3/5, 24/5, 14/6, 23/8, 6/9	Marcus
-----------	----------------	---------------	-------------	----------------------------------	--------

### Seniorer

HCP 0-20	Alder 60+	Dag, Mandag	13.00-14.30	26/4, 3/5, 24/5, 14/6, 23/8, 6/9	Marcus
HCP 21-36	Alder 60+	Dag, Mandag	14.30-16.00	26/4, 3/5, 24/5, 14/6, 23/8, 6/9	Freddy

### Herrer

HCP 4-16	Alder 20-60	Kveld, Onsdag	18.30-20.00	28/4, 5,5, 26/5, 16/6, 25/8, 8/9	Marcus
HCP 18-26	Alder 20-60	Kveld, Torsdag	19.00-20.30	29/4, 6/5, 27/5, 17/6, 26/8, 9/9	Marcus

## Segmentering (HCP 37-53)

Mix (Damer og Herrer) – Kurs 1. Maks. 12 personer.

HCP 37-53	Alder 20-99 år	Kveld, Mandag	18.30-20.00	Ukentlig
HCP 37-53	Alder 20-99 år	Dag, Tirsdag	11.00-12.30	Ukentlig

## Segmentering (HCP 54, koster ingen ting)

Mix (Damer og Herrer) – Maks. 20 personer på hver trening.

HCP 54	Alder 20-99 år	Kveld, Mandag	17.00-18.30	Ukentlig
HCP 54	Alder 20-99 år	Kveld, Torsdag	18.30-20.00	Ukentlig
HCP 54	Alder 20-99 år	Dag, Tirsdag	12.30-14.00	Ukentlig

Damer – Maks. 20 personer på hver trening.

HCP 54	Alder 20-99 år	Kveld, Tirsdag	17.00-18.00	Ukentlig
--------	----------------	----------------	-------------	----------

## NXT LVL trening (oppgavebasert trening, koster ingen ting)

Mix (Damer og Herrer) Maks. 12 personer på hver trening.

Ingen HCP krav	Alder 20-99 år.	Kveld, Tirsdag	18.00-19.00	Ukentlig
----------------	-----------------	----------------	-------------	----------

## VTG

For alle	Helger	10.00-15.00	Lørdag og søndag
----------	--------	-------------	------------------

## NB! Sommerferie

Treningsperioden er fra april til 1.oktober. Vi gjennomfører ikke disse treningene i perioden 20.juni til og med 15 august.