

TEAM NORWAY

FUTURE CAMP



Samling 1

4. April 2024 (Teams)



Innhold i dagens presentasjon:

- Intro Future Camp
 - *Hva- og for hvem er FC?*
- Spillerutvikling Team Norway
 - *Team Norway filosofi og utviklingsarbeid (5 prosesser og pyramiden)*
- Mentalt
 - *Målsettingsarbeid (resultat- prestasjon- og prosessmål)*
 - *En plan*
 - *Trening*
- Foreldre – hvordan støtte de unge?

Møteregler

- Teams møte blir *ikke* tatt opp.
 - *Presentasjonen vil bli lagt ut på nettet i ettertid*
- Mikrofon og kamera er slått av under møte. Slå gjerne på både mikrofon og kamera ved spørsmål.
- Vær nysgjerrig og still gjerne spørsmål i chatten 😊

Kommunikasjon

facebook

- Future Camp 2024
- www.facebook.com/groups/562763364908509/
- Nyhets mail (innkalling, oppsummering mm.)

Hva er Future Camp?

- Første trinnet i Team Norway sin spillerutviklingstrapp
- Fokus på idrettsglede og nysgjerrighet – utvikling av mennesket og golfspilleren
- Påmelding skjer gjennom klubb



Hvorfor Future Camp?

- Skape en arena for relasjonsbygging mellom utøverne.
- Inspirere og motivere ungdommen til å ville spille og trene mere golf.
- Gi/øke kunnskapen til utøverne om hva som er viktig for deres egen utvikling.
- Skape gode trenings- og utviklingsarenaer i utøverens nærmiljø (region).



Hva gjør vi?

- Inspirerer, motiverer og gir påfyll av kunnskap!
- Nasjonale, regionale og digitale samlinger
- Teori – praktikk – (lag)øvelser
 - Basert på TN sine «5 prosesser»
 - Golfferdigheter og Life Skills
 - Sportslig Plan
- Foreldrefokus
- MOT-pris



PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- COBES og alle hva disse betyr for slaget
- Dynamisk balanse (en balansert swing)
- Kulehastighet
- Bredt slagrepertoar (lange og korte spillet)
- Hender foran ballen i oppstilling og gjennom balltreff
- Putting: Greenlesing, ballstart og sikte. Forstå hvordan grip, oppstilling og swing påvirker ballstart

Fysisk:

- Kule, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke, bevegelighet, stabilitet, kondisjon

Mentalt:

- Indre motivasjon, fokus, oppgavefokusert
- Nydelselighet, fantas, kreativitet
- Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet, respekt

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Videreutvikling av de forskjellige hypoteser av slag (lange og korte) for et bredt slagrepertoar og introdusere punchslaget
- Mye konkurranselignende trening
- Greenlesing, pend, ballstart og sikte med feedback

Fysisk:

- Karter, fange, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke, bevegelighet og kondisjonstrening (for utøvere som ikke er aktive i andre idretter)
- Varme opp for å stå, ikke stå for å varme opp
- Etablere rutineøvelser i hverdagen

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Føle seg som en eigner
- Inklusivt stå å trene golf på egenhånd
- Det selvtillit og selvfølelse, take å stå i sentrum, vise respekt for andre mennesker
- Tar initiativ og eger beslutninger
- Indre positiv dialog, fokusere når det trengs

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Tilpasset golfutstyr, Anstendøler mot slutten av perioden
- Tilgang til utstyr for fysisk trening

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerket treningsområde, diving range

Trener:

- En Trener 2 for gruppetrening
- Toppundert trener for gruppetrening og tilbud om privatstener for den enkelte utøver

Foreldre:

- To foreldremøter per sesong, en individuell samtale med foreldre og spiller
- Bruk boken – Foreldrens golfreide

Mentalt:

- Bli sett, tilpasset nivå på øvelser, glass til bruk av forberedelse. La spillerne være med å påvirke resultat i be
- Lære spillere å take å stå i sentrum, være på å holde talle, foredrag med mer
- Forberede for at hver treningsøkt, hvert slag skal ha en mål og hvordan er oppgaven fullført?

FORVENTET GOLFFUTVIKLING

Treningsferdigheter:

- Kontrollere slagene høyt, lavt, drive, fade
- God kontroll på ballstart og lengdekontroll i putt
- Smkke seg etter treningsøkt i ferdsferdsstatistikk

Regler:

- Kunne bruke de viktigste reglene, nr 13, 23 - 28 og finne frem i regelboken
- Kjenne definisjonene
- Lese og forstå lokale regler
- Bestå NGF's regelpåve for ungdom 13-15 å ved hjelp



Når og for hvem?

- 14 samlinger i 2023!
 - *Fra 4.april til Desember*
- Aldersrelatert hcp grense

Dato	Samling	Sted	Region/Nasjonalt	Tema
4. april	1	Teams	Digitalt	Intro Team Norway
25. april	2	Teams	Digitalt (Leading Edge)	Visualisering og mål
11. mai	3	Sandefjord GK	Nasjonalt (Srixon Tour)	Turnering og utvikling
5. juni	4	Teams	Digitalt (Leading Edge)	Indre dialog spenningsregulering
3. juli	5	Drøbak GK	Nasjonalt (Srixon Tour)	Forberedelser og turnering
14. sept	6	Asker GK	Nasjonalt (Srixon Tour)	Leading Edge og MOT
Uke 41	7	Region	Regionalt	Utvikling og evaluering
16. okt	8	Teams	Digitalt (Leading Edge)	Hvordan opprettholde motivasjon
TBA	9	Teams	Digitalt	Fysisk trening

Årselsår	Gutter hcp	Jenter hcp
2009	18,4	25,4
2010	23,4	30,4
2011	28,4	35,4

MOT
SHOW COURAGE!

+

TEAM
NORWAY
FUTURE CAMP

==

=

SANT!

Mentale prosessen i samarbeid med Leading Edge

25. april 2024 (Teams)	5. juni (Teams)	14. september (Asker GK)	16. oktober (Teams)
Målarbeid og visualisering	Indre dialog & spenningsregulering	Strategier for hvordan håndtere motgang	Hvordan opprettholde god adferd og motivasjon

SRIXON®

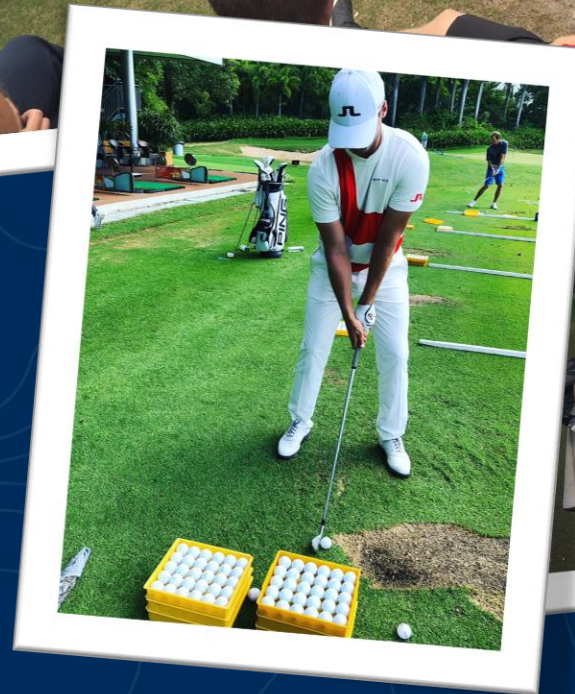
TOUR - FUTURE CAMP



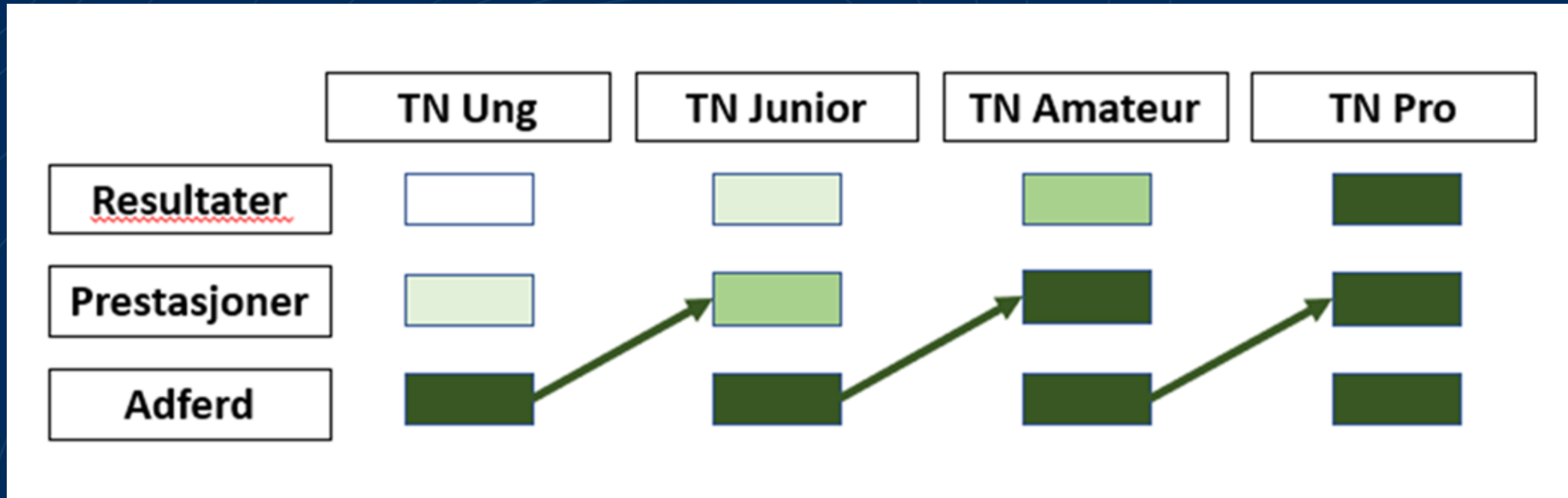
- Srixon Tour – Future Camp, [påmelding og informasjon](#)
 - Srixon Tour 2024 – [Konkurransbestemmelser](#)
 - [Påmeldingsrutiner individuelle forbundsturneringer](#)
- Antidoping Norge – [Ren Utøver](#)

Spillerutvikling

- Mål (hva ønsker jeg oppnå?)
- Plan (hvordan skal jeg komme dit?)
- Hverdagsjobben (ta riktige valg!)
- Evaluering/justering (plan, valg mm)



Adferd ekstremt viktig og lett å påvirke!



- Perioden brukes til å bli grønn
- Adferd – grønn litt inn i neste nivå

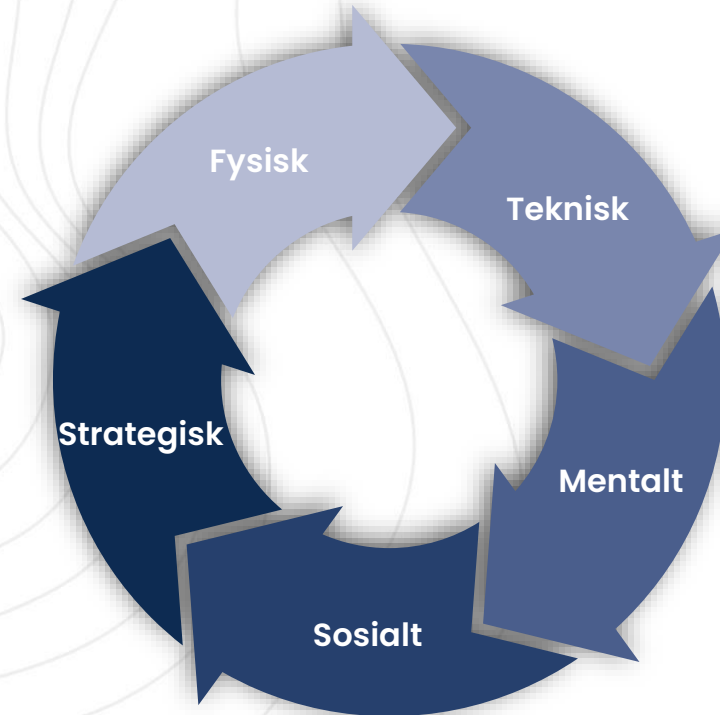
Spillerutvikling guidelines



Spilleroppfølging – en plan

«5 prosessene»

- Strategisk
 - *Kort og langsiktig plan*
- Fysisk
 - *Periodisering*
- Teknisk
 - *Statistikk og tilpasningsdyktig*
- Sosialt
 - *Forventninger (sosial stress, valg)*
- Mentalt
 - *Mål, ansvar og motivasjon (stå i det)*



Pyramiden

"du trenger
en base som
matcher
målene dine"



Pyramiden tydeliggjør at du kan men også trenger å trene på forskjellige nivåer. Hvis du ønsker å vinne en Srixon Tour må stegene under matche det målet du satt deg på toppen av pyramiden.

Utfordring til deg: Hvordan ville du fordelt 1000 slag / bevegelser på en dag?

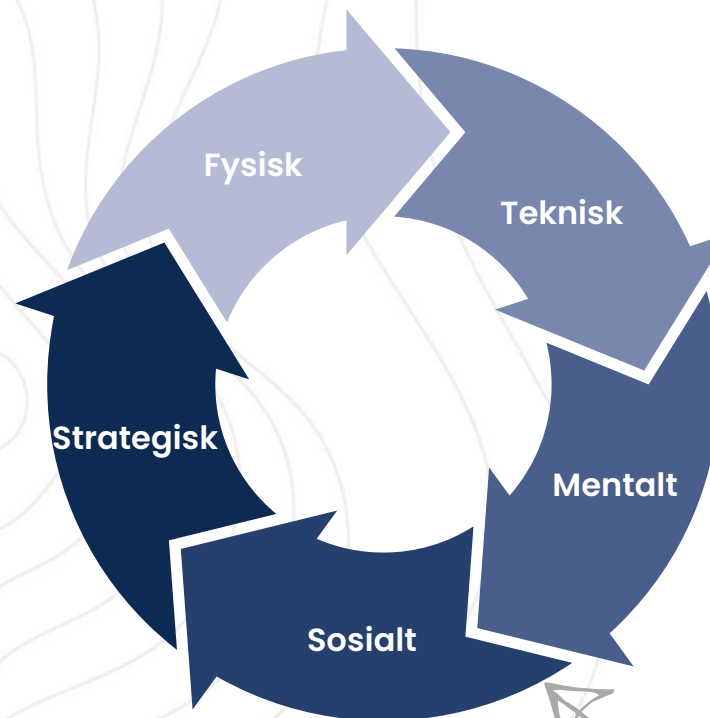
Så, hva betyr egentlig alt dette?



Hvis målet er å vinne en Srixon Tour



Golf



Meg

Hva er det da jeg trenger i golfen og som person for å oppnå dette målet?
F.eks. en god fysikk for å tåle trening og skole, venner i golfen som jeg kan matche med...

Spillernivå - periodisering

A+	<72	Ukke	40	43	46	49	52	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38
		Periode	GRUND					Spesialisering					Turnering							
Turnering								x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x
Spill		x	x					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Golfslag		x	x					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teknikk		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fys		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

A	72-74	Ukke	40	43	46	49	52	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38
		Periode	GRUND					Spesialisering					Turnering							
Turnering								x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x
Spill		x	x					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Golfslag		x	x					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teknikk		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fys		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

B	74-76	Ukke	40	43	46	49	52	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38
		Periode	GRUND					Spesialisering					Turnering							
Turnering										x	x		x	x	x	x	x	x	x	x
Spill		x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Golfslag		x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teknikk		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fys		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

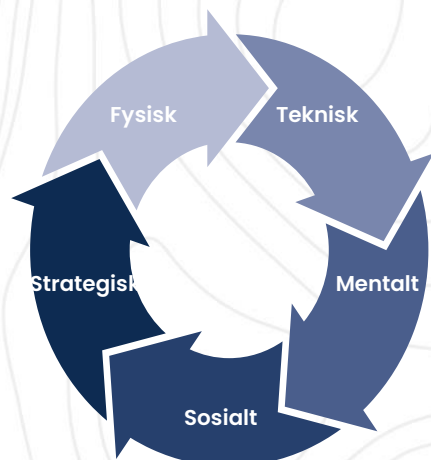
C	76-80	Ukke	40	43	46	49	52	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38
		Periode	GRUND					Spesialisering					Turnering							
Turnering													x	x	x	x	x	x	x	x
Spill											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Golfslag										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teknikk		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fys		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

D	80-85	Ukke	40	43	46	49	52	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38
		Periode	GRUND					Spesialisering					Turnering							
Turnering														x	x	x	x	x	x	x
Spill													x	x	x	x	x	x	x	x
Golfslag											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teknikk		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fys		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

- Den grønne cellen markerer den første uken med hovedfokus på en viss del av pyramiden.
- Hver del av pyramiden skaper en forutsetning for neste del.
- Dette er en generell plan for ulike spillernivåer – individuell tilpasning gjøres av trenere
- Det fysiske miljøet (lokaler/bane/klima) påvirker kvaliteten i prosessen (del).
- **Treneren** kontrollerer valg av miljø som en del av treningsplanen

Diskuter hjemme i 5 min!

I hvilken av disse prosessene eller steg i pyramiden har du mest å hente for å utvikle deg videre?



Klatringen foregår altså både i golf og i livet

LIVET

GOLF

Støtte fra familie og venner,
Ha det bra med livet, sånn at du har mye energi og glede
Smart planlegging av skole, sånn at du får mer tid til trening
Sitt rett når du studerer, sånn at du ikke får vondt i kroppen
Spis godt og få nok søvn, sånn at du tåler belastningen fra skole og trening



Å ha treningskamerater
Forventninger fra andre
Spille etter mine ferdigheter
Kunne slå slag
Fysiologi for lengde

Målsetting

- Hva ønsker du å oppnå med din golf?
- Har du et mål du tror på og ønsker å oppnå, så vil det gi deg motivasjon til å gjøre den jobben som kreves!
- Målet vil også hjelpe deg med å få en tydelighet på hva du trenger å gjøre (trene på) for å nå målet.
- Hvis du får tydelighet i hva som skal til for å nå målet ditt så vil motivasjonen din øke! Og det er motivasjonen din som vil bli avgjørende.
- Det er jobben som gjøres hver eneste dag som gjør forskjellen!



Resultat-, prestasjons- (ferdighet) og prosessmål



RESULTATMÅL: Hva er målet ditt?

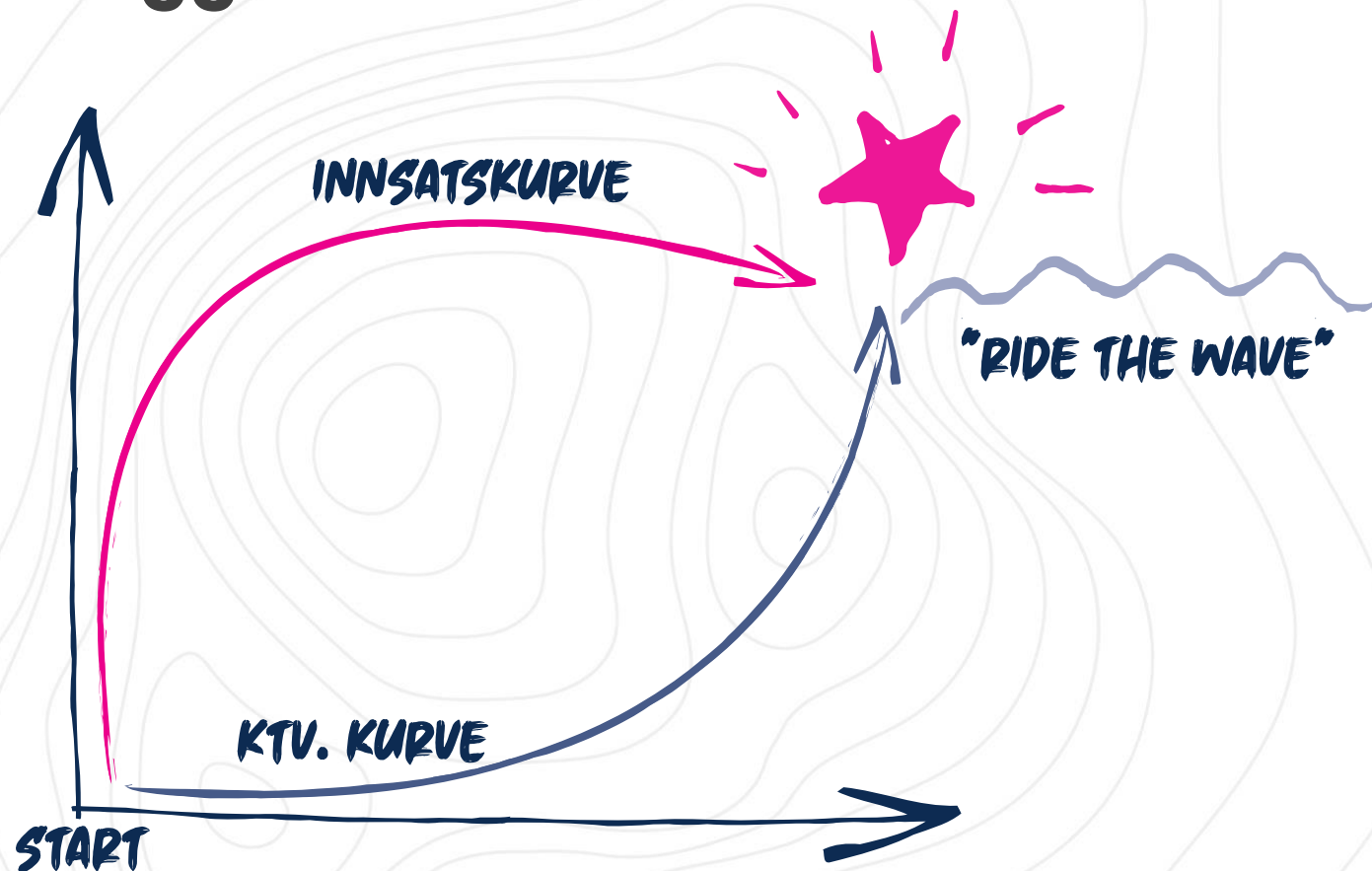


PRESTASJONS- / FERDIGHETSMÅL: Hvis målet ditt er å gå under par så kan ferdighetsmålet ditt være å redusere antallet 3-putter per runde.



PROSESSMÅL: Dette beskriver hva du må gjøre fra dag til dag for å nå ferdighetsmålet. F.eks. trene mer putting, ha høyere fokus i treningen.

Innsatsen du legger ned matcher ikke alltid utviklingen!



**Men over tid vil innsatsen din være helt avgjørende!
- Så stå på og hold deg til planen!**

Min plan!

- Jeg heter:
- Jeg er år.
- Hva jeg syns er mest gøy med golf:
- Om 10 år ønsker jeg å ha oppnådd (i golf eller i livet):
- Mine 3 resultatmål for 2023 (hva ønsker jeg å oppnå i 2022):
 - 1
 - 2
 - 3
- Mine 3 prestasjons-/ferdighetsmål for å kunne nå resultatmålene (øke lengde med 10 m, minske antallet 3-putter fra ... til ...):
 - 1
 - 2
 - 3
- Mine 3 prosessmål kommende uke/måned som jeg skal fokusere på for å nå mine prestasjons-/ferdighetsmål (øke trening fra 10t til 15t, søke hjelp fra treneren min, gjøre putteøvelse hver uke):
 - 1
 - 2
 - 3

Generelle råd for treningsplaner

- Tren så ofte du kan, så lenge det er gøy.
- Tren mye teknikk om vinteren, fokuset er da på å gjøre riktig bevegelse (filming er en god måte å få riktig fokus på).
- Teknikk trenes best med flere økter, ca 40 min.
- Tren gjerne golfslag på slutten av hver økt – for eksempel treff lengdene du får på de 1. 9 hullene på banen din. (dekke flere deler av pyramiden)
- I putting og nærspill er det viktig å trene mye tilpasning (ulike lengder, bakker, lies osv.)
- Spill flere ganger i uken – 6 eller 9 hull er nok for å få en god effekt.
- Øv på rutinene dine før et slag på rangen, bruk det samme på banen. For å få teknikken ut i spill.

Hvis du ønsker å bli god - gjerne 5 ganger i uken!