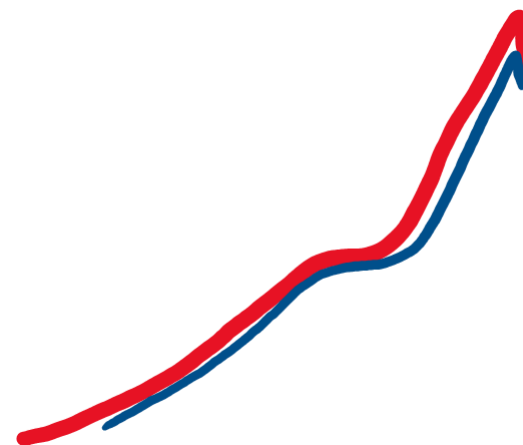


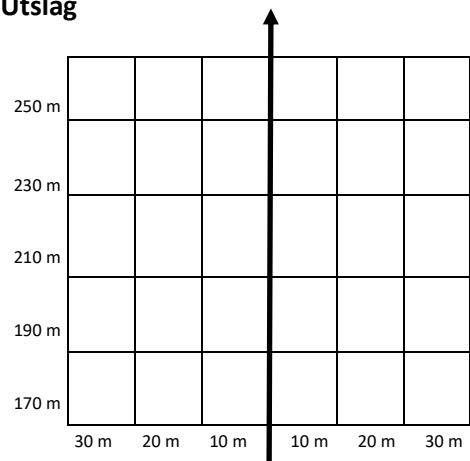


## **FUTURE CAMP 20/21**

**Foreldrene plan FC2**

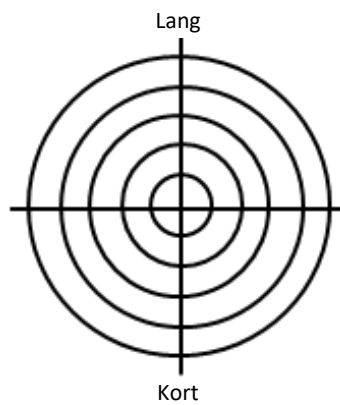


### Utslag



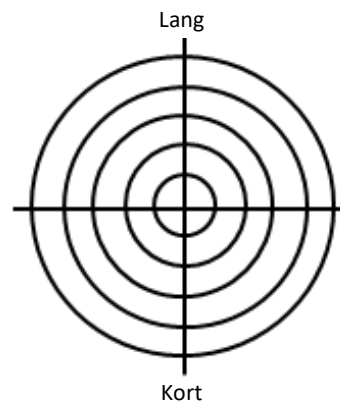
Sett en prikk for hvert slag Hver ring er 3 m.

### Inspill



Sett en prikk for hvert slag Hver ring er 3 m.

### Nærspill



Sett en prikk for hvert slag Hver ring er 1 m.

### Putting

Hål nr.	M. fra hull	I hull	I. 60 cm	Forbi

Ta notater.

**Lag dine egne notater**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their own notes.A second large, empty rectangular box with a thin black border, identical to the first one, also intended for the user to write their own notes.

## Samtaler etter spill

### Tenk på dette

- Still spørsmål i stedet for å gi svar
- Bruk spillerens plan for evalueringen
- Snakk om feil slik at den kan brukes til å bli bedre
- Fokuser på neste gang - hva tar du med deg?
- Det viktigste er å skape et ønske om å trene, spille og konkurrere igjen!

### Spørsmål for å bygge samtalen rundt

1. Hvordan ser slagmønsteret ut?
  - Utslag
  - Inspill
  - Nærspill
  - Putt
2. Hva synes spilleren om slagmønsteret?
3. Hvordan har spilleren fullført prosessmålene sine?
4. Hva har du gjort bra?
5. Hva trenger du for å utvikle?
6. Hvordan trener du for å bli enda bedre?

### Feedback til spilleren

**3-4 ting** som du gjorde bra

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**1 ting** som du kan gjøre bedre

- 1.

Formidle informasjonen til teamet

## Hold styr på prosessene dine - snakk med teamet ditt

SOSIALT	MENTALT	STRATEGISK	TEKNIKK	FYSISK
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Har du og dine foreldre pratet om hvordan de kan hjelpe deg på turnering?</li><li>2. Finnes det noen andre spillere du kan trene med?</li><li>3. Hvilke av de fem prosessene prater du og trenerne dine om?</li><li>4. Har du andre interesser enn golf?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Har du tenkt på og pratet om målene dine for 2021 sesongen?</li><li>2. Gleder du deg til å trene?</li><li>3. Hva er <i>gøy</i> og hva er utfordrende med å spille konkurranse?</li><li>4. Legger du mest fokus på de gode eller dårlige slagene?</li><li>5. Fokuserer du mest på plassering i konkurranse, eller på om du mestrer de fem prosessene du har jobbet med?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lager du en ukeplan i forkant av hver uke?</li><li>2. Tenker du gjennom hva du skal trene på før du starter treningen?</li><li>3. Har du oversikt over hvilke tendenser du har i din teknikk?</li><li>4. Evaluerer du i etterkant av hver treningsøkt?</li><li>5. Har du en smart plan for å gjøre lekser?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vet du hva som er de viktigste tingene å jobbe med i din teknikk?</li><li>2. Vet du hvordan du skal trene på de ulike tingene?</li><li>3. Trener du utelukkende etter prinsip teknikk/skill/spill?</li><li>4. Har du en tydelig rutine før hvert slag?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Har du en plan for din fysiske trening?</li><li>2. Gjennomfører du din plan?</li><li>3. Sover du tilstrekkelig?</li><li>4. Gjennomfører du en fysisk oppvarming i forkant av hver golftrening?</li><li>5. Har du en plan over hva du skal spise når du spiller?</li></ol>

Gå til Team Norges nettsted for å få flere spørsmål om de fem prosessene— <https://www.golfforbundet.no/spiller/toppidrett/team-norway-golf/>

## Spillobservasjon

Score/Hull	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
12																		
11																		
10																		
9																		
8																		
7																		
6																		
5																		
4																		
3																		
2																		
1																		
0																		
-1																		
-2																		
-3																		
-4																		
-5																		
-6																		
Rutine																		
Reaksjon																		
Spise																		
Drikke																		

### Timeline

Hvordan utvikler resultatet seg? Hva skjer etter et verre hull? Taper spilleren på slutten? Hvordan er starten på runden?

### Rutine

Gjør spilleren rutinen etter planen? Det kan gå tregere eller raskere hvis det bare gikk dårlig. Sett et + hvis rutiner er utført under hullet, - hvis dette ikke har skjedd. Husk hva som skjedde.

### Reaksjon

Ser du noen reaksjoner når det går bra eller dårlig. Hva skjer når spilleren er uheldig? Sett et + når du tror noe godt har skjedd, - når noe du synes har vært verre.

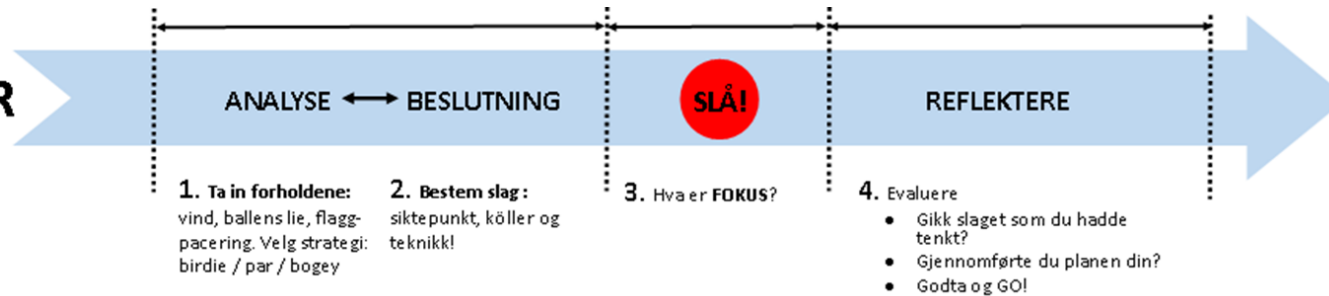
### Spis og drikk

Legg et + når det har skjedd under et hull.

**Informasjonen du har samlet er et godt grunnlag for samtaler etter runden. Og viktig info for treneren.**

# Kjenner du spillerens rutiner?

## RUTINER



Hva er viktig for spilleren?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.