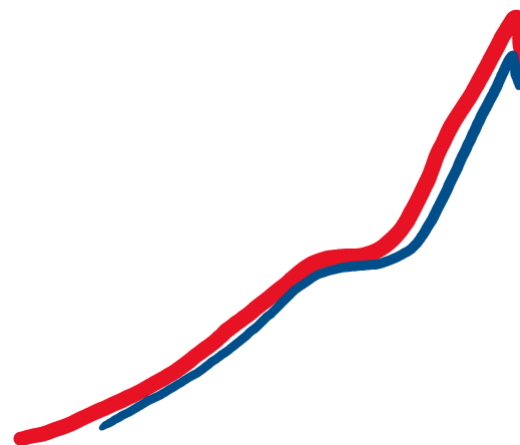




FUTURE CAMP 20/21

Spillerens plan FC2





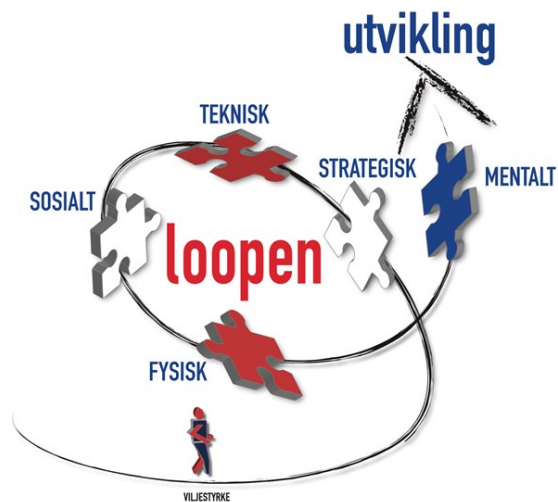
Velkommen til Future Camp!

Vi synes at det er veldig gøy at du har valgt å være med Future Camp(FC). FC er Team Norways strategi for å utvikle spillere i alderen 13-15år. Det er planlagt få gjennomført flere samlinger hvert år. Når vi treffes kommer du å få kjennskap til hvordan Team Norway tenker på spillerutvikling for deg, og hvordan det henger sammen med Team Norways "klatring mot toppen".

Innholdet bygger på våre erfaringer om hvordan spillere som har blitt bra har tatt seg til toppen. Din utvikling skjer alltid der du er og et viktig mål for oss er å støtte deg i at din hverdag skal blir så bra som mulig. Vi kommer til å gi deg en hel del ideer om ulike ting, men den virkelige utviklingen skjer alltid i ditt hjemmemiljø sammen med din trener og dine foreldre.

Du får med deg våre ideer hjem i form av dette materialet. Alles utvikling er individuell, og du kommer til å få noen "hjemmelekser" som vi vil at du skal prøve ut hjemme med dine viktigste for å få enda bedre fart på din utvikling.

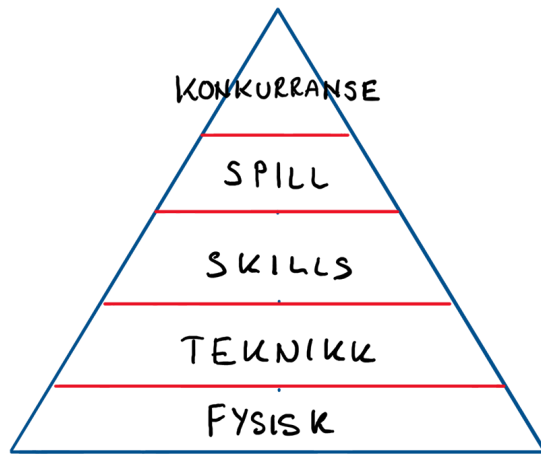
Det har ofte vist seg at spillere som blir bra kommer fra miljøer der det finnes andre spillere som trener og spiller mye. Ett viktig mål med FC er derfor at du blir kjent med andre spillere i din nærhet.



De fem Prosessene hjelper deg å ha bra kontroll på helheten

- Det er mye som påvirker din utvikling. For å utvikle seg over tid gjelder det å ha kontroll på helheten. Derfor jobber Team Norway etter disse prosessene på alle nivåer.
- De fem prosessene er: Sosialt, Mentalt, Strategisk, Teknisk og Fysisk.
- Vi bruker disse for å dele opp din utvikling i ulike deler som du kan arbeide med. Er det noe som er i ubalanse gjelder det å ta tak i det.
- Alle prosessene har sine muligheter og utfordringer. De er i utgangspunktet like for alle spillere, men vi ser at alle opplever de ulikt i ulike sammenhenger i løpet av karrieren. Lengst bak kan du svare på noen spørsmål fra de ulike prosessene slik at du blir mer kjent med hva vi mener.

Future Camp handler om å løfte frem og bli kjent med de fem prosessene.



Pyramider

Det finnes flere grunner til å bruke pyramider

- De ulike delene henger sammen og påvirker hverandre. Din fysikk kommer til å påvirke hvordan du kan svinge og hvor mye du orker å trene.
- Det er klokt å begynne øverst når du setter deg mål— og om du vil vinne på et visst nivå behøver du å kunne spille til en viss score.
- Du blir hva du gjør med din tid! Tenk gjennom hvordan og hva du bruker din tid på.

- Vi planlegger ofte utviklingen fra bunn av pyramiden og oppover. Når vi har lenge til neste sesong kan vi legge mer tid på den fysiske treningen og utviklingen av teknikken.
- Når du gjør forandringer må du gi deg selv nok tid til å trene på det før du kan gjøre det på neste nivå. Når du f.eks forandrer noe i nærspillsteknikken, må du teste det i spillsituasjoner før du er klar for å implementere det i turneringssituasjoner.

SUKSESSFORMEL

(Talent + Forutsetninger) x Attitude =
sjanse for å lykkes

Talent

Talent er et litt vanskelig begrep, men definisjonen er: "betegnelse på medfødte begavelser". Det vil si det du har få med deg av dine foreldre. For eksempel din hurtighet og din høyde.

Forutsetninger

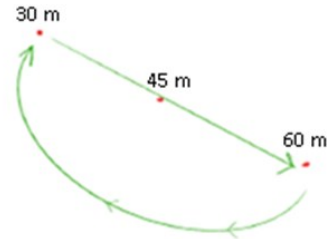
Du er en del av et miljø, og det er i det miljøet du kan utvikle ditt talent. Vi kan prate om myke og harde miljøer. I det myke miljøet regnes de mennesker som finnes rundt deg og i det harde miljøet regnes ting som treningsområder og treningshjulemidler. Du kan gjøre noe med dine forutsetninger. Velge å gå på en videregående skole med Toppidrett og Golf som fag er ett slik valg.

Attitude

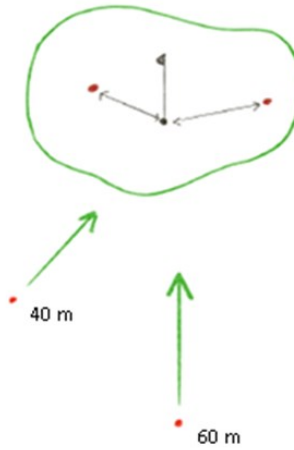
Attitude er din holdning til forskjellige ting og situasjoner. De vil påvirke hvilken oppførsel du velger å gjøre. Hvis du gir eller fortsetter å trene når det går imot deg, en av de vanligste situasjonene når dette blir testet.

WEDGE SKILLS

Hvor god er du?



A. Slå 3 slag. Hvis én stopper innenfor sirkelen går du videre til neste avstand. Får du 0 går du tilbake et steg. Når du har klart den siste avstanden starter du om igjen, men nå har du kun to forsøk.

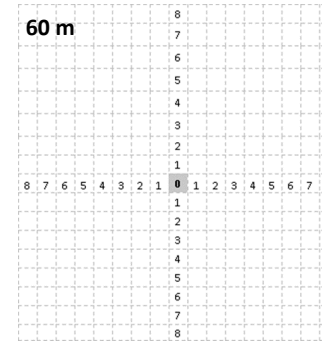
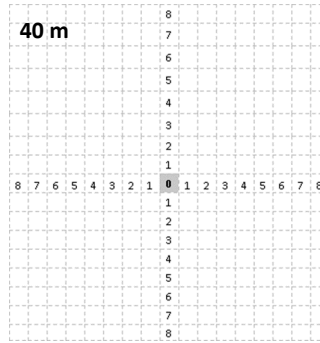


B. Slå én ball fra hver avstand. Mål opp antall steg du kom fra flagget, og før inn resultater i scorekortet. Gjør dette tre ganger

Hull	Meter	PEI
40 m		
40 m		
40 m		
60 m		
60 m		
60 m		

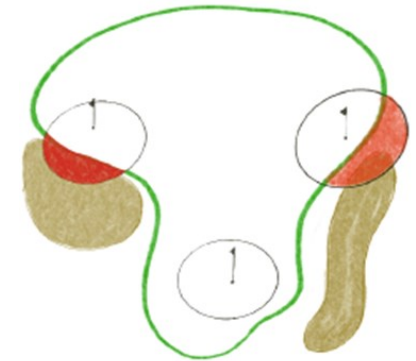
Medel 40 m	Medel m

Medel 60 m	Medel m



1. Slå en ball fra hver avstand. Mål opp antall steg du kom fra flagget, og før inn resultatet i scorekortet. Gjør dette tre ganger. Fjern den verste slaget av hver avstand. Regn ut gjennomsnittet for PEI og radien for de to avstandene 40m og 60m.

2. Tegn din "skillzone" som en sirkel for de to slagene gjennom å bruke gjennomsnittet som radie.



3. Diskuter

- A) Hvordan tror du din "skillzone" endrer seg med tanke på slagets lengde?
- B) Hvilke flaggplasseringer skal du ikke slå imot?

De viktigste tingene fra økten

- Tren med tydelige mål slik at du kan evaluere hvert slag.
- Tren så hvert slag telles – du må anstrenge deg.
- Det er bra å gå fra TEKNIKK til SKILLS til PLAY
- Å trene slik at du kjenner din "skillzone" er viktig for å kunne spille smart.
- PEI er en god måte å måle hvor god du er og å sammenligne ulike slag med hverandre.
- Sørg for at du vet hvordan du trener i PYRAMIDEN.
- Å trene med KRAV gjør at du får mental trening.

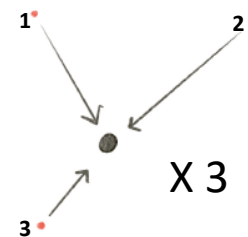
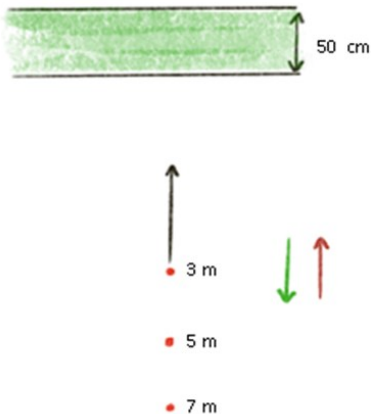
Dette er viktig når du kommer hjem

- Planlegg treningsøkten din på forhånd – hvilket slag skal du trene? Hvor i pyramiden er du?
- Få hjelp av andre til å planlegge treningen din.
- Pass på at du har alt utstyr du trenger for å trene – f.eks. kjebler, rep.
- Om du savner et bra treningsområde – spør klubben om du kan få gå ut og trene på banen.
- Tren med andre!

Hva trenger du å gjøre?

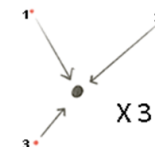
PUTT

Play
Skills
Teknikk



TEAM
NORWAY
GOLF

TEAM NORWAY JUNIOR TEST



1. Slå tre baller, alle skal gå igjennom GATE uten å treffe GATE. Når du har klart det, går du videre til neste øvelse.

2. Slå to baller fra den første avstanden. Om du klarer 2 inn i målsonen får du gå du til neste avstand. Om du klarer 1 / 2 får du en ny sjanse på samme avstand. Om du får 0 / 0 hopper du frem et steg. Når du har klart alle avstandene, går du videre til neste øvelse.

3. Spill puttbanen som består av 9 hull. Spill ballen ferdig i hullet og gjør alle putterutinene dine på hver putt. Tell antall slag du bruker totalt. Når du er ferdig, begynner du på nytt fra start.

4. Gå til testen. Gjennomfør testen og summer antallet putter du har brukt. Du skal også telle hvor mange av 1:e puttene som gikk kort, forbi eller i hullet. Fyll ut testen.

De viktigste tingene fra økten

- Å trene i steg med krav er en bra måte å få balanse mellom TEKNIKK/SKILL/PLAY
- Et visst nivå på teknikk påvirker mulighetene til å nå en viss score.
- Å trene med krav gir trening på mentale/ strategiske opplevelser som ligner det vi opplever i spill og turnering.
- Å trene med andre spillere gir deg fordeler – du kan f.eks. trene på å konkurrere
- Å gjøre tester er en bra måte å se hvordan du ligger an.

Dette er viktig når du kommer hjem

- Sett sammen noen bra putte økter som du kan bruke i treningen din.
- Skaff deg alt av utstyr du trenger for å kunne trene med feedback på alle slag.
- Når du fullfører en økt lett – gjør økten vanskeligere.
- Spør klubben om du kan få trene på greenene ute på banen – f.eks på 18:e tidlig på morgenen.
- Tren sammen med andre.

Hva trenger du å gjøre?

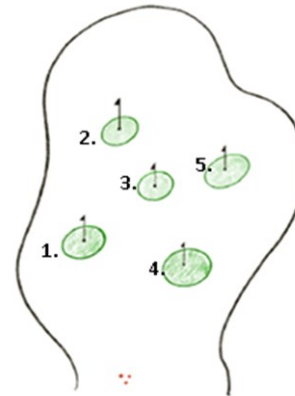
SVING



TID for å INVESTERE i din egen TEKNIKK

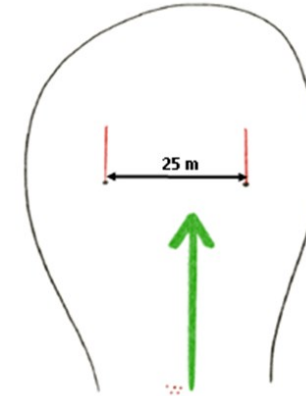


1. Du skal trene teknikk etter den planen du har laget med teamet ditt. Bruk de metodene du har for å trene på oppgavene dine – f.eks. en spesifikk drill eller øvelse.



2. Skills trening – bruk fulle rutiner før hvert slag!

- A) Slå 5 baller på rad til avstand nr. 1, 3 og 5.
- B) Slå slag i den rekkefølgen målene står i



3. Du skal slå 9 utslag mot Gate. Klikk på linken nedfor for å finne scorekortet som informerer om hvilken side som er "miss siden".

<https://forms.gle/fgK3HWgn5TYEWLFL6>

GATE	1p
Høyre side	0P
Feil side	"-1P

De viktigste tingene fra økten

- Det er viktig at du vet hvilke ting du skal trene på i din sving
- Til hver ting du skal trene på må du ha en metode for å trene på det— for eksempel drill
- Begynn dagen din med en basisøkt på teknikk
- Trening kan gjøres i BLOCK og i VARIASJONSTRENING. Begge er bra å gjøre.
- Det er viktig at du trener dine rutiner før et slag. Teknikktrening har andre rutiner enn slag mot et mål.
- Du kan trene spill på rangen
- Tren med tester for å øke kvaliteten.

Dette er viktig når du kommer hjem

- Sørg for å ha tydelige mål på rangen som du kan trene mot.
- Spør klubben om de kan sette ut mål på rangen som hjelper treningen.
- Sørg for at du og din trener har en tydelig plan for din teknikk.
- Sørg for at dine foreldre vet hva du skal trene på - bruk dem og andre spillere som hjelp
- Skap en bra rutine og tren på den— snakk med treneren din!

Hva trenger du å gjøre?

SPILL

Alle slag teller!

BE SMART!



1. På hvert hull skal du tenke på hvilken side av hullet som er GRØNN og hvilken side som er RØD. Fyll ut scorekortet.

2. Velg mål for ditt utslag. Gjør rutinene dine og slå.

Hull	Grønn side	Till hull	Fra hull	PEI
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

3. Mål avstanden til målet ditt på innspillet. Fyll ut scorekortet

4. Skritt opp avstanden til ballen din til flagget. Fyll ut scorekortet og regn ut din PEI på hvert hull. Hvor gode er de 4 beste slagene dine i PEI?

De viktigste tingene fra økten

- Planlegg hvert slag du slår -tenk gjennom hvor den lette og vanskelige siden finnes.
- Vær tydelig med hvor (sikte) du skal slå
- Ved innspill skal du få kontroll på viktige elementer på hvert hull og deretter gjør du en plan for ditt spill
- Mål opp og få feedback på dine slag -PEI er en bra måte å gjøre det på.
- Rutiner er viktige å bruke i ditt spill og i turnering.

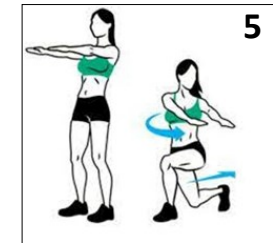
Dette er viktig når du kommer hjem

- Tenk strategisk når du spiller -selv om du spiller på hjemmebane
- Ha en plan for hvordan du skal spille inn en bane før en turnering
- Mål dine slag når du spiller
- Be foreldrene dine observere deg når du spiller
- Vurdér etter spill/turnering om du holdt deg til planen.

Hva trenger du å gjøre?

FYSISK oppvarming før spill

NR	Oppgave	Mengde
1	Håndleddsrotasjoner	3 set 8 reps
2	Håndleddsøy	3 set 10 reps
3	Rotere håndledd med golfkølle	3 set 8 reps
4	Verdens beste stretch	3 set 2 till begge sider
5	Utfall med rotasjon	3 set 6 reps
6	Hoppende utfall	3 set 8 reps
7	Pendler-pendler - touch i bakken	10 reps
8	Sving 45° - tempo	2 set 5 reps



Hold styr på prosessene dine - snakk med teamet ditt

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