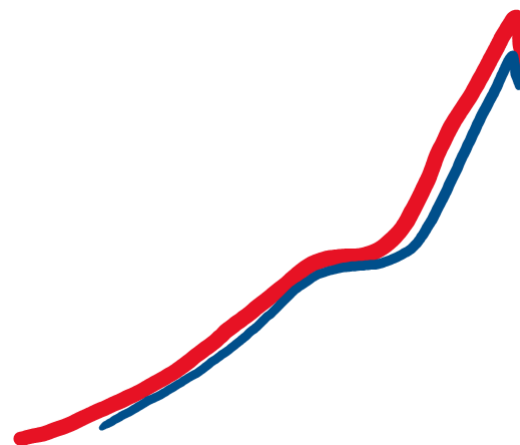


TEAM
NORWAY
GOLF

FUTURE CAMP 20/21

Spillerens plan FC3





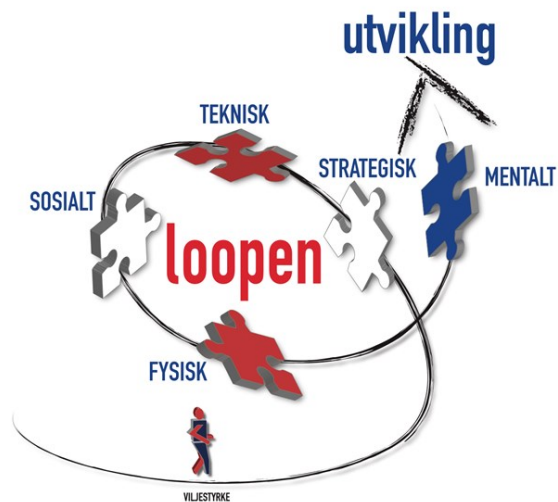
Velkommen til Future Camp!

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.

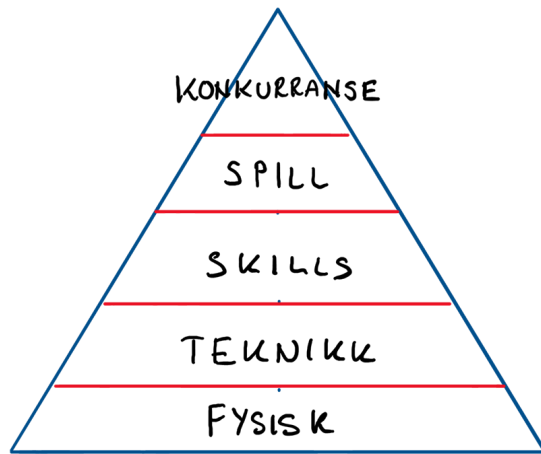
Det har ofte vist seg at spillere som blir bra kommer fra miljøer der det finnes andre spillere som trener og spiller mye. Ett viktig mål med FC er derfor at du blir kjent med andre spillere i din nærhet.



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

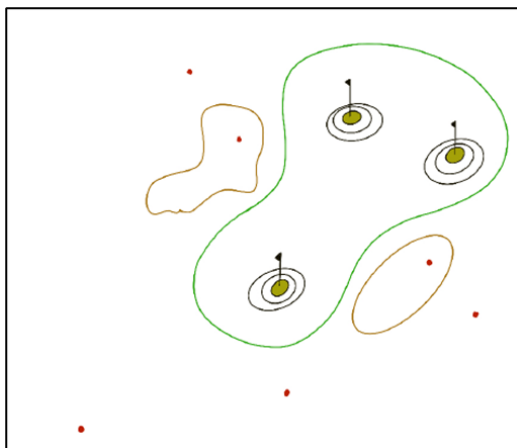
Du er en del av et miljø, og det er i det miljøet du kan utvikle ditt talent. Vi kan prate om myke og harde miljøer. I det myke miljøet regnes de mennesker som finnes rundt deg og i det harde miljøet regnes ting som treningsområder og treningshjulemidler. Du kan gjøre noe med dine forutsetninger. Velge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

Attitude

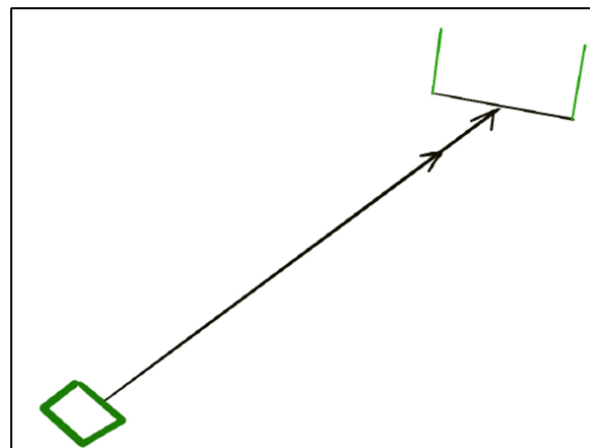
Attitude er din holdning til forskjellige ting og situasjoner. De vil påvirke hvilken oppførsel du velger å gjøre. Hvis du gir eller fortsetter å trene når det går imot deg, en av de vanligste situasjonene når dette blir testet.

Trening1

6bolls med DW-challenge



1. Slå en ball fra hver stasjon. Tell poeng avhengig av hvor nære du kommer. Hvis du får 3 eller 4 poeng, får du en bonussjans.



2. BONUSSJANS - treffer en DW mot målet på banen. Hvis du kommer mellom innleggene, får du 7 poeng.

Poeng

Slag	P	Antall
Innen 40 cm	4 p	
41-100 cm	3 p	
101-200 cm	2 p	
201-300 cm	1 p	

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
- 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. kjepler, rep.
- Om du savner et bra treningsområde – spør klubben om du kan få gå ut og trene på banen.
- Tren med andre!

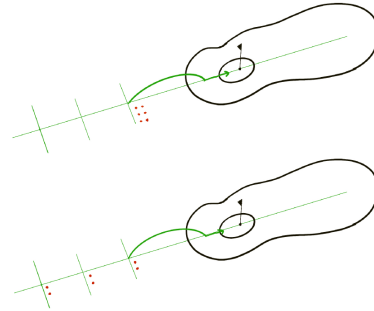
Hva trenger du å gjøre?

Trening2

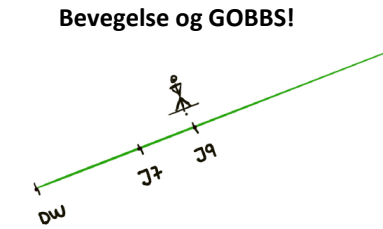
"The basic swing session"



1. Gjør en FYSISK oppvarming



2. Start med korte slag for å komme i gang, og øv deretter på lengdekontroll



3. Slå fulle slag med J9, J7 og DW for å komme i gang med teknikken din. Bruk siktpinnen til å stille inn GOBBS



4. Gå sammen 2 & 2, treff forskjellige mål og konkurrer mot hverandre. Bytte kølle og mål hver gang. Hvem kommer nærmest?

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
- Det er viktig at du trener dine rutiner før et slag. Teknikktrening har andre rutiner enn slag mot et mål.
- Det er viktig å legge inn trening som ligner på spill, endre mål og bytte kølle. Gjør alle rutinene før du utfører slaget du planlegger å gjøre på banen.

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?

Trening3

Espen's 143

43
slag

1. Slå slagen etter planen

1. 10 sw
2. 7 J9
3. 7 J7
4. 5 J5
5. 5 Spoon
6. 5 DW
7. 3 viktige slag fra banen
8. 1:a utslag

40
naerspill

2. Start på en stasjon og fortsett til neste når du er ferdig, til alle trinnene er fullført.

1. 3*3 stand chipp
2. 3*3 bunker
3. 3*3 rull chipp
4. 3*3 stand mot forskjellige mål

40
putt

3. Start på en stasjon og fortsett til neste når du er ferdig, til alle trinnene er fullført.

1. 2*3 ballstart (tutor)
2. 3 sikte (snor / plate)
3. 5 st. mot pegg fra 3m.
4. 2 X 2 fra 3m og 2 fra 6m
5. 2 x 1 fra 8, 12, 16m
6. 2* 4 Klokken fra 1,2-1,5 m.

De viktigste tingene fra økten

- Det er viktig å ha en god oppvarmingsplan før spill og turneringer.
- En oppvarmings økt kan også brukes til treningen etter spill.
- God utvikling kommer ofte når du jobber etter planen din over tid.
- Målet med oppvarmingen er å være forberedt på spill – hvordan oppvarmingen går trenger ikke å påvirke hvor godt du vil spille.

Dette er viktig når du kommer hjem

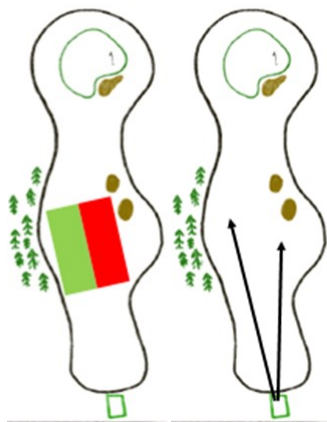
- Snakk med treneren din om hva du skal gjøre under oppvarmingen
- Vis og snakk om planen med foreldrene dine – de er ofte involvert når du spiller turneringer og kan hjelpe deg å følge oppvarmingsplanene dine.
- Få utstyret du trenger for å kunne trene.

Hva trenger du å gjøre?

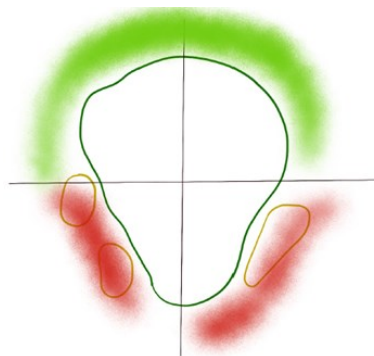
INSPILL

Alle slag teller!

BE SMART!

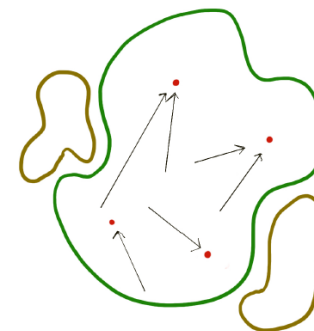


1. På hvert hull skal du tenke på hvilken side av hullet som er GRØNN og hvilken side som er RØD. Fyll ut scorekortet.



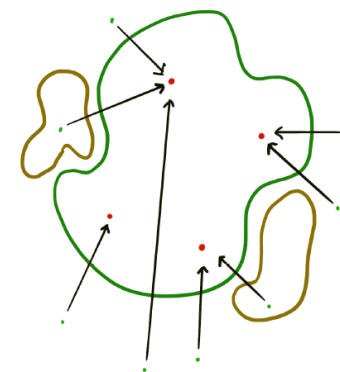
2. Se på hvordan det ser ut rundt greenen, merk i banguid hvor de enkle og vanskelige slagene er.

EXTRA putting



3. Slå noen ekstra putter på noen av de mest utfordrende

EXTRA nærspill



4. Slå ekstra nærspillslag på de mest utfordrende greenene

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
- Rutiner før slag er viktige å bruke i ditt spill og i turnering.
- Det er veldig viktig å øve på putt & naerspill under innspill

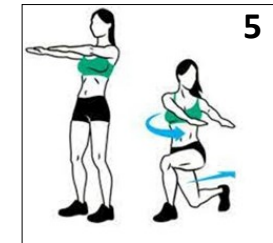
Dette er viktig når du kommer hjem

- Tenk strategisk når du spiller -selv om du spiller på hjemmebane
- Spill gjerne hjemmebanen fra en annen tee, så du må tenke på hvordan du skal spille
- Ha en plan for hvordan du skal spille inn en bane før en turnering
- 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 sett 8 reps
2	Håndleddsbøy	3 sett 10 reps
3	Rotere håndledd med golfkølle	3 sett 8 reps
4	Verdens beste stretch	3 sett 2 på hver side
5	Utfall med rotasjon	3 sett 6 reps
6	Hoppende utfall	3 sett 8 reps
7	Pendler-pendler - touch i bakken	10 reps
8	Sving 45° - tempo	2 sett 5 reps



RUTINER

ANALYSE ↔ BESLUTNING

SLÅ!

REFLEKTERE

1. Ta in forholdene:

Vind, ballens lie, flaggplassering. Velg strategi: birdie / par / bogie

2. Bestem slag :

Siktepunkt, køller og teknikk!

3. Hva er FOKUSET?

4. Evaluere

1. Gikk slaget som du hadde tenkt?
2. Gjennomførte du planen din?
3. Godta og GO!

Det er veldig viktig at du gjør en evaluering

Spørsmål å bygge samtalen rundt

1. Hvordan ser slagmønsteret ut?
 - Utslag
 - Inspill
 - Nærspill
 - Putt
2. Hva tror du om slagmønsteret?
3. Har du fulgt spillplanen din?
4. Har du gjort noen feil i spillplanen din?
5. Hvordan har du fullført prosessmålene dine?
6. Hva har du gjort bra?
7. Hva trenger du for å utvikles?
6. Hvordan trener du for å bli enda bedre?

Oppsummer runde / turnering

3-4 ting som du gjorde bra

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

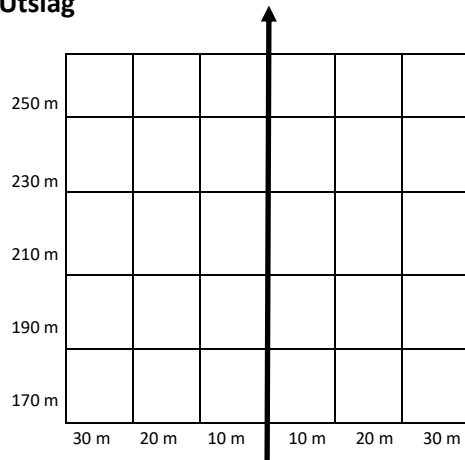
1 ting som du kan gjøre bedre

- 1.

Formidle informasjonen til teamet

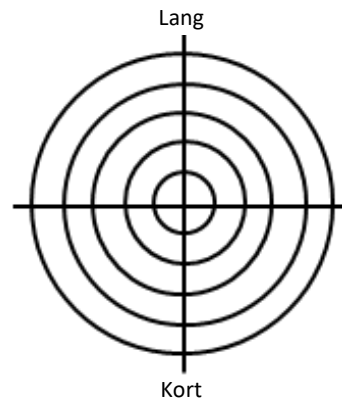
Hvor slo du slagene dine - er det et mønster?

Utslag



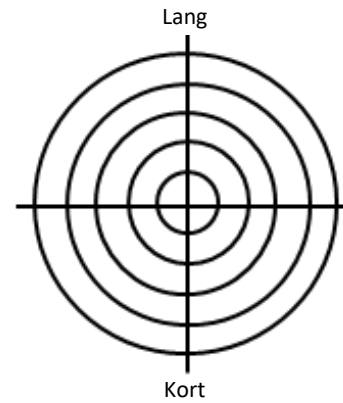
Sett en prikk for hvert utslag

Innspill



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

Nærspill



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

Putting

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

Ta notater.

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?