

Träningsgrupp - Tävlings & Prestation



Spelare som väljer denna träningsgrupp får ett helt komplett träningskoncept med alla delar som är viktiga för att du ska utvecklas till en duktig golfspelare. Förutom golf får du även möjligheter till fysträning och grundutbildning i mental träning.

Spelarna lär sig att ta ännu större ansvar för sin egen träning och får kunskap om vad som behövs för att utvecklas till en duktig golfspelare. I denna grupp tränar killar och tjejer tillsammans i åldersanpassade grupper året runt.

Förutsättningar för att tillhöra TP

- Är medlem och har Örebro City Golf & CC som representationsklubb
- Är mellan 15-21 år
- Du har valt att satsa fullt ut på golf som din idrott och har en mycket stark drivkraft att utveckla ditt golfspel året runt
- Du är träningsflitig och tränar mycket utanför den organiserade träningen
- Du har en skriftlig överenskommelse med Örebro City Golf & CC
- Visar ett föredömligt uppträdande på och utanför banan, både på hemmaklubben och på de golfklubbar som gästas
- Närvaro (fysiskt och psykiskt) på träningar samt andra aktiviteter som arrangeras, vid förhinder rapporteras detta till ledare eller tränare
- Du representerar klubben när du blir uttagen till lagtävlingar
- Du för tränings- & tävlingsrapport som rapporteras till tränare.
- Du är en god ambassadör för golfklubben och talar eller skriver inte illa om Örebro City Golf & CC
- Du har eller går under året Golfens Ledarutbildning steg 1

Träningskoncept

Golfträning

Träningen sker ca 10 månader om året.

Gruppträningar

Gruppträning 1,5-3 timmar/vecka (beroende på val av träningsspår) enligt schema från tränare.

Individuella lektioner

Spelare i TP får mellan 10-25 (beroende på val av spår) individuella lektioner á 30 minuter med klubbens PGA-tränare och bokas själv med tränaren. 3 tillfällen i Pro Tracer, Örebro Golfhall, ingår.

Rangekort (personligt)

För egen träning har du obegränsat med personliga rangekort på Örebro City Golf & CC. Du får även en egen "nuddis" till slaghallen under vinterperioden.

Fysträning

Fysträningen genomförs tillsammans med utbildad fystränare och är en viktig del för din utveckling. Fysträning sker en gång/vecka under vintern nov-apr. Möjlighet finns att köpa rabatterat gymkort på Gustavsviksbadet för perioden nov-april (fr 15 år).

Mental träning

Genomförs som en grundutbildning i form av gruppföreläsning. Samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

Träningsläger

Ledare och tränare arrangerar till subventionerad avgift ett träningsläger någonstans i Sverige.

Träningsavgift

Spelare betalar ett paketpris, 3 600 kr, för hela konceptet. Tillägg för deltagande på träningsläger och gymkort tillkommer.

Tävling

Som spelare ska du representera golfklubben på Skandia Tour eller högre nivåer samt lagtävlingar när du blir uttagen. Du ska delta i KM om den inte krockar med någon annan planerad tävling som är viktigare för din utveckling.

Tävlingsbidrag

Golfklubben stöttar spelare som satsar på sin golf. Detta gör vi främst genom att erbjuda en bra verksamhet där du får möjlighet att utvecklas som golfspelare. Att satsa på sin golf kostar också pengar och därför ges ett ekonomiskt stöd i form av bidrag till startavgifter, resekostnader och boendekostnader i samband med tävling.

För summor och villkor, se dokumentet Tävlingsbidrag.

Organisation

Huvudtränare ska ha genomgått PGA-utbildning och assisterande tränare ska ha genomgått relevant ungdomsledarutbildning. Ledare erbjuds genomgå Golfens Ledarutbildning steg 2 eller motsvarande utbildningsnivå.