Träningsgrupp - Tävling & Prestation

TP 2027



Spelare som väljer denna träningsgrupp får ett komplett träningskoncept med alla delar som är viktiga för att kunna utvecklas till en duktig golfspelare. Förutom golf ges även möjligheter till utbildning i fysträning och 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 duktiga golfspelare. I denna grupp tränar killar och tjejer tillsammans året runt.

Förutsättningar för att tillhöra TP

- Är medlem och har Örebro City Golf & CC som representationsklubb.
- Är mellan 13-21 år.
- Snittscore 90 eller lägre på nationell tävling eller högre nivå (data hämtas från Golfdata).
- Du tävlar på Svenska Juniortouren eller liknande med *minst sex* genomförda tävlingar under säsongen.
- 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.
- Du 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 gör en tävlingsplanering inför säsongen som du rapporterar till tränare.
- Du är en god ambassadör för golfklubben och talar eller skriver inte illa om Örebro City Golf & CC.
- Du har vaccinerat dig mot doping i RF:s regi, vilket är ett krav för att få tävla för klubben.

Träningskoncept TP grupp

Golfträning
Träningen sker ca 10 månader om året.

Gruppträningar
Gruppträning i snitt två pass/v enligt schema från tränare. Utlägget kan variera under säsongen. Under säsongen ingår 2 st 18-hålsrundor i grupp med fokus på spelstrategi tillsammans med tränarna.

Individuella lektioner
Spelare i TP får i konceptet 15 individuella lektioner á 30 minuter med klubbens PGA-tränare som bokas själv med tränaren. Avstämningar med Trackman ingår kontinuerligt.

Tillvalspaket: Individuell träning 10 pass á 30 min med tränare. Max 1 paket/säsong.
2500 kr

Träningskoncept TP individuellt

Golfträning

Träningen sker ca 10 månader om året på egen hand och genom individuella privatlektioner som planeras och genomförs i samråd med tränare. Under säsongen ingår 2 st 18-hålsrundor i grupp med fokus på spelstrategi tillsammans med tränarna.

Individuella lektioner
Spelare i TP får i konceptet 25 individuella lektioner á 30 minuter med klubbens PGA-tränare som bokas själv med tränaren. Avstämningar med Trackman ingår kontinuerligt.

Tillvalspaket: Individuell träning 10 pass á 30 min med tränare. Max 1 paket/säsong.
2500 kr

Gemensamt för alla i TP-koncept (grupp eller individuellt)

Rangekort (personligt)
För egen träning får du rangebollar till ett värde av 5000 kr för personligt bruk på Örebro City Golf & CC. Du får även träningskort till Mosjö slaghall vintertid.

Fysträning
Fysutbildningen genomförs tillsammans med utbildad fystränare och är en viktig del för din utveckling. Under vintern november-april genomförs ett flertal utbildningspass och du har möjlighet att få personligt anpassade träningsprogram.

Mental träning
Genomförs som en grundutbildning i form av gruppföreläsning med jämna mellanrum. I samarbete med SISU Idrottsutbildarna och Örebro Läns Golfförbund.

Träningsläger
Juniorkommittén (med hjälp av föräldrar) arrangerar till subventionerad avgift ett spelläger någonstans i Sverige under tidig vår.

Träningsavgift
Spelare betalar ett paketpris för hela konceptet. Avgift för deltagande på träningsläger tillkommer. Tillval av extra lektionspaket finns.

Tävling
Som spelare ska du representera golfklubben på Svenska Juniortouren eller högre nivåer samt lagtävlingar när du blir uttagen. Du ska delta i KM och JSM om de inte krockar med någon annan planerad tävling som är viktigare för din utveckling.