

Träningsgrupp - Tävling & Prestation 2025



Spelare som väljer denna träningsgrupp får ett 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 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 Golfdatabas).
- Du tävlar på Svenska Juniortouren eller liknande.
- 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 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

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 sommaren ingår 4 st 18-hålsrundor 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. 1500 kr

Rangekort (personligt)

För egen träning har du fria rangebollar för personligt bruk på Örebro City Golf & CC. Du får även träningskort till Mosjö slaghall vintertid.

Fysträning

Fysträningen genomförs tillsammans med utbildad fystränare och är en viktig del för din utveckling. Fysträning sker en gång/vecka under vintern november-april i bokad lokal.

Mental träning

Genomförs som en grundutbildning i form av gruppföreläsning med jämna mellanrum. I samarbete med SISU Idrottsutbildarna och Örebro Läns Golf förbund.

Träningsläger

Klubben (med hjälp av föräldrar) arrangerar till subventionerad avgift ett träningsläger någonstans i Sverige.

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 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 på hemsidan.

Organisation

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