



TEAM FANA *JUNIOR*

SPORTSLIG PLAN

Februar 2020

Team Fana Junior sin visjon er å skape et inkluderende og trygt klubbmiljø, hvor alle juniorer uansett kategori og ambisjonsnivå, skal trives og utvikles i felleskap.

Den sportslige planen til Team Fana Junior danner grunnlaget for treningsplaner for de ulike gruppene. Den sportslige planen er delt i de gruppene Team Fana Junior har. Disse gruppene er delt basert på alder, erfaring og/eller ambisjonsnivå.

Knøtter (6-9 år)

Har fellestrening 1 gang i uken i sesong.

- **Golfspesifikk**

Læring gjennom lek. Lærer enkle tekniske ferdigheter som å ha riktig hånd nederste på golfkøllen og en parallell oppstilling. Barna får oppleve å spille golf på en tilpasset bane, som for eksempel Stjerne jakt. Det å mestre nærs spill blir en naturlig del av knøttetreningen.

- **Fysisk**

Generelle basisferdigheter som kaste, fange, koordinasjon, hurtighet og balanse gjennom lek.

- **Miljø**

Stort fokus på sosialt miljø, ikke vektlegge resultat. God innsats og prestasjoner skal belønnes i form av ros.

Læringsmål før Birdie:

- Har en forenklet forståelse for GOBBS
- Forstår at sikkerhet er en viktig del av treningen
- Gullstjerne på lengder opp til 40 meter i Stjerne jakt med 5 slag

Birdie (Fra 9 år)

Har fellestrening 1 gang i uken i sesong.

- Golfspesifikk

Foresatt stort fokus på lek og felleskap. GOBBS blir en naturlig del av treningene. Vi går nå mer i detaljer ulike nærspillslag. Å fokusere på nærspill i denne alderen vil gi stor gevinst senere. Banen skal være tilpasset nivå og alder.

- Fysisk

Generelle basisferdigheter som kaste, fange, koordinasjon, hurtighet og balanse er i fokus.

- Miljø

Stort fokus på sosialt miljø. Vi introduserer konkurranser mot andre, men store variasjoner i målemetoder slik at alle kan vinne.

Læringsmål før Eagle:

- Full forståelse for GOBBS
- Viser en treningsinnsats utover fellestreninger
- Spiller fast på Narvesen Tour
- Gullstjerne på alle lengdene i Stjernejakt med 4 slag

Eagle (Fra 11 år)

Har fellestrening 2 ganger i uken sesong og felles fysisktrening 1 gang i uken om vinteren.

- **Golfspesifikk**

Hovedfokus er «å trene for å spille». Spilleforståelse og taktiske elementer introduseres. Spillerne begynner å få et klart bilde for hvor langt man slår med hver kølle. Det oppmuntres til mye banespill, gjerne med innslag av lek og spilleøvelser.

- **Fysisk**

Det bygges videre på egenskaper vi tidligere har fokusert på som kaste, fange, koordinasjon og balanse. Egenskapen hurtighet er i større fokus enn tidligere. Det er også fokus på styrke og kondisjonstrening. Innenfor styrke er det spesielt fokus på kjerne. Skadeforebyggende trening er viktig for å unngå skader nå som treningsmengden øker. Om vinteren er det 1 felles fysisk trening i uken.

- **Miljø**

Å skape et treningsmiljø står høyt i fokus. Det forventes at spillerne i denne gruppen trener utenom fellestreningen.

- **Strategisk**

Lære å sette seg mål. Lærer å føre enkel statistikk som greentreff, putter og fairwaytreff og forstå hva den kan brukes til. Har en forståelse for at året består av ulike deler og at treningsplanen endres gjennom året. Bruker enkel treningsplanlegging til å planlegge sin trening.

- **Mentalt**

Våre spillere skal styrkes gjennom tilrettelegging for mentale utfordringer i trening, og konkurranse. Vi legger stor vekt på sosiale relasjonen og viser anerkjennelse.

Læringsmål før elite:

- Forståelse for å slå ulike ballflukter
- Viser en stor treningsinnsats utover fellestreninger
- Spille fast på Narvesen Tour
- Potensiale til å bli kvalifisert til Srixon Tour innen rimelig tid

Elite (Fra 13 år)

Har fellestrening 1 gang i uken i sesong. Spillerne i denne gruppen forventes å trene mer selvstendig, også utenom fellestreningene. Det legges derfor opp til mer individuell oppfølging og instruksjon.

- Golfspesifikk

Det på å fokus på «å lære å konkurrere». Spillerne skal nå ha en klar kunnskap om hvordan GOBBS forandrer ballflukter.

- Fysisk

Den forgår i hovedsak som egne økter. På vinteren er det tilbud om å delta på felles fysisk trening. Spillerne forventes å være i god form. Fokus ligger på balanse, bevegelighet, stabilitet og styrke. Innenfor styrke er det spesielt fokus på kjerne og eksplosiv styrke. Skadeforebyggende trening står høyt i fokus.

- Miljø

Det blir flere og flere individuelle økter, men det er likevel viktig å skape konkurranse innad i gruppen. Å skape et treningsmiljø og felleskap er også viktig.

- Strategisk

Setter seg tydeligere delmål og mål. Treningsplanen legges for å nå disse målene. Bruker statistikk til å forstå hva som bør trenes på. Forbereder seg til turneringer på en god og gjennomtenkt måte.

- Mentalt

Forstår hvordan den indre dialogen påvirker det ytre. Finner nøkkelord for å holde fokus. Bruker visualisering for å forberede seg til turneringer.

Læringsmål:

- Bruker treningsplanlegging for å trene best mulig
- Forberede seg turneringer
- Fører statistikk og bruker den i evaluering etter turninger
- Spiller fast på Srixon Tour, i tillegg til å spille internasjonale turneringer
- Har en teknisk forståelse for sin egen sving