

## OSLO GOLFKLUBB: LANGSIKTIG UTVIKLINGSPLAN

FASER	AKTIV START	AKTIV START	LÆRE Å SPILLE
alder	<5 år	5-9 år	10-12 år
GRUPPE			
	foreldrestyrt uorganisert lek	Golfgøy/Eagles+Birdies1-2	Eagles+Birdies 3
VEKTLEGGING I PERIODE			
	Glede seg til å spille golf. Lek i fokus.	Glede seg til å spille golf. Lek i fokus. Bli del av en gruppe/miljø. Utvikle basisferdigheter. Motorisk gullalder.	Grunnmotorisk "gullalder". Golftekniske basisferdigheter, spesielt køllehastighet. Lære å samarbeide med andre.
GOLFMENGDE			
	20 økter	20-70 økter	70-100 økter. Trener hjelper med å legge inn antall økter
MOTORISK TRENING			
	Kaste, fange Dynamisk balanse	Under- overkropp separasjon og bekkentilt Kaste, fange Øye-hånd koordinasjon Dynamisk balanse	Eksplisivitet! Kraftkontroll Generell koordinasjon Mage/rygg styrke Dynamisk balanse
GOLFTEKNIKK			
Vi trener alltid på putting, chipping/pitching, bunker, lange slag, banespill, strategi, regler og etikette.	GOBBS Introduksjon Svingutvikling Level 1 (to vridninger og en sving)	GOBBS Level 1 + 2. Svingutvikling Level 1 + 2 (under-overkropp separasjon) I tillegg kommer golfmerkene.	GOBBS Level 3 Svingutvikling Level 3 (foroverpress, beholde vinkler). I tillegg kommer golfmerkene.
BANELENGDER			
	Puttinggreen og korthullsbaner Hullene er 1-50 m	1900-3300 m Korthullsbaner Hullene er 30-100 m	2500-4100 m Korthullsbaner Noen korte vanlige baner
KONKURRANSEFOKUS			
	0-3 uhøytidelige konkurranser Anthonys Minipokal	3-5 uhøytidelige konkurranser Gjerne lagspill Sarah & Carls, Nabogolf, Wahlstrøms	3-10 uhøytidelige konkurranser Individuelt og lagspill Nabogolf og Narvesen Tour
VALG AV UTSTYR			
	2 golfkøller for barn. Putter + jernkølle	Halvsett. Juniorkøller.	Fullt sett. Junior/voksenkøller
FLERE IDRETTER			
		Ja. Vi anbefaler idretter som for eksempel Tennis, badminton, bordtennis, bandy, håndball. Evt gymnastikk. Spydcast. <u>Like bevegelsesseskvenser.</u>	Ja. Vi anbefaler idretter som for eksempel Tennis, badminton, bordtennis, bandy, håndball. Evt gymnastikk. Spydcast. <u>Like bevegelsesseskvenser.</u>
TRENERNIVÅ	Trener 1	Trener 1	Trener 1

	Trener + Hjelpetrener. Trenertetthet 1 trener per 4-6 barn. Bruke eldre spillere.	Trener + Hjelpetrener. Trenertetthet 1 trener per 4-6 barn. Bruke eldre spillere.	PGA Pro . Trenertetthet Max 8 barn i gruppen uansett hvor mange trenere.
--	---	---	--

TRENE FOR Å SPILLE	LÆRE Å KONKURRERE	TRENE FOR Å KONKURRERE
13-15 år	16-19 år	>19 år
Team Utvikling, Team Challenger, Team Bogstad Jr, Team OGK Boys and Girls	Team OGK, Team Challenger, Team Bogstad Jr	Team Bogstad College
Mer golfspesifikk trening. Utviklingen av selvstendighet starter. Økt konkurransemengde.	Treningen mer rettet mot å prestere på golfbanen. Betydningen av egen treningsdisiplin vektlegges. Spillerne skal ha et klart bilde av hva som skal til for å nå målsetningene.	Spillerne satser fullt ut på golf. Treningen handler om å kunne prestere i turneringer nasjonalt og internasjonalt.
95-140 økter. Trener legger inn antall økter.	100-300 økter - 750-1200 treningstimer pr år. 1600-1800 timer med turneringsspill. Øktene inkluderer 30 turneringer som er 30 økter. Vi tilbyr 30 gruppetreninger - trenerne legger inn antall treningstimer.	Heltidsjobb eller deltidsjobb ved siden av studier. 1000+ treningstimer pr år.
Generell styrketrening med egen kroppsvekt Bevegelighet Stabil hånd-koordinasjon Aerobisk trening Dynamisk balanse	Eget treningsprogram og tester Eksplosiv styrketrening Bevegelighet Utvikling av aerobisk trening Dynamisk balanse	Eget treningsprogram og tester Eksplosiv styrketrening Bevegelighet Utvikling av aerobisk trening Dynamisk balanse
Hvordan GOBBS påvirker slaget. Ballfluktskontroll Level 1. Draw, fade, høy lav , gamegolf(statistikk), lasermåler, puttingtutor,	GOBBS som passer for deg. Ulike kroppstyper Range of function(innenfor området, så det ikke er helt ulikt. Finne noe som er funksjonelt) Ballfluktskontroll Level 2. Draw, fade, høy lav	GOBBS som passer for deg. Ulike kroppstyper Range of function(innenfor området, så det ikke er helt ulikt. Finne noe som er funksjonelt) Ballfluktskontroll Level 3. Draw, fade, høy lav
3100-5800 m Vanlige golfbaner	4500-6400 m. Spillerne bør klare å spille tee 41 fra under par. De må starte med å klare å spille korte baner/ lære å score.	Alle banelengder
5-15 konkurranser Slagspill og matchspill Klubbturninger, Narvesen Tour og Titleist Tour	10-25 konkurranser Slagspill og matchspill Klubbturninger, Narvesen Tour, Titleist Tour og for noen internasjonalt	15-30 konkurranser Lokalt, Regionalt, Nasjonalt og Internasjonalt
Fullt sett, laser avstandsmåler og Putting Tutor, Gamegolf.	Spesialtilpasset golfsett	Spesialtilpasset golfsett
Ja. Vi anbefaler idretter som for eksempel Tennis, badminton, bordtennis, bandy, håndball. Evt gymnastikk. Spydcast. <a href="#">Like bevegelsesessenskvenser.</a>	Ja. Vi anbefaler idretter som for eksempel Tennis, badminton, bordtennis, bandy, håndball. Evt gymnastikk. Spydcast. <a href="#">Like bevegelsesessenskvenser.</a>	
PGA Pro	PGA Pro	PGA Pro

En Trener 2 for gruppetrening <b>PGA Pro</b> for gruppetrening og privattimer	PGA Pro for gruppetrening og privattimer	PGA Pro for kontinuerlig coaching av spilleren Tilgang til fysisk og mentalt støtteapparat
--	--	---