



Norrköping Söderköping GK

Juniorträning – Norrköpingsbanan-Klinga 2017

NORRKÖPING SÖDERKÖPING GK

Skriven av: Tränare



Norrköping Söderköping GK

Juniorträning – Norrköpingsbanan-Klinga 2017

Träning

PGA -Tränare ansvarar för planering och genomförande av all juniorträning på Klinga. Hjälptränare kommer att finnas och användas i juniorverksamheten.

Årsplanering

PGA -Tränare ansvarar för att en årsplanering finns och följs på bästa sätt. Juniorträning i grupp kommer att starta vecka 5 på Racketstadion och avslutas v 50 på klingabanen. Träningen sker på årsbasis och är indelad på följande sätt: Gruppträning på Racketstadion startar v 5 och slutar v 13(februari & mars). Under sportlovet v 8 så är det ingen PGA -Tränare på plats utan då finns möjlighet att träna själv. Från och med vecka 16, flyttar juniorträningen ut till Klingabanen och fortsätter till v 24 (april-juni) Under sommarperioden vecka 26-31 bedrivs ingen gruppträning av PGA -Tränare. Under dessa veckor 26-31(juli) så har junioren eget ansvar att genomföra sin träning. Från vecka 32-38 (Augusti-september) ansvarar PGA -Tränare för gruppträningen på klingabanen. Sista veckan i september (v39) har ALLA grupper en gemensam höst avslutning som sker på Klingabanen. Under dem mörkare månaderna (v46,48 & 50) november- december så är vi inomhus och PGA -Tränare ansvarar för Golfteori.

Golfträning

PGA -Tränare och gruppansvarig: vecka 5-13 (Racketstadion) vecka 16-24 (Klingabanen) vecka 32-39 (Klingabanen) vecka 46,48 & 50 (annan plats) Totalt 27 träningsstillfällen erbjuds junior. OBS Gruppen i ålder 13-21 år, som väljer "Golf är min första idrott" kommer att köra 1 ggr/ vecka under period v5-13 och från v16-24 samt 32-38 så är det 2 pass per vecka måndagar och torsdagar. Övriga grupper 1 ggr/vecka

Träningsdagar

Måndagar 17-17.50 Ålder 13-21 "Jag är golfspelare"

Måndagar 18-18.50 Ålder 13-21 "Golf är min första idrott" (pass 1)

Måndagar 19-19.50 Ålder 13-21 "Jag är golfspelare"

Onsdagar 17-17.50 Ålder 6-9 GolfKul Har grönt kort och är på väg till grönt kort

Onsdagar 18-18.50 Ålder 10-16 Tjejgrupp (Tjejsatsning)

Onsdagar 19-19.50 Ålder 10-12 "Jag är golfspelare"

Torsdagar 17-18.00 Ålder 13-21 "Golf är min första idrott" (pass 2) v 16-39 ute

Anmälan krävs och görs på: info@nsgk.se

ÅRSPLAN översikt 2017

Januari	1	Egen träning			Juli	27	Egen träning		
	2	Egen träning				28	Egen träning		
	3	Egen träning				29	Egen träning		
	4	Egen träning				30	Egen träning		
Februari	5	Träning Pro			Augusti	31	Egen träning		
	6	Träning Pro				32	Träning Pro		
	7	Träning Pro				33	Träning Pro		
	8	Sportlov				34	Träning Pro		
Mars	9	Träning Pro				35	Träning Pro		
	10	Träning Pro			September	36	Träning Pro		
	11	Träning Pro				37	Träning Pro		
	12	Träning Pro				38	Träning Pro		
	13	Träning Pro				39	Gemensam höst avslutning		
April	14	Egenträning			Oktober	40	Uppehåll		
	15	Påsklov				41	Social gruppaktivitet		
	16	Träning Pro				42	Uppehåll		
	17	Träning Pro				43	Social gruppaktivitet		
Maj	18	Träning Pro			November	44	Uppehåll		
	19	Träning Pro				45	Social gruppaktivitet		
	20	Träning Pro				46	Träning Pro		Teori
	21	Träning Pro				47	Social gruppaktivitet		
	22	Träning Pro				48	Träning Pro		Teori
Juni	23	Träning Pro			December	49	Social gruppaktivitet		
	24	Träning Pro				50	Träning Pro		Teori
	25	Golf läger tillval				51	Uppehåll		
	26	Egen träning				52	Uppehåll		

PRIS:

2 000 kr

Måndagar 17-17.50 Ålder 13-21 "Jag är golfspelare"

Måndagar 19-19.50 Ålder 13-21 "Jag är golfspelare"

PRIS:

1 000 kr

Onsdagar 17-17.50 Ålder 6-9 GolfKul Har grönt kort och är på väg till grönt kort

(Kommer att använda hjälptränare)

PRIS:

1 600 kr

Onsdagar 18-18.50 Ålder 10-16 Tjejgrupp (Tjejsatsning)

(Kommer använda hjälptränare)

PRIS:

2 000 kr

Onsdagar 19-19.50 Ålder 10-12 "Jag är golfspelare"

PRIS:

2 000 kr för Pass 1

3 200 kr för Pass 1 & 2

Måndagar 18-18.50 Ålder 13-21 "Golf är min första idrott"(pass 1)

Torsdagar 17-18.00 Ålder 13-21 "Golf är min första idrott"(pass 2) v 16-39 ute

I samtliga priser ingår fria rangebollar på klubbens anläggning samt på Racketstadion under januari-mars 2017.

Vid start i träningsgrupp efter 1 augusti erläggs halva träningsavgiften.

Anmälan sker på: info@nsgk.se

Namn, personnr, mail, telefon skrivs i mailet samt vilken grupp som önskas. Under januari förmedlas vilken grupp du har kommit in i.