**Juniorverksamhet – Haverdals GK**

På Haverdals Golfklubb vill vi att alla juniorer och föräldrar skall känna sig välkomna oavsett bakgrund eller förkunskaper till golf. Våra ledord på golfklubben är glädje, gemenskap och utveckling. Dessa är oerhört viktiga för oss och är de tre ord som sammanfattar allt vi gör på golfklubben.

**Glädje** – för att den som har roligt alltid kommer att ha en positiv upplevelse av idrotten och klubben, oavsett egen framgång i spelet. Glädje leder också till att man tränar mer och med större engagemang. Glädje fostrar därmed både nöjdare och bättre spelare.

**Gemenskap** – för att det skapar glädje och utveckling. Det är roligare att göra saker tillsammans och man lär sig saker av varandra. Ju fler kompisar man har på klubben, desto mer tid kommer man att tillbringa i den miljön, vilket är positivt både för utvecklingen som människa och som golfspelare.

**Utveckling** – för att utveckling skapar inre motivation. Ju mer man utvecklas, desto bättre presterar man. Men genom att fokusera mer på utveckling än på resultat minskas tävlingshets och negativa aspekter av tävlingsidrott, t ex utslagning. Genom att uppmuntra utveckling mer än prestationer kommer dessutom fler att träna hårdare och mer långsiktigt. Resultat är en effekt av utveckling och där utvecklingsprocessen är det som både vi ledare och spelarna själva kan styra över och därmed bör fokusera på.

**Golfträning**

I vår golfträning blandar vi mellan lek och golfteknik för att göra helheten rolig och utvecklande. Golf är en komplex sport där många olika delar av kroppen skall synkronisera för att lyckas med ett bra slag. På grund utav detta är det av stor vikt att bland annat utveckla juniorernas kroppskontroll, balans och styrka för att dem ska lyckas bättre med att svinga klubba på ett effektivt sätt. Med anledning av detta blandar vi in moment I träning som att kasta boll, kasta frisbee, leka och göra kroppsrörelser utan att slå golfboll för att få juniorerna att utveckla sin kroppsliga förmåga och på så vis få en bättre golfutveckling.

**Golfäventyret**  
I vår träning upp till cirka 12-13 år baserar vi därför golfträningen på materialet “Golfäventyret” som är ett fantastiskt material med en god blandning av utmaningar och övningar både för att utveckla golfslagen men också för kroppskontroll och fysisk förmåga. Materialet är även mycket enkelt att använda på egen hand via de böcker som juniorerna får vilket gör att junior och föräldrer kan utföra träning tillsammans oavsett förkunskaper.

Vidare upp I åldrarna baseras träningen mer på teknik och golfövningar men självklart bibehålls en del träning kring olika fysiska förmågor för att vidareutveckla dessa. Olika typer av tävlingsmoment förekommer oftare I träningen för att förbereda de juniorer som önskar ta klivet vidare med sin golf.

Har ni frågor gällande juniorverksamheten eller vill veta mer kring vår syn på golfträning? Kontakta våra tränare via mail eller telefon:

Mail: [Kristian@haverdalsgk.se](mailto:Kristian@haverdalsgk.se)Mail: [Nicholas@haverdalsgk.se](mailto:Nicholas@haverdalsgk.se)Tel: 035-144990

***Välkomna till en golfsäsong fylld av glädje, gemenskap och utveckling!***