



Swedish
Golf Team

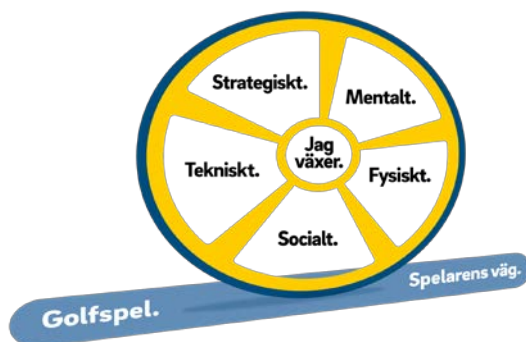


PLANEN

2016/2017

Supercamp region

För dig som gillar golf och vill bli bättre tillsammans med andra.





Innehåll

Inledning	3
Frågor och svar kring Supercamp region	4
Planen som verktyg	5
Detta är jag och min omgivning	6
Spelarutvecklingshjulet	7
Socialt.....	8
Strategiskt	9
Tekniskt	10
Fysiskt	12
Mentalt.....	13
Träningspass	14
Pass: SC 1 - Putt 1.....	15
Pass: SC 1 - Putt 2	16
Pass: SC 1 - Sving 1.....	17
Pass: SC 1 - Sving 2.....	18
Pass: SC 1 - Fys 1.....	19
Pass: SC 1 - Fys 2.....	20
Coachande pass	21
Pass: SC 1 - Gruppen 1 – vilka är vi och vem är coachen?	21
Pass: SC 1 - Gruppen 2 – vad har vi gjort idag 2?.....	21
Pass: SC 1 - Gruppen 3 – kom igång med Planen!.....	21
Scheman	22
SC 1	22
Testerna/övningarna	23
Fystester	23
Puttningsövningar - beskrivning	23



Swedish
Golf Team

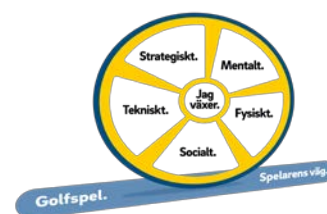
Inledning

Vi är glada att du har valt att tacka ja till att vara med i Supercamp region. Du är utvald eftersom du tävlar och vill satsa på golf. Under det kommande året får du vara med på ett flertal träffar där vi har kul, träffar kompisar och givetvis blir bättre på golf.

I din hand håller du *Planen*. Den innehåller mycket av det vi kommer att göra på våra träffar och vi tänker att du ska jobba med den även mellan träffarna. Det mesta av din utveckling sker hemma tillsammans med din tränare och dina föräldrar. De personerna är de som först och främst finns i din närhet och vi informerar dem om allt vi gör.

Innehållet är saker som är viktiga både för nästa säsong's spel och nästa års tävlingar men också saker för att kunna utvecklas på lång sikt. Det som ligger lite längre fram i tiden är oftast lite tråkigare att jobba med men väldigt viktiga.

Supercamp är en del av landslaget. Vår kunskap kring att utveckla våra allra bästa spelare är direkt kopplad till *Planen*. Innehållet är uppdelat i fem huvuddelar och det är dessa som spelarutvecklingshjulet består av. Torsten Hansson, som är Henrik Stensons mentor, har under lång tid sett till att de spelare han hjälper har koll på alla delar. Deras delar är alltså samma som dina men skiljer sig i innehåll.



När vi tittar på de spelare som blivit allra bäst ser vi att alla inte kommer från stora klubbar där de bästa förutsättningarna finns. En hel del kommer från små klubbar. Två av dessa är Pernilla Lindberg och David Lingmerth som representerade Sverige i OS. Det de däremot har och har haft är en stor vilja att bli bättre. När de var yngre höll de på med flera andra idrotter och valde sen att satsa på golf vid 15 års ålder. Det är inte heller så att de som är bäst vid 15 också är de som är bäst vid 25. Alla har chansen!

Är Supercamp då bara till för dem som har bestämt sig för att bli bäst? Nej, inte alls. Givetvis är en del av innehållet till för att redan nu träna på saker så att valet att satsa finns kvar längre fram. Som vision har landslaget "*Att utvecklas som golfspelare och människa genom golfen*". Det innebär att golfen är en idrott där du kan utvecklas som person. Att sätta upp ett mål och sen kämpa för att nå det kommer att lära dig vad som krävs för att nå målet i sig men också en hel del saker om dig själv. Det kommer perioder där du får fortsätta kämpa trots att det inte går bra. Du behöver göra saker nu som du får betalt för längre fram. Skolan behöver skötas om du har planer på att gå på något golfgymnasium och college. När du försöker klara dessa utmaningar lär du dig saker som du kommer att ha nytta av resten av livet.

Välkommen till Supercamp region 2016/2017!



Swedish
Golf Team

Frågor och svar kring Supercamp region

Varför finns lägret?

Det finns flera saker som vi vill uppnå. Vi ser att det finns många spelare som verkligen tycker det är kul med golf och vill bli bättre. Tyvärr är många lite ensamma som satsande golfspelare i den ålder du är i nu. Det är därför viktigt att samla er som grupp i den region ni kommer ifrån. Vi hoppas så klart att du lär känna andra ännu bättre och att ni träffas för att träna och tävla mellan våra träffar. Ett annat skäl är att vi tidigt vill få ut kunskap om vad du kan träna på för att bli bättre i golf. Supercamp ligger också under den delen av året när det finns minst golf naturligt, alltså under vintern. Tanken är att se till att du använder hela året för att bli bättre.

Hur många regioner finns det?

Vi har delat in landet i fem regioner som i sin tur består av ett antal distrikt som fått ett visst antal platser. Antalet har att göra med hur många spelare det finns på en viss nivå i distriktet. Regionerna är: Syd, Väst, Öst, Mitt och Norr.

Vad är kopplingen till landslaget, Swedish Golf Team (SwGT)?

Innehållet är framtaget av de coacher som jobbar med de olika landslagstrupperna. Personer från landslaget är med på träffarna för att dela med sig av sina kunskaper och för att titta på nästa generations spelare. Tidigare var landslagets yngsta/tidigaste verksamhet SwGT Framtid. Supercamp är nu en del av den verksamheten och det som tidigare ingick i Framtid heter nu Framtid spets. Till de kommande höstläger som sker i Framtid spets kallar vi spelare som är med i Supercamp. Innehållet på dessa läger är en fördjupning av *Planen*.

Vad gäller för regler på träffarna?

Vi är många personer på ett läger och några saker är viktiga att vara överens om. I landslaget jobbar vi med något vi kallar för *Silen*. De olika orden är saker som vi vill ska uppfyllas så ofta som möjligt. På våra träffar gäller följande punkter som alla kan kopplas till *Silen*.

1. Du ska alltid vara en bra kompis. Behandla andra som du själv vill bli behandlad. Säg till en coach direkt om någon inte är en bra kompis.
2. Kom i tid och ha alla saker med dig. Det gäller både till när träffen startar och till de olika passen som sker under lägret.
3. Gör ditt bästa så ofta du kan. Särskilt när det är jobbigt, tråkigt eller när du är trött.
4. Om du inte förstår något – fråga coachen. Antingen direkt eller efter passet om du känner att du inte vill fråga så att hela gruppen hör.
5. Under träffarna är valet av kost och dryck detsamma som att bli bättre i idrott.
6. Vi lämnar alltid en plats lite bättre än när vi kom. Ser vi ett slängt papper plockar vi upp det.
7. Var ödmjuk inför att lära dig saker och att utveckla dig. De personer som finns på lägret har alla stor erfarenhet av att utveckla människor och golfspelare.





Swedish
Golf Team

Planen som verktyg

Vad är tanken?

Vi vet att den verkliga utvecklingen sker i dig och där du är. Eftersom du bor hemma är det i den miljön som du förbättras. *Planen* är skriven för att du ska kunna ta med dig det vi gör hem. Det är det dagliga jobbet som gör den stora skillnaden. I din ålder är du beroende av vuxna som hjälper dig på olika sätt. De är viktiga för att skapa bra förutsättningar, som att du kan ta dig till träningen. *Planen* är skriven så att de som inte är med på våra träffar ska kunna förstå vad som gjorts så att de kan hjälpa dig när det behövs.

Vilka delar ingår?

Vi utgår från spelarutvecklingshjulet och det som ingår där. Alla delar, socialt, fysiskt, tekniskt, strategiskt och mentalt, har på ett eller annat sätt något med din utveckling att göra. På träffarna tar vi upp aktuella saker inom varje område. För att du ska kunna ta med dig detta hem har vi satt ihop en hel del frågor med svarsalternativ för att det ska bli konkreta saker att jobba med.

Ska alla jobba med samma plan?

Ja och nej. Alla ska fundera på alla frågor och uppgifter som finns, men alla spelare har olika saker att jobba med för att ta nästa steg. Att ha koll på alla delar är viktigt. Det är annars lätt att du tränar på det som går sämst just nu eller på det som är roligast för stunden.

Kan jag slänga *Planen* när träffen är klar?

Nej, du ska ta hem och jobba med den. Den coach som du har på lägret kommer att sätta igång arbetet med *Planen* och sen följa upp hur det går för dig mellan träffarna. När vi träffas nästa gång kommer vi att fortsätta med *Planen* och vill att du ska ta med den. Det kan vara klokt att du tar bilder på din plan med mobilen om den skulle försvinna så att du kan återskapa det du gjort.

Hur kommer min hemmatränare in?

Om du angett en tränare i anmälan och dennes e-mail kommer vi att skicka ett brev samt *Planen* till honom eller henne. Till flera av uppgifterna i *Planen* behövs en tränare för att lösa dem. Tränaren är den viktigaste personen för att komma framåt inom flera områden.

Hur kan jag jobba med *Planen* hemma?

Många frågor har ett svarsalternativ där det är uppenbart vad som är bättre eller sämre. Det svåra är inte vilket mål (svar) du som spelare ska sträva mot utan att faktiskt ständigt jobba mot det. Är du förälder eller tränare kan du göra en jätteinsats för ditt barn eller din spelare genom att kontinuerligt checka av frågorna. Håll liv i dem. På många frågor är föräldern/tränaren en person vars engagemang/insats är avgörande för att spelaren ska komma framåt.



Swedish
Golf Team

Detta är jag och min omgivning

Det är ju du som är centrum för din utveckling. Sen finns det andra personer kring dig som är viktiga, exempelvis andra spelare som också försöker bli bra i golf. Att ha koll på vem du är och vad du vill är viktigt. Att vara med andra och att hålla på med golf är något som ska leda till positiva saker i livet. Svara på frågorna nedan, och fråga andra om deras svar.

Namn:

Klubb:

Jag har spelat golf sen:

Roligast med att spela golf:

Jag har eller har varit med i följande idrotter:

Mamma och pappa heter:

Mina bästa vänner heter:

Mina golfvänner är:

Min tränare heter:

Min coach på Supercamp är:

Coachens mobil:

Coachens e-mail:

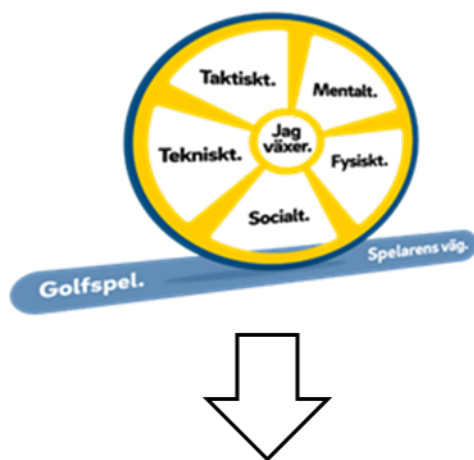


Spelarutvecklingshjulet

Det finns flera delar som behöver utvecklas om du ska bli riktigt bra i golf. Vi som jobbat länge med spelarutveckling har haft förmånen att vara tillsammans med många spelare som varit lovande. En del är våra nuvarande svenska storspelare men det finns såklart flera som inte blivit det. Vi försöker hela tiden lära oss vad det är som gjorde att de spelarna inte blev så bra som de hade tänkt. Och vad det var som gjorde att de som blev bra blev det.

Ibland händer saker i livet som vi inte kan förutse. Någon blir skadad och klarar inte att komma tillbaka. En annan upptäcker att det finns annat som är roligare att satsa på när de blir äldre. Det vi lärt oss är att det gäller att skapa en så bra grund att stå på som möjligt. Den får man genom att jobba på alla delar och inte bara de som är roligast eller som leder till bra resultat just nu. För att komma igång och fortsätta med att utveckla alla delar har vi tagit fram frågor/uppgifter som du konkret kan jobba med. Ibland är det uppenbart vad som är bättre eller sämre svar på en fråga. Utmaningen är att fortsätta med de enkla sakerna en lång tid. Vi vill att du försöker blir lite bättre på varje fråga varje gång som vi/du testat dig. Ett steg i taget varje dag över lång tid ger stora resultat.

Att använda tiden till rätt saker är en konst, fundera på hur du ska få med alla delar i spelarutvecklingshjulet i din vardagskalender. Under perioder kommer hjulet ibland inte att vara runt. Under vintern tränar vi mer på teknik och fys, då kan spelnivån faktiskt bli lite sämre för att sen bli ännu bättre.



Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
00-06							
06-08							
08-12							
13-16							
16-20							
20-24							



Swedish Golf Team

Socialt

På det här området finns många viktiga saker som du kanske inte tänker på när det handlar om att bli bättre. Att ha kompisar är viktigt. Har du tid att umgås med dem och vad innebär det att ingen av dem som du räknar som dina vänner spelar golf? I din ålder är mamma och pappa viktiga (eller andra nära anhöriga). De kan en hel del saker samtidigt som de säkert tjarar en hel del på dig. Om du satsar på en idrott är de jätteviktiga, ibland som chaufförer, ibland som den som klappar dig på axeln om det gått dåligt på en tävling. Eftersom du satsar på golf är din tränare, golfledare och andra personer på golfklubben personer som spelar en stor roll. Här är frågor som du kan svara på för att ha koll på detta område.

NR	Fråga/uppgift	A	B	C
1	Du har någon som verkligen känner dig och som du kan prata med om jobbiga saker:	Ja, flera.	Ja, någon.	Njæe.
2	Du får vara dig själv när du umgås med dina vänner:	Ja, alltid.	Ibland.	Nej.
3	Det är viktigt för dig att ha nära vänner:	Ja.	Ibland.	Nej.
4	Vilka är de viktigaste personerna i ditt liv:	Familj.	Kompis.	Annan.
5	Du vet vad dina kompisar gör som får dig att må bra:	Ja.	Ibland.	Nej.
6	Du vet hur dina kompisar vill att du ska vara mot dem:	Ja.	Ibland.	Nej.
7	Du har personer som hjälper dig i din golfsatsning:	Ja, flera.	Ja, någon.	Nästan ingen.
8	Du har en golftränare som du litar på:	Ja.	Ibland.	Nej.
9	Du har en golftränare som bryr sig om dig som person:	Ja.	Ibland.	Nej.
10	Du träffar din golftränare:	Ofta.	Då och då.	Sällan.
11	Du har jämnåriga kompisar som också satsar på golf:	Ja, flera.	Ja, men få.	Ingen.
12	Du har jämnåriga kompisar som satsar på en idrott:	Ja, flera.	Ja, men få.	Ingen.
13	Du tar kontakt med andra när du är på tävlingar:	Ja, de som spelar tävlingen.	Ja, de som jag går i samma boll som.	Nej.



Strategiskt

Strategi handlar om att göra val, små och stora, som leder dig mot ett visst mål. Att det är en viktig del av spelet vet de flesta. Vi tycker att det är fler saker som kan räknas till detta område. Varje dag gör du många val som påverkar dig. Ett kan vara om du väljer att åka till golfbanan för att träna. Ett annat val att träna på det som är viktigt för dig men samtidigt det som du tycker är tråkigt. Det finns också val som har att göra med att sköta skolan och de läxor som du får. När vi tar in spelare till

Riksidrottsgymnasiet (RIG) är det nästan alltid några spelare som kommer in om de tar tag i skolan. Då inser oftast spelaren att det hade varit smartare att sköta skolan tidigare. Vi tycker att det är en strategi som är viktig. För att hjälpa dig med dina val finns verktyget *Silen*.



Här är några bra frågor kring saker som vi vet att det gäller att göra smarta val för. Fundera på frågorna och se till att göra om dem då och då så att du har koll. Det är riktigt smart att visa *Planen* för andra personer som är inblandade i ditt liv.

NR	Fråga/uppgift	A	B	C
1	Så här tänker du kring skolan:	Jag tänker först på att ha kul, plugga kan jag göra sen.	Jag gör mina läxor på ett smart sätt så att jag klarar betygen.	Jag väntar tills jag måste plugga.
2	Du har tagit reda på vilken roll skolan har för att komma in på ett golfgymnasium:	Ja.	Jag har hört andra prata om det men vet inte så mycket.	Jag har ingen aning.
3	Du planerar så att du hinner med att träna golf:	Ja.	Då och då, ibland hinner jag inte alls.	Aldrig, det blir som det blir.
4	Du håller på med fler idrotter än golf:	Ja, flera andra idrotter.	Ja, en annan idrott.	Nej, bara golf.
5	Du vet vilka dina svagheter är i golf och tränar på dem:	Ja, men tränar inte på dem.	Ja, jag tränar på dem.	Nej.
6	När du är trött och sliten:	Struntar jag i det och tränar på ändå.	Gör jag direkt uppehåll.	Tränar jag lite mindre tills det känns bra igen.
7	Om du känner att du har en liten skada eller har ont:	Struntar jag i det och kör på.	Tränar jag lite mindre och hoppas att det går över.	Kollar jag direkt upp vad det kan vara.
8	Du vet vad du behöver träna på men tycker det är tråkigt, vad gör du?	Jag tränar på det ändå eftersom det är viktigt.	Tränar på det precis då jag fått reda på det eller blir påmind.	Jag tränar alltid på det som är roligast.
9	Du har laddat ned en app till din telefon för att filma din swing/puttning:	Ja.	Nej.	Vet inte vilken jag ska välja.
10	När du spelar golf:	Jag väljer alltid det slag som gör att bollen kommer nära hålet.	Jag chansar ibland.	Jag väljer alltid det jag är säker på.



Tekniskt

I spelet golf är golfslagen grunden. För att du ska kunna slå långt och bollen komma nära flaggan behövs bra teknik. Alltså att din kropp kan röra sig på ett sätt som ger de bollbanor du behöver för att kunna spela på den nivå du vill. Svingrörelsen kan delas upp i vad du gör med kroppen strax innan du slår, och hur kroppen rör sig när du slår. De olika golfslagen skiljer sig åt vad gäller bollbana och därmed också svingrörelsen. I din ålder är det viktigt att lägga mycket tid på att utveckla svingrörelsen för framtiden. Vintern är den perfekta tiden att träna mycket på tekniken eftersom det kan gå lite sämre först när du ändrar. På sommaren kan det vara klokt att i samband med tävlingar fokusera mer på att göra det bästa av den teknik du har just då.

Nästa års tävlingsresultat skapar du redan under hösten året före. Eftersom vi bor i ett land med snö och mörker under vintern skapar det vissa förutsättningar för vad vi kan träna på. Att utveckla grundtekniken för full sving och puttning fungerar alldeles utmärkt under vintern. Att anpassa slaget efter hur bollen ligger i gräset och hur hård greenen är, är lättare att göra när vi kan vara utomhus. Vi vill få dig att träna på rätt sak vid rätt tid och våra olika träffar har olika innehåll när det gäller tekniken.

Det inte vårt mål att tala om för dig hur du ska svinga. Däremot kommer vi att prata om hur viktigt det är att du vet vad just du ska jobba med. Målet för svingrörelsen ska du klara ut med din tränare. Vi vill påverka dig att ha tydliga mål, träna dem på rätt sätt, och så ofta, att det leder till en utveckling. Här är frågor som är viktiga för att du ska kunna träna in din teknik.

Frågor/uppgifter (kan användas till alla typer av slag)

NR	Fråga/uppgift	A	B	C
1	Du har en tydlig bild av hur du ska ställa upp dig till bollen:	Väldigt tydlig, jag har koll på alla saker.	Jag vet en del men inte allt.	Har dålig koll.
2	Du har en tydlig bild/film av hur du ska röra kroppen:	Väldigt tydlig, jag har koll på alla saker.	Jag vet en del men inte allt.	Har dålig koll.
3	Du vet hur det ska kännas när du ställer upp dig rätt till bollen:	Jag vet precis hur det ska kännas.	Jag vet ungefär hur det ska kännas.	Jag vet nästan inte alls hur det ska kännas.
4	Du vet hur det ska kännas när du ställer upp dig till bollen:	Jag vet precis hur det ska kännas.	Jag vet ungefär hur det ska kännas.	Jag vet nästan inte alls hur det ska kännas.
5	Du känner till någon bra spelare vars sving du strävar emot:	Ja, jag har en eller flera spelare som gör som jag vill.	Njae, jag vet lite hur de svingar och hur jag gör jämfört med dem.	Nej, jag har ingen spelare som jag kan jämföra med.
6	Du förstår varför du ska ställa upp och röra dig på ett visst sätt:	Jag förstår det mesta.	Nja, en del men inte allt.	Nej, jag gör bara som jag är tillsagd.
7	Du vet dina mönster i svingen (t ex vad du behöver göra bättre):	Ja, precis.	Några saker brukar jag få höra om och om igen.	Nej, jag vet inte alls vilka mina mönster är.
8	Du har drillar/övningar som ska hjälpa dig att träna in rätt svingrörelse:	Ja, och jag vet varför jag ska göra dem.	Ja, jag har några men vet inte varför jag gör dem.	Nej, jag vet knappt vad en drill är.



Swedish Golf Team

9	Du vet vilka svinghjälpmedel som du ska använda för att träna in din teknik:	Ja, jag har koll på vad jag kan använda.	Jag har en del men vet inte riktigt hur jag ska använda dem.	Nej, jag har inte sådana hjälpmedel.
10	Du vet vilka fysiska saker du behöver utveckla för att kunna svinga som du vill:	Ja.	Kanske.	Inte alls.
11	Hur ofta träffar du din tränare:	Flera gånger i veckan.	Någon gång i veckan.	Då och då.
12	Hur ofta skulle du behöva träffa din tränare:	Flera gånger i veckan.	Någon gång i veckan.	Då och då.
13	Hur tränar du tillsammans med andra:	Flera gånger i veckan.	Någon gång i veckan.	Då och då.
14	Hur ofta tränar du din teknik:	Flera gånger i veckan.	Någon gång i veckan.	Då och då.
15	Du har tillgång till en plats/lokal där du kan träna din teknik under vintern:	Ja, jag kan vara där när jag vill.	Ja, men jag kan inte vara där så ofta som jag vill.	Nej.
16	Du har tillgång till en plats/lokal där du kan träna din teknik under sommaren:	Ja, jag kan vara där när jag vill.	Ja, men jag kan inte vara där så ofta som jag vill.	Nej.



Fysiskt

Att ha en bra fys är viktigt av många anledningar. Du behöver såklart styrka för att kunna slå långt, och uthållighet för att orka hela ronden men också för att kunna träna hela dagen och kunna återhämta dig till nästa dag. Rörlighet behövs för att kunna utföra svingrörelsen men spelar också en viktig roll för att du ska förbli skadefri. I den fysiska delen kommer vi att testa dig på några delar som vi vet är viktiga och vi följer upp testerna under året.

Vid de olika träffarna kommer vi delvis att anpassa fysinnehållet så att det passar säsongen som vi befinner oss i. Det är också viktigt att äta och dricka bra och att du verkligen gör det vid rätt tidpunkter. En annan sak som vi tar upp är din sömn. När du sover återställer sig kroppen efter det du gjort och är en väldigt viktig del av att bli bättre. Dålig sömn och dåliga sömnvanor kan faktiskt förstöra den träning du gjort under dagen.

Frågor/uppgifter

NR	Fråga/uppgift	A	B	C
1	Din inställning till fysträning är:	Det är alltid kul.	Ibland kul, ibland inte.	Jag tycker det är tråkigt.
2	Din kunskap om fys:	Jag kan mycket om fys och om varför jag ska träna fys.	Jag kan en del om fys och en del om varför jag ska träna.	Jag kan lite om fys och varför jag ska träna.
3	Din individuella fys – vad behöver du göra:	Jag vet exakt vad jag ska träna.	Jag vet ungefär vad jag ska träna.	Jag vet nästan inte alls vad jag ska träna.
4	Du genomför din fysträning:	Oftast enligt plan.	Ibland enligt plan.	Hoppar ofta över det jag tänkt.
5	Din träningsmiljö för fys:	Jag kör all fys själv.	Jag kör en del själv, en del med andra.	Jag kör all fys med andra.
6	Du har tillgång till en plats/lokal där du kan träna teknik under sommaren:	Ja, jag kan vara där när jag vill.	Ja, men jag kan inte vara där så ofta som jag vill.	Nej.
7	Du har tillgång till en plats/lokal där du kan träna din fys under vintern:	Ja, jag kan vara där när jag vill.	Ja, men jag kan inte vara där så ofta som jag vill.	Nej.
8	Du vet någon som kan hjälpa dig med fys:	Ja.	Kanske.	Vet ingen.
9	Ditt totala idrottsdeltagande:	Jag tränar flera andra idrotter.	Jag tränar golf och en idrott.	Jag tränar bara golf.
10	Du vet vad som är bra kost:	Jag vet vad jag ska äta för att äta bra kost.	Jag vet vissa saker som är bra.	Jag har dålig koll på vad jag äter för saker.
11	Ditt kostintag i allmänhet:	Jag äter tre mål om dagen samt mellanmål.	Vissa dagar äter jag tre mål om dagen samt mellanmål.	Jag äter sällan tre mål och mellanmål.
12	Kost i samband med träning och tävling:	Jag vet precis hur jag ska äta innan/under/efter.	Jag vet ungefär vad jag ska äta innan/under/efter.	Jag har dålig koll på det.
13	Du vet någon som kan hjälpa dig med kost:	Ja.	Kanske.	Vet ingen.
14	Din sömnkvalitet:	Jag sover hela natten.	Ibland vaknar jag under natten.	Jag vaknar ofta på natten.
15	Din sömnmängd:	Jag sover nästan alltid mer än 9 timmar per natt.	Jag sover ganska ofta mer än 9 timmar per natt.	Jag sover sällan 9 timmar per natt.



Swedish Golf Team

Mentalt

Det är svårt att inte vara mental. När du tänker på vad du ska äta är du mental och likaså när du drömmer. Du vet såklart att det ofta sägs att golf är en mental idrott. Ena ronden går allt så lätt och nästa rond känns det som om man inte kan något. Att tävla gör ofta att det känns extra pirrigt. Ibland hemskt. På Supercamp vill vi påverka dig att träna golf så att du kan nå dina mål. Att veta vad du ska träna på och att det känns rätt för dig är också mentalt. Här är några frågor som hamnar i den mentala delen av spelarutvecklingshjulet, saker som vi tycker är bra för en spelare i din ålder att klura på.

Frågor/uppgifter

NR	Fråga/uppgift	A	B	C
1	Vad tycker du är roligast med golf:	Träna.	Spela.	Tävla.
2	Du ser fram emot att träna golf:	Alltid.	Oftast.	Ibland.
3	Du ser fram emot att spela golf:	Alltid.	Oftast.	Ibland.
4	Du ser fram emot att spela tävling:	Alltid.	Oftast.	Ibland.
5	Din koncentration när du tränar är:	Alltid hög.	Ibland hög.	Jag tappar den ofta.
6	Din ansträngning när jag tränar är:	Jag gör alltid så gott jag kan.	Jag anstränger mig ibland, ibland inte.	Jag ger ofta upp.
7	När ni ska träna i grupp vill du helst:	Testa nya saker.	Både nya saker och det jag kan.	Helst saker jag kan.
8	När tränaren vill att du ska göra något nytt:	Förstår jag direkt.	Efter ett tag.	Det tar lång tid.
9	Om du inte förstår vad du ska göra, vad gör du:	Säger till direkt.	Provar ett tag och frågar sen.	Säger aldrig till, hoppas att tränaren ser att jag inte kan.
10	När du tävlar så känns det så här:	Det är alltid kul.	Det är kul ibland.	Inte kul alls.
11	När du haft en motgång i livet:	Försöker jag lära mig av det.	Är jag lite nere ett tag men försöker igen.	Undviker jag helst det som skapade motgången.
12	När det inte går bra för en kompis gör du:	Inget, golf är en individuell sport.	Säger något för att du måste.	Försöker stötta kompiserna.
13	Vilket är viktigast:	Att vinna över andra.	Att verkligen försöka.	Vinna och försöka.
14	När du spelat tävling och det inte gått bra pratar du med:	Min tränare.	Mina föräldrar.	Mina kompisar.
15	När du spelar tävling fokuserar du på:	Att komma så bra placerad som möjligt.	De saker som jag behöver klara för att spela bra.	Att inte misslyckas.



Träningspass

Här lägger vi in de pass under lägret som är praktiska. Syftet är att du lättare ska komma ihåg vad vi gjorde och att de som finns närmast dig också kan se vad som gjordes på träffarna. En del av passen är utformade som exempel på bra träningspass för dig, och vi vill såklart att du tränar själv hemma.

Beroende på vilken del av året vi är i blir veckoschemat olika. Du blir vad du använder tiden till och det är mycket som ska in på schemat. Skola, äta, sova, träna och träffa kompisar. Under våra träffar kommer vi ha mycket fokus på att planera livet.

Vintervecka

Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
00-06							
06-08							
08-12							
13-16							
16-20							
20-24							

Vårvecka

Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
00-06							
06-08							
08-12							
13-16							
16-20							
20-24							

Sommarvecka

Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
00-06							
06-08							
08-12							
13-16							
16-20							
20-24							



Swedish Golf Team

Pass: SC1-Putt1

Innehåll:

NR	Beskrivning	Tid
1	<p>Vi ska träna på de golfspecifika rörelserna. Målet är att du ska lära dig rörelserna så att du vet vilken övning som är vilken och lära dig att utföra dem själv. Övningspassen är:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Böja kroppen framåt.2. Böja kroppen åt sidan.3. Roter kroppen.4. Göra helikoptern med raka armar.5. Göra helikoptern med böjda armar.6. Roter underarmen.7. Böja handleden åt sidan.8. Sträcka handleden bakåt.9. Böja armbågen.10. Böja axelleden.	
2	<p>När du tränar putteknik är filmning ett bra hjälpmedel för att se vad du gör och om du går framåt. Vi ska därför öva på några viktiga saker när du använder kamera som hjälpmedel. Du ska filma en kompis putt (och sen bli filmad själv). Vi vill att du ska filma från två håll: framför spelaren (FaceOn) och bakom spelaren (Down the line). Det är viktigt att du filmar från samma läge varje gång för att det ska bli enkelt att jämföra. Filma så här:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sätt kameran lika långt ifrån dig när du filmar framifrån som bakifrån.• Sätt kameran så att den är i höjd med bröstet eller i höjd med händerna.• Filma så att du står rakt framför den som slår (så att kameran pekar mitt i kroppen).• Filma så att kameran är i linje med händerna bakifrån.	
3	<p>För att du ska kunna se vad som händer med din puttning ska du lära dig att rita referenslinjer. Detta kan du göra om du har en app för att filma och analysera din sving. Rita linjerna så här:</p> <ul style="list-style-type: none">• Framifrån: en rektangel runt huvudet och en linje som går från höger höft (för högersvingare) lodrätt nedåt.• Bakifrån: en linje som är i och fortsätter uppåt i klubbans lutning och en rektangel runt huvudet.	
4	<p>När du filmat och blivit filmad ska du och din kompis jämföra era puttar. Gör ni likadant eller olika? Vad är likt och vad är olika? Vad tycker du om det du gör?</p>	
5	<p>Ett bra sätt att lära in en teknik är att du först kan den utan boll. Ibland kanske du till och med behöver göra den långsammare först för att det ska bli rätt. De golfspecifika övningarna har att göra med din teknik och du behöver kunna röra din kropp för att kunna putta som du vill. Träna så här: Din kompis filmar dig när du gör en provsving och du ska sen putta mot bollen som också filmas. Målet är att du ska göra samma sak i provsvingen och i putten. För att göra övningen mer intressant kommer din coach att ge dig olika mål med puttrörelsen: kort pendel, lite längre pendel och samma längd på pendeln fast med två olika tempon. Du ska alltså göra en provsving som coachen beställer och sen försöka göra den en gång till i putten med boll. Blir det likadant?</p>	
6	<p>Avslutningsvis ska ni gå igenom de frågor som finns kopplade till spelarutvecklingshjulets teknikdel. Coachen går igenom frågorna för att du ska förstå vad vi frågar efter. När du kommer hem är det dags att ta tag i din teknikplan. Fundera på frågorna ur ett puttningsperspektiv.</p>	
7	<p>Utvärdering med frågorna:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?	



Swedish Golf Team

Pass: SC1-Putt2

Innehåll:

NR	Beskrivning	Tid
1	Detta puttpass är en fortsättning på första puttpasset. Skillnaden är att det mer handlar om att göra ett bra putträningspass under den del av säsongen vi befinner oss i nu.	
2	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar.2. Roterar underkropp/överkropp – kopplad till putteknik.3. Sidoböjningar underkropp/överkropp – kopplad till putteknik.4. Böj underkropp/överkropp – kopplad till putteknik.5. Pendla-pendla – kopplad till putteknik – längd/tempo/rytm.	
3	Uppställning: gör fem puttuppställningar i rad, viktigt att göra om hela rutinen varje gång så att du verkligen får börja om från början.	
4	Stationsträning med fem olika stationer – två och två. Träna 8 minuter på varje och byt sen. Övningarna finns beskrivna i detalj under Tester. <ol style="list-style-type: none">1. Bollstart med Tutor.2. Längd med stege.3. Känn avståndet (blunda).4. Sänkövning 1, 2 och 3 meter.5. Bollstart/längdkontroll.	
5	Spelövning. Alla avslutar med en övning som går ut på att spela bollen i hål med krav om att bollen ska passera målet.	
6	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?	

Rita gärna in hur du ska filma din teknik – var kameran ska stå och hur du ritar in "linjerna".

Framifrån (FaceON)	Bakifrån (Down the Line)
--------------------	--------------------------



Swedish Golf Team

Pass: SC1-Sving1

Innehåll:

NR	Beskrivning	Tid
1	Du ska träna på de golfspecifika rörelserna. Målet är att du ska lära dig dem så att du vet vilken övning som är vilken, och att du ska lära dig att utföra dem själv. Övningar som ska göras under detta pass är: <ol style="list-style-type: none">1. Rotera underkropp/överkropp.2. Sidoböjning underkropp/överkropp.3. Böja underkropp/överkropp.4. Över-under-under-över.5. Rörelsepussel.6. Svingpussel.7. Pendla-pendla.	
2	När du tränar teknik är filmning ett bra hjälpmedel för att se vad du gör och om du går framåt. Vi ska därför träna på några viktiga saker när du använder kamera som hjälpmedel. Du ska filma en kompis sving (och sen bli filmad själv). Du ska filma från två håll, framför spelaren (FaceOn), och bakom spelaren (Down the Line). Det är viktigt att du filmar från samma läge varje gång för att det ska bli enkelt att jämföra. Filma så här: <ul style="list-style-type: none">• Sätt kameran lika långt ifrån dig när du filmar framifrån som bakifrån.• Sätt kameran så att den är i höjd med bröstet eller i höjd med händerna.• Filma så att du står rakt framför den som slår så att kameran pekar mitt i kroppen.• Filma så att kameran är i linje med händerna bakifrån.	
3	För att du ska kunna se vad som händer med din sving ska du lära dig att rita referenslinjer. Det kan du göra om du har en app för att filma och analysera din sving. Rita linjerna så här: <ul style="list-style-type: none">• Framifrån: en rektangel runt huvudet och en linje som går från höger höft (för högersvingare) lodrätt nedåt.• Bakifrån: en linje som är i och fortsätter uppåt i klubbans lutning och en rektangel runt huvudet.	
4	När du filmat och blivit filmad ska du och din kompis jämföra era svingar. Gör ni likadant? Vad är det som är likt och vad är olikt? Vad tycker du om det du gör?	
5	Ett bra sätt att lära in en teknik är att du först kan den utan boll. Ibland kanske du till och med behöver göra den långsammare först för att det ska bli rätt. De golfspecifika övningarna har att göra med din sving och du behöver kunna röra din kropp för att kunna svinga som du önskar. Träna så här: Din kompis filmar dig när du gör en provsving och du ska sen slå ett slag mot bollen som också filmas. Målet är att du ska göra samma sak i provsvingen och i svingen mot boll. För att göra övningen mer intressant ger din coach dig olika svingmål: tre fjärdedelar och en halv svinglängd samt 50 procents och 75 procents tempo (med full svinglängd). Du ska alltså göra en provsving som coachen beställer och sen försöka göra den en gång till i svingen mot bollen. Blir det likadant?	
6	Avslutningsvis ska du gå igenom de frågor som finns kopplade till spelarutvecklingshulets teknikdel. Coachen går igenom frågorna för att du ska förstå vad det är vi frågar efter. När du kommer hem är det dags att ta tag i din teknikplan. Fundera på frågorna ur ett svingperspektiv.	
7	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad ni skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?	



Swedish Golf Team

Pass: SC1-Sving2

Innehåll:

NR	Beskrivning	Tid
1	Detta pass är en fortsättning på det första svingpasset. Skillnaden är att det mer handlar om att göra ett bra träningspass för sving/teknik under säsongen vi befinner oss i nu.	
2	Uppvärmning görs med följande golfspecifika övningar: <ol style="list-style-type: none">1. Helikoptern med raka armar – 10 st.2. Helikoptern med böjda armar i golfuppställning – 10 st.3. Roterar underkropp/överkropp – 5 st på varje.4. Sidoböjningar underkropp/överkropp – 5 st på varje.5. Svingpussel – 5 st på varje.6. Pendla-pendla – öka längd från kort till max - 2 rep à 5 st.7. Pendla-pendla – öka tempo från sakta till max - 2 rep à 5 st.	
3	Uppställning – gör fem svinguppställningar i rad, det är viktigt att göra om hela rutinen så att du verkligen får börja om från början.	
4	Bolluppvärmning: gör följande svingrörelser mot boll. <ol style="list-style-type: none">1. Halv längd på svingrörelser – 3 st.2. Tre fjärdedels längd på svingrörelser – 3 st.3. Halvt tempo med full längd på svingrörelsen – 3 st.4. Tre fjärdedels tempo med full längd på svingrörelsen – 3 st.	
5	Filma tre svingar med en kompis – se om du gör som du tänkt dig. Byt så att båda får tre filmade svingar. Byt efter tre svingar.	
6	Träna på dina egna uppgifter. Tänk på att använda eventuella drillar eller metoder för att träna in tekniken. Gör detta 5*5 bollar med paus emellan.	
7	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?	

Rita gärna in hur du ska filma din teknik – var kameran ska stå och hur du ritar in "linjerna".

Framifrån (FaceON)	Bakifrån (Down the Line)
--------------------	--------------------------



Swedish Golf Team

Pass: SC1-Fys1

Innehåll:

NR	Beskrivning	Tid
1	Under detta pass får du göra olika tester, de två första kommer du även att få göra hemma mellan träffarna. Testerna är till för att du och vi ska se hur du ligger till i fysdelen.	
2	<ol style="list-style-type: none">1. Kast med medicinboll, inkast stående bakom en linje, kasta så långt du kan. Obs! Du får inte trampa över linjen, tre försök, längsta skrivs upp.2. Stående längdhopp, du står bakom en linje och hoppar jämfota så långt du kan. Obs! Du måste landa på bägge fötterna och stå stilla en kort stund. Tre försök, längsta skrivs upp3. Greppstyrka, start med rak arm rakt upp, tryck ihop så hårt du kan och dra långsamt armen framåt och nedåt. Ett försök med varje hand.4. Rörlighetstest 1 - Knäböj med käpp över huvudet.5. Rörlighetstest 2 - Stå med raka ben och fötterna ihop, försök nå ner till golvet utan att böja på knäna.	
3	Del två är ett uppvärmnings- och rörlighetsprogram. Använd dessa övningar när du värmer upp för att träna fys och/eller golf.	
4	<ol style="list-style-type: none">1. Hopprep 3-5 minuter.2. Olympisk rörlighet 10 varv.3. Helikoptern 10 gånger/sida.4. Utfallssteg med rotation 10 ggr på varje ben.5. Rotera överkroppen med underkroppen stilla, 10 st. Gör tvärtom.	
5	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?	



Swedish Golf Team

Pass: SC1-Fys2

Innehåll:

NR	Beskrivning	Tid
1	Du kommer att köra ett fyspass med ett antal övningar som du ska fortsätta med hemma. Utrustning: en pinne, ett snöre, någon form av vikt, ett hopprep och en medicinboll (2 kg för tjejer och 3 kg för killar). Detta pass är till för att du ska få exempel på hur du kan träna för att utveckla din fys.	
2	<ol style="list-style-type: none">1. Magliggande diagonallyft, armen högt och benet lågt. 10 ggr ben.2. Stå på ett ben, det andra upp på något, lyft armen diagonalt uppåt -bakåt (gärna med något i handen) 10 ggr sida.3. Underarmsträning, rulla upp och sänk sakta ner vikt som du fäst med snöre på en pinne. 5 ggr upp och ner.4. Utfallssteg med rotation, vikt eller boll i händerna. 10 ggr bägge håll.5. Sidoplanka, 3 ggr så länge du orkar på bägge sidor.6. Stående längdhopp, 3 grodhopp i rad x 5.7. Inkast med medicinboll, 10 st. Börja med 1-2 varv och öka när du känner att du klara av det.	
3	Del två i detta pass är frivilligt, i första hand för dig som inte håller på med någon idrott men även för dig som behöver förbättra din kondition.	
4	Hitta någon form av konditionsträning som du tycker fungerar. Det kan vara att gå eller springa eller cykla eller simma. Börja med 15 minuter i den takt du klarar av. Gör det 1-2 ggr per vecka och utöka tiden när du känner att du kan.	
5	Utvärdering med frågorna: <ol style="list-style-type: none">1. Gjorde du ditt bästa?2. Var coachen tydlig med vad du skulle göra?3. Har du känt att du har utvecklats?	



Swedish Golf Team

Coachande pass

Under dagarna tillsammans kommer ni att ha tid på schemat som innebär att er grupp sitter tillsammans med coachen och pratar om olika saker som har med innehållet att göra. Här är huvudpunkterna vad de olika samtalen handlar om.

Pass: SC1-Gruppen1 – vilka är vi och vem är coachen?

Använd sidan om Detta är jag och min omgivning. Dessa frågor/uppgifter tas upp och diskuteras i gruppen under passet:

1. Vilka är deltagarna i gruppen?
2. Vem är coachen?
3. Hur tänker ni kring *Silen* – vad ska gälla för oss?
4. När lär man sig saker bäst – när man får misslyckas eller tvärtom?
5. Vad händer efter denna träff – hur ser programmet ut?

Pass: SC1-Gruppen2 – vad har vi gjort dag 2?

Dessa frågor/uppgifter tas upp och diskuteras i gruppen under passet:

1. Hur var passet med Swedish Golf Team? – vad fastnade hos dig?
2. Hur var puttpasset? Vad behöver du göra när du kommer hem?
3. Hur var fyspasset? Hur gick det på testerna?
4. Hur var svingpasset? Vad behöver du göra när du kommer hem?

Pass: SC1- Gruppen3 – kom igång med *Planen*!

Dessa frågor/uppgifter tas upp och diskuteras i gruppen under passet:

1. Jobba med *Planen* – spelarna går igenom de olika delarna. Vad kan de göra nu och vilka saker behöver göras när de kommer hem? Ta en del av spelarutvecklingshjulet i taget.
2. Gör en veckoplanering för en typisk höstvecka. Vad behöver ni få med? Använd det underlag som finns under Teknikdelen.
3. Vad händer framöver – när hörs vi nästa gång och när ses vi nästa gång?



Scheman

SC1

Markera i schemat vilken som är din grupp.

Dag1	Grupp A	Grupp B	Grupp C	Grupp D
16:30	Inledning	Inledning	Inledning	Inledning
18:00	Middag	Middag	Middag	Middag
19:00	Föreläs1	Föreläs1	Föreläs1	Föreläs1
20:00	Gruppen1	Gruppen1	Gruppen1	Gruppen1
21:00	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika
22:00	På rummet	På rummet	På rummet	På rummet

Dag2	Grupp A	Grupp B	Grupp C	Grupp D
07:30	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08:30	Fys1	Putt1	Sving1	Föreläs2
10:00	Fika	Fika	Fika	Fika
10:30	Putt1	Sving1	Föreläs2	Fys1
12:00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13:00	Sving1	Föreläs2	Fys1	Putt1
14:30	Fika	Fika	Fika	Fika
15:00	Föreläs2	Fys1	Putt1	Sving1
16:30	Gruppen2	Gruppen2	Gruppen2	Gruppen2
18:00	Middag	Middag	Middag	Middag
19:00	Fritid	Fritid	Fritid	Fritid
22:00	På rummet	På rummet	På rummet	På rummet

Dag3	Grupp A	Grupp B	Grupp C	Grupp D
07:00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08:00	Fys2	Sving2	Putt2	Föreläs3
09:00	Sving2	Putt2	Föreläs3	Fys2
10:00	Putt2	Föreläs3	Fys2	Sving2
11:00	Föreläs3	Fys2	Sving2	Putt2
12:00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
12:45	Föreläs4	Föreläs4	Föreläs4	Föreläs4
13:15	Gruppen3	Gruppen3	Gruppen3	Gruppen3
15:00	Avslut	Avslut	Avslut	Avslut
15:15	Hemfärd	Hemfärd	Hemfärd	Hemfärd



Testerna/övningarna

Fystester

NR	Namn:	Klubb:
1	Medicinbollskast	cm:
2	Stående längdhopp	cm:
3	Rörlighetstest 1	
4	Rörlighetstest 2	

Puttningsövningar – beskrivning

Bollstart med Tutor

Denna övning tränar din förmåga att starta bollen på den linje som du tänkt. Du ska använda Tutor och lägger kulorna först på det bredaste avståndet. Slå fem puttar, om fyra går igenom utan att kulorna rör sig lägger du kulorna på nästa avstånd. Fortsätt att försöka, målet är att du ska klara fem i rad på det smalaste avståndet. Om du inte har en Tutor kan du göra övningen hemma med två saker, t ex golfbollar, som du lägger på ett visst avstånd ifrån varandra.

Längd med stege

Denna övning tränar din förmåga att ge bollen den längd som du tänkt dig. Sätt upp en målzon som är 50x50 cm. Sätt ut markeringar på 3, 4, 5 och 6 meter. Börja med att slå två bollar från det första avståndet. Du ska klara av att få en av bollarna att stanna inom zonen för att få gå vidare. Om du missar får du gå tillbaka till det föregående avståndet. Om du klarar uppgiften börjar du om från början men får bara använda ett försök per avstånd. Vill du göra övningen ännu svårare börjar du om från det första avståndet (3 m) om du missar ett avstånd.

Känn avståndet (blunda)

Denna övning tränar din förmåga att känna vad du gör och att slå putten en viss längd. Sätt ut en målzon om 50x50 cm. Märk ut avståndet 4 m. Du gör övningen med en kompis och ska slå fem puttar i rad. Du slår putten med slutna ögon och ska efter varje putt säga om bollen var för lång, för kort eller inom zonen. Om du gissar rätt får du 1 poäng, Om du gissar att bollen är inom zonen och den är det får du 3 p. Maxpoäng är $5 \times 3 = 15$ p. Byt så att kompisens puttar och se vem som vinner matchen.

Sänkövning 1, 2 och 3 meter

Övningen tränar alla de saker som behövs för att slå en putt i hål. Märk ut avstånden 1, 2 och 3 m från ett hål. Du ska slå de tre puttarna och göra tre varv/omgångar så att du slagit 9 puttar totalt. Sänker du putten får du 1 p för 1 m, 2,5 p för 2 m och 6 p för 3 m.

Bollstart/längdkontroll

Denna övning tränar både din längdkontroll och startkontroll. Du ska ha två "portar" där den ena porten är 8 cm bred och den andra är 6 cm bred. Skapa en målzon om 50x50cm. Markera avstånden 3 och 5 m. Börja med den bredaste porten, du ska slå tre puttar från varje avstånd och klara att få 4 av 6 bollar inom målzonen. Om du klara detta provar du med den smalare porten.

Spelövning

Sätt ut en bana som består av 6–9 hål. Spela med golfregler och testa vem som får lägst resultat. Om du inte har hål kan du lägga ut målzoner som bollen ska stanna inom.