



Fullerö GK Juniorverksamheten 2025
Golfkul



Välkommen till föräldramöte 2025-04-28

- **Agenda:**
- Presentation av kommitté och tränare
- **Juniorverksamheten**
 - Summering
 - Värdegrund
 - Uppförandekod
 - Bra att tänka på
 - Medlemskap & avgifter
 - Kommunikation-Laget.se
 - Information om Träningsgrupperna
 - Upplägg
 - Golfäventyret & Grönt kort
 - Kalendarium
 - Sommargolfskola
 - Grupperna
 - Information om Tävlingar
 - Övrigt



Presentation – Junior Kommittén & Tränare



Från starten av säsongen har vi följande organisation

Kommittéordförande:	Karina Andersson
Budgetansvarig:	Karina Andersson
Administration:	Erik Lundh och Karina Andersson

REPRESENTERAR:

Huvudtränare/Pro:	Roger Sundin	
Styrelsen:	Göran Iraeus	
Tränare:	Joakim Kristiansson	Gr 4
	Claes Wikell	Gr 3
	Johannes Bonnevier	Gr 2
	Oskar Hellsing	Gr 1
	Göran Iraeus	Golfkul
	Hanna Persson	Tjejsatsning

Tävlingsansvariga: Karina Andersson, Erik Lundh.

Ledare: **Vi söker fler hjälptränare!**

Summering



Vi har idag + 90 aktiva juniorer i de olika grupperna.

I vår verksamhet – junior & elit så har vi en strategi och struktur som vi arbetar efter.

Vi har en kommitté som jobbar övergripande med administration, bidragsansökningar och regelbundna möten för att hålla verksamheten på en bra nivå.

Vi har en fantastisk tränarstab men **vi behöver förstärkas!** Känner du att du vill vara med, meddela oss!

Tillsammans med föräldrar som gör jobb runt träningarna kan tränarna fokusera och utveckla barnen i större utsträckning.

Vi har många tävlande ungdomar, vilket vi tycker är jättekul.

Framför allt på Västmanlandsserien som vi har ett stort antal tävlande.

Fullerö GK:s pojkar vann för fjärde året i rad 2024 men tyvärr lyckades inte tjejerna behålla pokalen.

Barkaröområdet växer så det knakar, vilket gör att Fullerö GK har en stor möjlighet att bli en given plats att vara på för våra barn och ungdomar.

Vi ser verkligen fram emot ett härligt golfår 2025.

Värdegrund

Glädje, gemenskap och uppmuntran skapar trygghet.

Ny kunskap skapar intresse och viljan att lära sig mer.

Golf ska vara kul!



Fullerö GK Uppförandekod



- Man uppträder föredömligt och hälsar på dem man möter på klubben, sina lagkompisar, och ledare.
- Vi behandlar varandra med respekt, stor och liten.
- Vid tävlingar och träningar så uppträder man föredömligt mot medtävlande, motståndare, funktionärer, banpersonal, på alla klubbar.
- Man stöttar sina lagkompisar till 100% både på träningar och tävlingar oavsett sitt eget resultat eller humör och alltid visa god sportslig karaktär både på och utanför golfbanan.
- Man ska vara stolt över sin klubb och bidra till en positiv och härlig klubbmiljö att vistas, träna och tävla i.

Bra att tänka på



1. **Anmälan** till träningarna sker via **Laget.se** 
2. **Kom i tid** till träningen. Uppvärmning 15 min före träningens start (kl. 9:45). Ge besked till ansvarig tränare i god tid om ni är sena eller får förhinder via Laget.se.
3. **Hälsa** på dina träningskompisar.
4. **Tränarna** är här för att hjälpa dig så lyssna uppmärksamt på instruktionerna.
5. Det är viktigt att **barnen får fullt fokus** vid träningen, så det är önskvärt att föräldrar **håller sig lite i bakgrunden**
6. All **hjälp i samband med träning** uppskattas för att underlätta för tränarna (tex. fylla bollhinkar, plocka fram/bort material, förbereda övningar etc.)



Medlemskap och träningsavgift

För att få delta i FuGK juniorverksamhet krävs **medlemskap i Fullerö GK**.

På FuGK:s hemsida finner ni priser för de olika medlemskap som erbjuds. Med erlagd medlemsavgift är man ansluten till SGF, erhåller Golf ID, är försäkrad samt klubben får LOK stöd för träningar mm.

Avgifter:

Alla våra ungdomar betalar **Medlemsavgift** till klubben beroende på ålder (se hemsida)
Även en **Träningsavgift** betalas och varierar beroende på vilken grupp man tränar i.

Golfkul, 600 kr

Träningsavgiften betalas i shopen där det finns en lista på vilka som ska betala och hur mycket.
Avgifterna ska helst vara erlagda innan träningens uppstart, för att försäkringen ska gälla.

Senaste betalningsdatum 27:e maj



Kommunikation – vad kommunicerar vi, var och till vem?

- Kommunikation mellan förälder och tränare



- **Laget.se** - meddela eventuell frånvaro samt närvaro senast 08:00 samma dag som träningen är.

- Facebookgrupp-Alla "**Fullerö GK Juniorer**"

- Sök upp och ansök om medlem till denna grupp.
 - Möjlighet till **köp och sälj av golfgrejer** för medlemmar finns på denna sida.



Fullerö GK Juniorer

Välj grupp ▼

- Start
- Gruppen
- Kalender
- Bilder
- Video
- Gästbok
- Sponsorer
- Om gruppen
- Mer ▼

GK Juniorer

Välj grupp ▼



Fullerö GK Juniorer

Fullerö GK Juniorer

Klubbsida 

Våra lag

3 sidor Visa ▼

Golfkul >

Grupp 1 & 2 >

Grupp 3 & 4 >

Hur stänger jag av eller slår på notiser?



Hatte

20 Oktober 2020 14:18

För dator:

1. Logga in på laget.se
2. Klicka på ditt namn uppe till höger
3. Välj "Mina uppgifter"
4. Klicka på underfliken "Notisinställningar"
5. Här kan du sedan redigera detta, glöm inte klicka Spara

För app:

1. Logga in på laget.se appen
2. Klicka på "Min profil"
3. Gå vidare via "Mina uppgifter"
4. Klicka på "Notisinställning" i den svarta vågräta menyn
5. Klicka ur/i rutorna för notiser som du vill få ut
6. Spara

Notiserna gäller enligt följande:

Nyheter - Nyhetspubliceringar

Kommentarer - Kommentarer av nyheter samt gästboksinlägg

Matcher - Resultat matcher

Media - Bilder och video

Vad betyder de två olika inställningarna?

E-post - Genererar ett notismejl

Hemsidan - Genererar en avisering i ringklockan på webben



Information om träningsgrupperna

- Nedre åldersgräns är satt till 6 år.
- Våra grupper:
Golfkul på lördagar 1 timme
Grupp 1 & 2 två gånger per vecka tisdagar och torsdagar 1,5 timme
Grupp 3 & 4 två gånger per vecka måndagar och onsdagar 2 timmar
- Grupperna är satta av Pro och tränarna och är en bedömning baserat på ålder och färdigheter inom golf. Detta utvärderas kontinuerligt och juniorer kan flyttas under året om tränarna bedömer att en junior får bättre utveckling i en annan grupp. Detta sker då i samförstånd med junior och förälder.
- Om ni har kompisar och dess barn som intresserade att börja spela så kan man teckna upp sig enklast genom att mejla juniorer@fullerogk.se

Upplägg



Vi har idag en **tränarstab** som leds av vår **Pro Roger Sundin**. Interna utbildningar och erfarenhetsutbyten med andra klubbar gör att vi utvecklas och kan ta hand om juniorerna på ett bra sätt. Praktiska övningar varvas med teori för att alla ska kunna komma ut på banorna så snabbt som möjligt.

Vi utbildar våra juniorer med stöd av **"Golfäventyret"** som är barnens väg in i golfen. Genom att träna och stegvis ta sig igenom olika roliga utmaningar lär sig barnet att spela golf utifrån sina egna förutsättningar. I Golfäventyret får barnet lära sig genom att spela golf och klara utmaningar i olika steg.

Vår filosofi är att man lär sig grunderna på träningen sen behövs det ytterligare egen träning för att bli en bra golfspelare. Vi uppmuntrar till eget spel och att nyttja korthålsbanan för de som ännu ej har grönt kort och för de som har grönt kort att boka och spela med kompisarna så mycket de kan! Eller även att nyttja ranchen där de har tillgång till fria ranchbollar och putting green där de kan låna lite hjälpmedel för att leka sig fram till att bli bättre och bättre. Golf ska vara kul!

Beroende på vilken grupp man är med i så tränar man från en till två gånger per vecka, en till två timmar och träningarna leds av våra tränare. För de mest avancerade grupperna så leds träningen av vår pro.

Golfäventyret & Grönt kort



Vi utbildar våra yngsta juniorer med stöd av Golfäventyret, som är en början till Grönt kort.

De lite äldre juniorerna som tränar regelbundet, bedöms av PRO löpande under säsongen.

Uppflyttning till nästa grupp sker i samråd med förälder.

Förälder får information när det är lämpligt för uppspel på banan för Grönt kort.

Teoriprov görs på Golf.se på eget initiativ.

Sök mer information på Golf.se

Om ni har frågor kring Golfäventyret, finns det mycket bra information på nätet:
Golf.se Ta Grönt Kort



Golfäventyret.

4 steg
till att bli
en grym
golffare!



Svenska
Golfförbundet



Level 1:

Utmaningarna.

22
utmaningar
att fixa
på level 1

Nu är det dags för lite olika utmaningar att göra på golfbanan eller hemma. När du har gjort det som står i utmaningen sätter du ett kryss och provar en ny. Totalt 22 utmaningar finns att göra på level 1.

1. Putt

Slå fem golfbollar från 50 cm, klara att slå alla i hål.

2. Puttar i olika längd

Slå en golfboll från avstånden 2, 3, 5 och 7 meter. Klara att få tre av fyra bollar att stanna inom 1 meter från hålet.

3. Puttar i olika längd och lutning

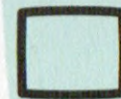
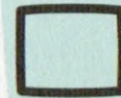
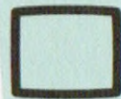
Slå en golfboll från följande lägen och ordning: 2 meter uppför, 2 meter nedför, 3 meter uppför och 3 meter nedför. Få tre av fyra bollar att stanna inom 1 meter från hålet.

4. Puttar i lutning

Lägg ut fyra golfbollar 50 cm från hålet i ett lutande läge. Klara att slå i alla i hål.

5. Puttbana

Bätt ut en puttbana som består av fyra hål, mellan 2 och 5 meter (längd på banan ska vara cirka 15 meter). Klara banan på tolv slag.



6. Chip

Lägg fem bollar cirka 10 meter från hålet. Klara att få två bollar inom 3 meter från hålet.

7. Chippar i olika längd

Lägg ut två bollar 7 meter från hålet och två bollar 10 meter från hålet. Klara att få två av fyra bollar att stanna inom 3 meter från hålet.

8. Lobb

Lägg ut fem innebandybollar 10 meter från hålet bakom till exempel en bunker. Klara att få tre bollar inom 3 meter från hålet.

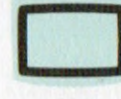
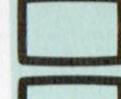
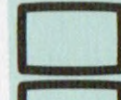
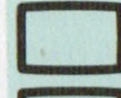
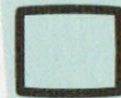
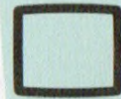
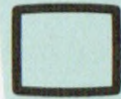
9–12. Träning

Jag har varit med på sex golfträningar.

Jag har tränat golf tre gånger på en vecka.

Jag har slagit två hinkar på rangen samma dag.

Jag har tränat golf 1,5 timme i sträck.



Level 1:

30-banan.

Total längd: 60 m

Antal utmaningar: 22

Svårighetsgrad: ● ● ● ●

Här spelar du en bana med tre hål som är mellan 10 och 30 meter långa. Hålet runt flaggan kan vara en ring, nedgrävd hink eller footgolf hål och kan byggas var som helst.

Spela säkert!

Stå på rätt ställe när kompisen slår, ansikte mot ansikte. Se upp för golfklubban och håll den som en käpp när du går. Hårda delen i handen.



Slå längre med peg!

Level 2:

Nu väntar nya och spännande övningar.
Utmana dig själv och klara den längre
6-hålsbanan.

Sikta och slå!

Greenens bästa vän!

Level 3:

Dags för ny level där du spelar nio hål. Fortsätt träna och utmana dig.

Gör dig redo för Grönt kort!



Skårorna kallas grooves.
Fråga din tränare varför det
finns grooves på golfklubban.

Level 4:



Nu är du ute på stora banan och har hcp 54!
Nu är hålen par 3, 4 eller 5.



PLANERING GOLFKUL

- 10 min **Samling – namn**
Benböj med upphopp + namn
- 5 min **Uppvärmning**
Spring + "FORE"
Helikoptern raka & böjda armar
- 3 x 10 min **Stationer**
Rangen
Lobb – 10 m – hinder - ring
Chip – 6 m ring – 10 m avstånd – 3 bollar
innebandy, tennis & golf
- 20 min **Knock**
- 5 min **Avslutning**
Vad har varit roligast idag?
Vad vill du göra nästa gång?
Golfäventyret

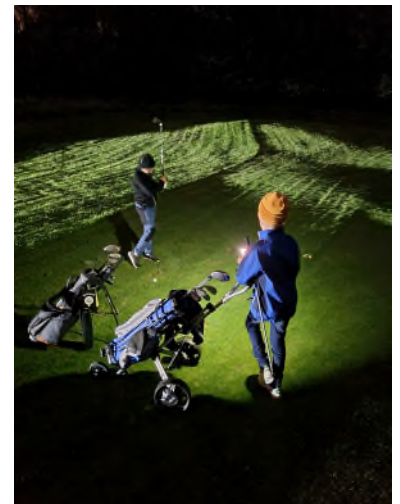
Tränings Kalendarium 2025



- VT
 - Golfkul **lördag 10 maj**, tränar lördagar, 09:45-11:00, sista träningen **lördag 14 juni** med gemensam sommaravslutning.
- HT
 - Golfkul **lördag 9 augusti**, tränar lördagar, 09:45-11:00, sista träningen **lördag 27 september**

Avslutsaktivitet för samtliga preliminärt någon av kvällarna v 40 förslagsvis 1/10

Observera de datum som gäller är de som kommuniceras via [Laget.se](https://www.laget.se)





Sommaravslutning
Lördag 14:e juni

Sommargolfskola, vecka 25

- **Träningsschema**

- Måndag – Torsdag 10.00-15.00

- **Anmälan & villkor**

- Max antal platser: 25
- Juniorer från grupp 1-3.
- Tränande juniorer i FuGK har förtur genom möjlighet till föranmälan på kallelse som kommer att skickas ut. Därefter släpps resterande platser.

- **Avgift:**

- Tränande i FuGK Juniorer – ca. **1500kr**
- Lunch & "mellis" ingår i avgiften
- Anmälan görs på laget.se, kommer digital kallelse under maj månad.
- För övriga så hanterar vi anmälan via mail juniorer@fullerogk.se

- **Övrigt:**

- PRO Roger Sundin ansvarar och driver veckan tillsammans med äldre ungdomar från klubben
- Träning varvas med lek och glädje i golfens tecken



