



Fullerö GK
Juniorverksamheten 2026
Golfkul

Välkommen till föräldramöte

2026-04-28

Agenda

- Presentation av juniorkommitté & ledare
- Juniorverksamheten
- Värdegrund & uppförandekod
- Upplägg & träningsgrupper
- Medlemskap & träningsavgifter
- Golfäventyret & Grönt kort
- Kalendarium
- Play by Stenson
- Kommunikation
- Sammanfattning & avslutning



Juniorkommitté & Ledare



Kommitté & administration

- **Ordförande & budget:** Karina Andersson
- **Administration:** Erik Lundh, Karina Andersson

Representanter

- **Huvudtränare / PRO:** Roger Sundin
- **Styrelsen:** Göran Iraeus

Tränare & ledare

- Grupp 5: Joakim Kristiansson
- Grupp 4: Claes Wikell
- Grupp 3: Oskar Hellsing
- Grupp 2: Johannes Bonnevier
- Grupp 1: Jens Arwsbo
- Golfkul: Göran Iraeus
- Tjejsatsning: Hanna Persson

Tävlingsansvariga

- Erik Lundh, Karina Andersson

Vår verksamhet

Juniorverksamheten i korthet

120+ aktiva juniorer i våra träningsgrupper.

Tydlig strategi & struktur för junior & elit som vi arbetar efter.

Engagerad **kommitté** som arbetar med:

- Administration
- Bidrag
- Planering & uppföljning

Tillsammans skapar vi kvalitet

Stark tränarstab 

Vi behöver bli fler!

Föräldraengagemang gör att:

- Tränarna kan fokusera på utveckling
- Barnen får bättre kvalitet på träningen

 **Vill du hjälpa till? Hör av dig till oss**

Tävlingsverksamhet

Många aktiva tävlingsspelare

Stort deltagande i **Västmanlandsserien**

 **Pojkar: 5:e året i rad som vinnare**

 **Tjejer: Vinnare 2025**



Värdegrund

Glädje, gemenskap och uppmuntran skapar trygghet.

Ny kunskap skapar intresse och viljan att lära sig mer.

Golf ska vara kul!

Fullerö Golfklubb



Uppförandekod – Tillsammans skapar vi en bra miljö

Ansvar & punktlighet

- Kom i tid till träning och samlingar

Fokus & engagemang

- Lyssna på tränare och ledare
- Gör ditt bästa på varje träning

Respekt & bemötande

- Hälsa på alla som du möter
- Visa hänsyn på banan och träningsområden

Laganda

- Stötta dina lagkamrater – alltid
- Oavsett resultat eller humör

Utanför banan

- Tänk på hur du uppträder – även digitalt
- Du representerar alltid klubben

Föräldrar

- Stötta och uppmuntra



Bra att tänka på



Anmälan & kommunikation

- Anmälan till träningar sker via Laget.se
- Meddela eventuell frånvaro samt närvaro senast 08:00 samma dag som träningen är

Förberedelser

- Ha med rätt utrustning
- Se till att vara redo när träningen startar

Under träning

- Ingen mobilanvändning
(undantag i samråd med tränare)
- Fullt fokus, särskilt på rangen

Träningsmiljö

- Vi utvecklas bäst när vi jobbar tillsammans
(även i en individuell sport)

Föräldrar

- Låt barnen fokusera – undvik instruktioner under träning
- Hjälp gärna till praktiskt vid behov
(t.ex. material och förberedelser)

Upplägg & träning



Organisation & ledarskap

- Tränarstaben leds av vår Pro, Roger Sundin
- Vi utvecklas genom interna utbildningar och erfarenhetsutbyte med andra klubbar
- Pro leder de mest avancerade grupperna

Så tränar vi

- Praktiska övningar varvas med teori
- Vi tar inspiration från *Golfäventyret* – lärande genom spel och utmaningar
- Varje barn utvecklas utifrån sina egna förutsättningar
- Grunderna lärs på träning – utveckling sker även genom eget spel

Egen träning samt spel

- Vi uppmuntrar till träning och spel utanför träningstillfällena
- Spel på korthålsbana (utan grönt kort) eller spel på stora banan (med grönt kort)
- Träning på rangen och övningsområdet
- Begränsat antal fria rangebollar – 1 ticket/dag antal bollar beroende på grupp

Grupper & träningsnivåer



Ålder & indelning

- Nedre åldersgräns: 6 år
- Grupper sätts av tränare och Pro
- Baserat på ålder och färdigheter

Utveckling & flexibilitet

- Grupper utvärderas löpande
- Byte av grupp kan ske under säsongen
- Sker i samförstånd med junior och förälder

Träningsgrupper

- **Golfkul** – lördagar, 1 timme
- **Grupp 1–2** – tisdag & torsdag, 1,5 timme
- **Grupp 3–5** – måndag & onsdag, 2 timmar

Nya spelare

- Intresserade kan anmäla sig via: juniorer@fullerogk.se

Medlemskap och träningsavgifter



Medlemskap

- Krävs för att delta i FuGK:s juniorverksamhet
- Information om olika former av medlemskap samt priser finns på Fullerö GK:s hemsida
- Ingår:
 - Golf-ID
 - Anslutning till Svenska Golfbundet
 - Grundläggande olycks- och ansvarsskydd via RF + SGF
 - Underlag för LOK-stöd till klubben

Träningsavgifter

- Betalas utöver medlemskap
- Beror på träningsgrupp
- **Golfkul:** 700 kr

Betalning

- Betalas i shopen
- Lista finns på vilka som ska betala
- Bör vara betald innan träningsstart (för att försäkring ska gälla)
- Senast betalning: **31 maj**

Golfäventyret.

4 steg
till att bli
en grym
golffare!



Svenska
Golfförbundet

Level 1:

Utmaningarna.

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.

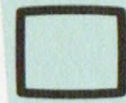
Totalt 22 utmaningar finns att göra på level 1.

22

utmaningar
att fixa
på level 1

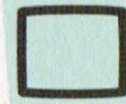
1. Putt

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



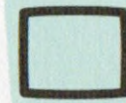
2. Puttar i olika längd

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.



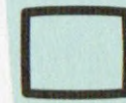
3. Puttar i olika längd och lutning

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.



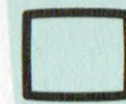
4. Puttar i lutning

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



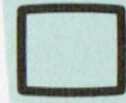
5. Puttbana

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.



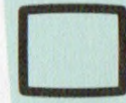
6. Chip

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



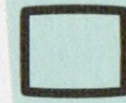
7. Chippar i olika längd

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.



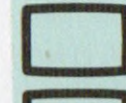
8. Lobb

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

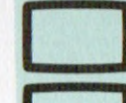
Jag har varit med på sex golfträningar.



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 kompiserna 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

Grönt kort – Så går det till



1. Teori

- Gör teoriprovet på www.golf.se

2. Avstämning

- Kontakta klubbens Pro för bedömning
- Ni bestämmer tillsammans lämpligt tee för uppspel

3. Uppspel

- Spela 9 hål
- Minst 18 poäng krävs för godkänt

4. Godkännande

- Lämna in scorekort till Pro
- Pro registrerar och aktiverar det Gröna Kortet

Tränings Kalendarium 2026



- **VT**
 - Golfkul **lördag 9 maj**, tränar lördagar, 09:45-11:00, 10:45-12:00 sista träningen **lördag 13 juni** med gemensam sommaravslutning.
- **HT**
 - Golfkul **lördag 1 augusti**, tränar lördagar, 09:45-11:00, 10:45-12:00 , sista träningen **lördag 26 september**

Avslutsaktivitet vid sista träningstillfället.

Observera de datum som gäller är de som kommuniceras via Laget.se





Sommaravslutning
Lördag 13:e juni

Play by Stenson – Par på Fullerö gk 13/6

Play by Stenson – Sommarens roligaste aktivitet

Play by Stenson är öppet för pojkar och flickor i åldrarna 5-12.

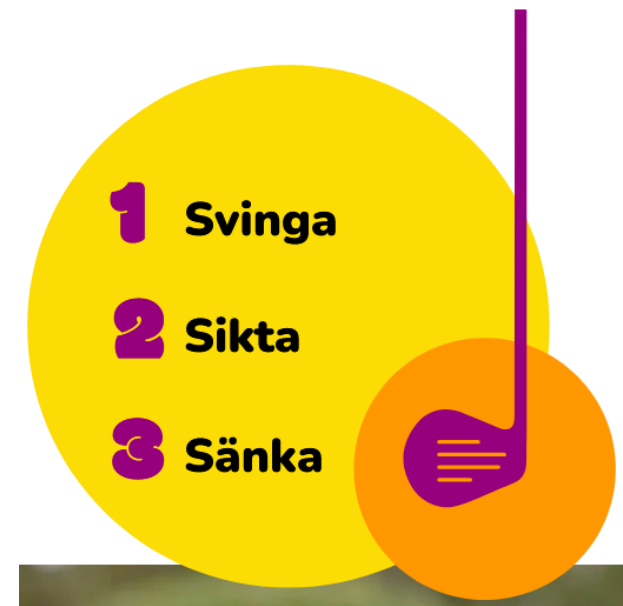
Pojkar och flickor kommer att delas in i separata klasser i fyra ålderskategorier:

- 5-6 år födda 2020-2021 (Endast klubbnivå)
- 7-8 år födda 2018-2019
- 9-10 år födda 2016-2017
- 11-12 år födda 2014-2015

Aktiviteten tar ca 2 timmar

Play by Stenson spelas i fyra nivåer. Flest samlade poäng går automatiskt vidare till nästa steg.

- 1 Par – klubbnivå**
- 2 Birdie – länsnivå**
- 3 Eagle – regional nivå**
- 4 HIO – nationell nivå**



- 1 Svinga**
- 2 Sikta**
- 3 Sänka**

Mer information samt anmälan på www.playbystenson.se

Kommunikation



Laget.se

- Vi använder **Nyheter** för viktig information
- Mailutskick skickas via Laget.se
- Se till att kontaktuppgifter är uppdaterade

Kontakt

- Ni kan alltid nå oss via mail: juniorer@fullerogk.se

Facebookgrupp

- “Fullerö GK Juniorer”
- Sök upp och ansök om medlemskap i gruppen
- Möjlighet att köpa och sälja golfrelaterade saker samt utrustning
- Endast för medlemmar i gruppen