

# En god start og du er godt på vej ekstratræning hos Oskar

## **Kære Junior,**

I dit medlemskab indgår 1 times ugentlig træning i løbet af sæson, der løber fra uge 15 - 26 og uge 33 - 41.

Til 2019 sæsonen tilbyder vi, at du kan tilkøbe ekstra træning hvis du har lyst til at få mere træning ved klubbens nye juniortræner, Oskar Almlund. Vi har sammensat 3 forskellige pakker, som du kan vælge mellem. De er delt op efter hvor meget du ønsker træne:

## **Bredde – Helår: 1500,- Kr.**

Udover jeres 1 times basistræning får i én ekstra træning per uge og yderligere 12 træningssessions i vinterperioden.

## **Turnering – Sæson: 2500,- Kr.**

Udover jeres 1 times basistræning får i en ekstra træning per uge.

## **Turnering – Helår: 4000,- Kr.**

Udover jeres 1 times basistræning får i en ekstra træning per uge og yderligere 24 træningssessions om vinteren, der indeholder 12 sessions med golf og 12 sessions med fysisk træning.

"Bredde" træning er for dig, der synes det er sjovt at spille og træne golf, men ikke har lyst til at spille så meget turneringsgolf og konkurrere. Du nyder at træne og spille sammen med dine venner, og hygger dig rigtig godt med det.

"Turnerings" træning er for dig der gerne vil finde ud af hvor god du kan blive. Du vil gerne spille mange turneringer og træne meget. I "Turnerings-" træning går vi også i dybden med det mentale og tekniske for at give dig de bedste redskaberne for at præstere når det gælder.

På næste side kan du læse mere om indholdet i de forskellige pakker

Du tilmelder dig ekstra træning via mail ved at skrive til vores nye træner Oskar Almlund på [oskar@kgkgolf.dk](mailto:oskar@kgkgolf.dk) senest den 27. marts. Husk at skriv hvilken pakke du ønsker deltage i. Der er ingen begrænsning i antallet af deltagere i de forskellige pakker.

## **Bredde – Helårs**

Lørdage kl. 10:00 - 12:00.

Uge 15 - 26 & Uge 30 - 42

+ Vintertræning fra november-marts

## **Inkluderet i træningen er:**

### **Svingtræning ud fra golfens tre grundpiller:**

1. Solidt træf på bolden
2. Slå tilstrækkeligt langt
3. Kontrollere skruen og kurven

### **Kortspilstræning**

1. Forskellige typer slag:  
høje og lave, ruller ud og stopper
2. Lær at vælge det rigtige slag ud fra dit lie

### **Puttning:**

1. Speed
2. Start og sigte
3. Greenlæsning

### **Udfordringer / Opgaver:**

#### **Bliv-klar øvelser**

#### **Team building øvelser**

Sessions som bygger værdier i børnene, hvor vi fokuserer på: Mod, Vedholdenhed, Kropssprog/Attitude, Fokus, Respekt, Flid under træning, Kreativitet samt Ejerskab for egen udvikling.



Juniorlejr i 2018

## **Turnering – Sæson/Helår**

Sæson: Onsdage fra kl. 16:00  
i uge 15 - 26 og uge 33 - 41

Helår: Onsdage fra kl. 16:00  
i uge 15 - 26 og uge 30 - 42,  
vintertræning fra november-marts

### **Inkluderet i træningen er:**

Svingtræning ud fra golfens tre grundpiller:

1. Solidt træf på bolden
2. Slå tilstrækkeligt langt
3. Kontrollere skruen og kurven

### **Kortspilstræning**

1. Forskellige typer slag: høje og lave, ruller ud og stopper hurtigt
2. Lær at vælge det rigtige slag ud fra dit lie

### **Puttning:**

1. Speed
2. Start og sigte
3. Greenlæsning

### **Udfordringer/Opgaver:**

Bliv-klar øvelser

Team building øvelser

Sessions som bygger værdier i børnene, hvor vi fokuserer på: Mod, Vedholdenhed, Kropssprog/Attitude, Fokus, Respekt, Flid under træning, Kreativitet samt Ejerskab for egen udvikling.

### **OKRs: Objectives and Key Results -**

Opsæt dine individuelle mål

Hjælp til Turneringsplanlægning

Spilstrategi og course management

Lær at håndtere dine følelser og din krop

Hvordan og hvorfor man fører statistik

Instant coaching i appen CoachNow

Belønninger i uge 23, uge 33 og uge 41

50% billigere lektionspris ved Oskar Almlund

godt på vej.....



U16C Sjællandsmeste



Team KGK  
spillere



"Henter du nogle bolde"

Oskar Almlund - glæder  
sig til at være en del af  
din træning.



3 talenter der ser fremad - på vej



**KØBENHAVNS GOLF KLUB**

ROYAL COPENHAGEN GOLF CLUB

SKANDINAVIENS ÆLDSTE GOLFklub, STIFTET I 1898