

Handbok för ledare på Upsala GK 2017



Syftet med denna handbok är att ni ledare ska få en överblick över junior- och elitverksamheten på UGK, förstå hur vi ser på tekniken, progression i övningar, träningsupplägg, tävlingar, ledaransvar vid träning och mycket mer.

Ni ledare är tillsammans med juniorerna grunden till hela vår verksamhet och vi är otroligt tacksamma för all ideell tid som ni lägger ned. All framgång som UGK spelare har är till stor del er förtjänst. Till uppgiften kommer dock en hel del ansvar och engagemang vilket ni förstår genom att läsa denna handbok.

Häftet är gjort av Andreas Högberg Piik för Idrottskommittén. Februari 2017.

ahp@pgasweden.com

073-6548222

Vi börjar med vår värdegrund samt kikar på "Upsala GK modellen" som vi strävar efter:

Värdegrund

Glädje, gemenskap och uppmuntran skapar trygghet. Ny kunskap skapar intresse och vilja att lära sig mer.

Upsala GK modellen

Upsala GK spelare skall uppträda föredömligt mot lagkompisar, övriga kompisar inom junior & elit, sina medlemmar, sin golfbanepersonal och mot diverse funktionärer, ledare & föräldrar på UGK.

Upsala GK spelare skall uppträda föredömligt mot medtävlade, motståndare, funktionärer och övriga vuxna & juniorer i samband med träning och tävling på andra klubbar.

Upsala GK spelare skall ha förmågan att stötta sina lagkompisar till 100% (både i lag- och individuella tävlingar) oavsett sitt eget resultat och alltid visa god sportslig karaktär både på och utanför golfbanan.

Upsala GK spelare skall vara stolta över sin klubb och bidra till en positiv & härlig klubbmiljö att vistas, träna och tävla i!

Golf är till största del en individuell idrott men vi på UGK vill verkligen förmedla en lagkänsla där vi stöttar & peppar varandra, visar glädje & skratt, och hälsar & uppmuntrar varandra i allt vi gör!

Ser ni ledare någon som far illa, blir mobbad, känner sig utanför eller hängig, ta tag i situationen eller meddela tränare/idrottskommittén (IK) så vi kan lösa det omgående! Längst bak i denna handbok finner ni mer information samt riktlinjer om policy, förebyggande åtgärder, mobbning, sexuella trakasserier m.m.

Våra olika grupper:

GolfSkoj är till för de yngsta juniorerna i åldern 5-10 år! Inomhusträningen 2017 startar vecka 9 (5/3) i UTK-hallen och håller på varje söndag kl. 15.00–16.30 fram till 23/4. Vårschemat inleds söndag 7/5 på Upsala Golfklubb (UGK) och pågår till den 18/6. Därefter startar sommarschemat 26/6 - 13/8. Höstschemat går ifrån 27/8 - 24/9. Under vår- och höstperioden tränar vi söndagar mellan kl. 15.00–18.00. Exakt tid beror på vilken grupp man tillhör, detta har med ålder och nivå att göra. Under sommarschemat tränar GolfSkoj på tisdagskvällar 16.00-18.00. Exakta tider beror på vilken nivå/grupp Golfskojaren har i tillägg till åldern. Kostnaden för GolfSkoj är 1500 kr (medlemskap 1000 kr & träningsavgift 500 kr) och i priset ingår cirka 20st träningar under vår, sommar och höst med tränare. I denna avgift ingår det också möjlighet att vara med på GolfSkojBussen på torsdagar v. 18-23 (ej 25 maj, röd dag) & v. 34-39. Keps med snygg logotype ingår dessutom samt andra förmånliga

juniorerbjudanden!

Utveckling killar grupp 1 & 2:

10-12 år

Grupp 1: För dig som inte har slagit något alls tidigare eller bara övat lite grann.

Grupp 2: För dig som har spelat golf ett tag sen GolfSkoj eller för dig som har grönt kort/hcp (om vi har yngre deltagare än 10 år med grönt kort/hcp är de också välkomna i denna grupp).

Träningsdagar vinterschemat v 3 – 17:

Träning tisdagar 17.30–19.00 UGK

Träningsdagar vårschemat v 18 – 24 (ej träning 1 maj):

Träning måndagar 17.30-19.30

Tävling måndagar 17.00-19.00 (UGK Peggen enligt schema, ej träning dessa dagar)

Träning tisdagar 17.30-19.30

Spelträning (valfritt) torsdagar 17.30-19.30

Läger v25: Summercamp!

Träningsdagar sommarschemat v. 26 – 33:

Träning måndagar 17.00-19.00

Sommarlovstisdag! 9.00-16.00

Sommarlovstorsdag! 9.00-16.00

Läger v27 & 33! (ej träning då)

Träningsdagar höstschemat v. 34-39:

Se Träningsperiod v. 18-24

Avslutning: Lördag 30 sep

Pris: Träningsavgift (vår-sommar-höst) för utveckling killar är 1000 kr. Sen krävs det ett medlemskap i klubben då en stor del av träning & spel sker på banan och bekostas av klubben. Medlemskap kostar 1000 kr (12 år och yngre) och 2000 kr (13-21 år).

Utveckling tjejer grupp 1 & 2

10-12 år

Grupp 1: För dig som inte har slagit något alls tidigare eller provat lite grann. Alltså inga nivå krav eller förkunskaper för att delta.

Grupp 2: För dig som har spelat golf ett tag sen GolfSkoj eller för dig som har grönt kort/hcp (om vi har yngre deltagare än 10 år med grönt kort/hcp är de också välkomna i denna grupp).

Träningsdagar vinterschemat v. 3 – 17:

Träning tisdagar kl. 17.30–19.00 UGK

Träningsdagar vårschemat v 18 – 24:

Träning måndagar 17.30-19.30 (ej 1 maj)

Tävling måndagar 17.00-19.00 (UGK Peggen enligt schema, ej träning dessa dagar)

Träning onsdagar 17.00-18.30

Spelträning (valfritt) torsdagar 17.30-19.30

Läger v25: Summercamp!

Träningsdagar sommarschemat v. 26 - 33:

Träning måndagar 17.00–19.00

Sommarlovstisdag! 9.00-16.00

Sommarlovstorsdag! 9.00-16.00

Läger: v27 & 33! (ej träning dessa veckor)

Träningsdagar träningsperiod v. 34-39:

Se Träningsperiod v. 18-24

Avslutning: Lördag 30 sep

Pris: Träningsavgift (vår-sommar-höst) för utveckling tjejer är 1000 kr. Sen krävs det ett medlemskap i klubben då en stor del av träning & spel sker på banan och bekostas av klubben. Medlemskap kostar 1000 kr (12 år och yngre) och 2000 kr (13-21 år).

Talanggrupp 1 & 2 killar.

12-15 år

Grupp 1: För dig som är helt ny, provat lite grann, eller för dig som har grönt kort eller hcp ner till 30. Om vi har yngre deltagare än 10 år med grönt kort/hcp är de också välkomna i denna grupp. Någon junior spelar sina första tävlingar.

Grupp 2: Juniorer med hcp 10-29 och som regelbundet spelar Skandia Cup, Rajder Kopp och klubbävlingar för/på UGK.

Träningsdagar vinterschemat v 3 – 17:

Träning tisdagar 19.00–20.00 USIF

Träning torsdagar 17.30–18.40 UGK

Träningsdagar vårschemat v 18 – 24:

Träning måndagar 17.00-19.00 (ej 1 maj)

Tävling måndagar 17.00-19.00 (UGK Peggen enligt schema, ej träning dessa dagar)

Träning tisdagar 17.00-19.00

Spelträning (valfritt) torsdagar 17.30-19.30

Tävling söndagar (UGK touren enligt schema)

Läger v25: Summercamp!Träningsdagar sommarschemat v. 26 – 33:

Träning måndagar 17.00-19.00

Sommarlovstisdag! 9.00-16.00

Träning onsdagar 9.00-11.00

Sommarlovstorsdag! 9.00-16.00

Läger v27 & 33! (ej träning dessa veckor)

Träningsdagar höstschemat v. 34-39

Se Träningsperiod v. 19-24

Avslutning: Lördag 30 sep

Träningsavgift (vår, sommar och höst) för Talanggrupp 1 & 2 killar är 2000 kr. Spelare i detta ålderssegment med ett singel hcp kommer att erbjudas plats i Framtidsgruppen killar eller tjejer. Medlemsavgift i Upsala Golfklubb är 2000 kr (12-21 år). Alla som är med i våra träningsgrupper skall också vara medlemmar UGK likt tidigare då en stor del av träningen bekostas av klubben.

Talanggrupp tjejer.

12-15 år

Träningsdagar vårschemat v 18 – 24:

Tävling måndagar 17.00-19.00 (UGK Peggen enligt schema)

Träning tisdagar 19.00-20.30

Träning onsdagar 18.30-20.00

Spelträning (valfritt) torsdagar 17.30-19.30

Tävling söndagar (UGK touren enligt schema)

Läger v25: Summercamp!Träningsdagar sommarschemat v. 26 – 33:

Träning måndagar 17.00-19.00

Sommarlovstisdag! 9.00-16.00

Träning onsdagar 9.00-11.00

Sommarlovstorsdag! 9.00-16.00

Läger v27 & 33! (ej träning dessa veckor)

Träningsdagar höstschemat v. 34-39:

Se Träningsperiod v. 18-24

Avslutning: Lördag 30 sep

Träningsavgift (vår, sommar och höst) för Talanggrupp tjej är 2000 kr. Medlemsavgift i Upsala Golfklubb är 2000 kr (12-21 år). Alla som är med i våra träningsgrupper skall också vara medlemmar UGK likt tidigare då en stor del av träningen bekostas av klubben.

Framtidsgruppen Killar

Ålder 15-18 år

Spelaren ska ha fyllt 15 år och/eller ha singel hcp (då kan spelaren också vara yngre men på gruppens nivå mognadsmässigt beträffande golfen). Spelaren skall spela tävlingar så mycket som möjligt. Detta gäller också klubbtevälingar arrangerade av UGK. Spelaren tävlar på de olika nivåerna av Skandia tävlingar, JMI, Minitour, internationella tävlingar, seriespel, JSM klubbtag etc.

Träning vinterschemat v. 3-17:

Tisdagar 20.00-21.00 USIF

Torsdagar 19.50-21.00 UGK

Söndagar "egen träning" UGK

Träning vårschemat v. 18-24:

Måndagar 19.00-21.00 (obs! UGK Peggen enligt schema kl 17-19) (ej träning 1 maj)

Tisdagar 19.00-21.00

Torsdagar 19.15-21.00

Vecka 25: Läger summercamp!

Träning sommarschemat v. 26-33:

Måndagar 09.00-11.00

Tisdagar 09.00-10.30 (Sommarlovstisdag & sommarlovstorsdag 9-16!)

Onsdagar 13.00-15.00

Läger v27 & 33! (ej träning dessa veckor)

Träning höstschemat v. 34-39:

Se vårschemat v18-24

Avslutning: Lördag 30 sep

Pris: Träningsavgift för Framtid killar är 2500 kr. Medlemsavgift i Upsala Golfklubb är 2000 kr (Alla som är med i våra träningsgrupper skall också vara medlemmar UGK likt tidigare då klubben bekostar en stor del av träningen.)

Framtidsgruppen Tjejer

Ålder 14-18 år

Spelaren ska ha fyllt 14 år och/eller ha hcp 25 - (då kan spelaren också vara yngre eller att spelaren har en så stor vilja & golfmognad att hon passar in i gruppen).

Spelaren skall spela tävlingar så mycket som möjligt. Detta gäller också klubbteävlingar arrangerade av UGK

Spelaren tävlar på de olika nivåerna av Skandia tävlingar, JMI, Minitour, internationella tävlingar, seriespel, JSM klubbtag etc.

Träning vinterschemat v. 3-17:

Tisdagar 20.00-21.00 USIF

Torsdagar 19.50-21.00 UGK

Lördagar "egen träning" UGK

Träning vårschemat v. 18-24:

Måndagar 19.00-21.00 (obs! UGK Peggen enligt schema kl 17-19) ej träning 1 maj

Tisdagar 19.00-21.00

Torsdagar 17.30-19.15

Vecka 25: Läger summercamp!

Träning sommarschemat v. 26-33:

Måndagar 09.00-11.00

Tisdagar 10.30-12.00 (sommarlovstisdag & sommarlovstorsdag 9-16!)

Onsdagar 13.00-15.00

Läger v 27 & 33! (ej träning dessa veckor)

Träning höstschemat v. 34-39:

Se vårschemat v18-24

Avslutning: Lördag 30 sep

Pris: Träningsavgift för Framtid tjejer är 2500:-. Medlemsavgift i Upsala Golfklubb är 2000:- (Alla som är med i våra träningsgrupper skall också vara medlemmar UGK likt tidigare då klubben bekostar en stor del av träningen.)

Junior/Elitgruppen

Ålder 18- år

- Spelare med hcp 5 eller lägre (ev. kan andra spelare tas ut av tränare/ledare att delta i gruppen)

- Spelaren ska visa en stark vilja att träna & tävla samt följa UGK's värdegrund och modell nedan.
- Spelaren ska spela tävlingar så mycket som möjligt. Detta gäller också klubbteävlingar arrangerade av UGK.
- Spelaren är aktiv på någon av följande tourer: Skandia tävlingar, JMI, Minitour, Nordea, internationella tävlingar, seriespel, JSM lag etc.

Elitgruppen är alltid välkommen att träna med Framtidslagen när de är hemma från tourer, college m.m. Deras egna träningar ser ut så här:

- Träning måndag 10 april kl 9.00-12.00. Obs! Egen träning Elitlagen
- Träning tisdag 25 april kl 9.00-12.00. Obs! Egen träning Elitlagen
- Träning måndag 8 maj kl 9.00-12.00. Obs! Egen träning Elitlagen
- Träning måndag 5 juni kl 9.00-12.00. Obs! Egen träning Elitlagen
- Träning tisdag 23 maj kl 9.00-12.00. Obs! Egen träning Elitlagen
- Träning tisdag 13 juni kl 9.00-12.00. Obs! Egen träning Elitlagen

Vecka 25: Läger summercamp!

- Träning måndag 26 juni kl 13.00-15.00. Obs! Egen träning Elitlagen
- Träning måndag 3 juli kl 13.00-15.00. Obs! Egen träning Elitlagen
- Träning måndag 10 juli kl 13.00-15.00. Obs! Egen träning Elitlagen

Pris: Träningsavgift för Elit 3000:-. Medlemskap i klubben krävs också.

Träningsupplägg:

På UGK integrerar vi fysträning i alla våra träningspass. Det ska också finnas en stor variation i träningen och nedan kommer en skiss på hur träningarna är uppdelade på högsäsongen (vår-höst). På sommaren blir det ett liknande upplägg men något färre tillfällen och ett mer "light" schema fast samma idé. Vi utgår från en grupp som tränar måndag, tisdag och torsdag. I programmen finns detaljerad träning med exakta övningar för er som är intresserade att studera, säg till i så fall så mailar jag över en "masterplan" på träningarna! Program #1 och #2 har olika innehåll/övningar men samma grund och passen på måndagar roteras efter ett 4-veckors schema:

Måndag, program #1: Fys (smidighet & rörlighet) + teknik puttning

Måndag, program #2: Fys (smidighet & rörlighet) + teknik puttning

Måndag, program #1: Fys (smidighet & rörlighet) + teknik chip/pitch/wedge

Måndag, program #2: Fys (smidighet & rörlighet) + teknik chip/pitch/wedge

Tisdag, program #1: Fys (styrka & explosivitet) + tester

Tisdag, program #2: Fys (styrka & explosivitet) + tester

Tisdag, program #1: Fys (styrka & explosivitet) + klara-av/målträning/spel

Tisdag, program #2: Fys (styrka & explosivitet) + klara-av/målträning/spel

Torsdag, program #1: Fys (snabbhet & kast) + teknik swing

Torsdag, program #2: Fys (snabbhet & kast) + teknik swing

Torsdag, program #1: Fys (snabbhet & kast) + teknik bunker/lobb

Torsdag, program #2: Fys (snabbhet & kast) + teknik bunker/lobb

Teknik:

Gällande grunderna i golfsvingen så följer vi principen GUBBS som består av 5 grundstenar (bilder). Texten baserar på högerspelare, tänk tvärtom för vänster:

Grepp:

- Ned i fingrarna med vänster (övre) handen, ej luft mellan greppet och lillfingret. Lägg klubban i "streckade linjen/fingrarnas tredje del där ringen sitter". Vik över kudden (där handsken ofta slits) så att prickken syns, d.v.s ej täcks. Vänster tumme är då inte rakt ned på greppet utan kommer på från sidan så att den pekar upp mot höger axel. Välj sen mellan interlock, baseboll och överlap koppling mellan händerna. Höger (nedre) handen kommer på greppet rakt från sidan (inte underifrån eller ovanifrån) så att tummarna ligger i linje med varandra.



Uppställning:

- Atletisk hållning. Ställ dig som en fotbollsmålsvakt med händerna rakt ut, ta ett hopp och landa mjukt. Detta ger lätt böjda knän, framåtlutad hållning, tyngden mitt på foten/på väg mot tån. 1 st fot + 1 st klubbhuvud i bredd mellan fötterna, vinkla ut vänster (främre) fot ca 20-30 grader och höger fot 10-15 grader. Smalare bredd i progression med wedgar/pitchar/chippar så på de korta chipparna så räcker det med 1st klubbhuvud vid hälen och 2 st klubbhuvuden mellan tårna. Fäll från höften så att ryggen blir rak (håll en klubba längs ryggen, kontakt i nacken, brösttrygg och svanken). 3 koggar i linje (utgå från det med en järnklubba j9-j5) så att inte uppställningen blir

sned framifrån. Koggarna är 1. Bröstbenet, 2. Naveln/mitt i bäckenet och 3. Mitt emellan fötterna.

Balans:

- Dynamisk balans genom hela svingen. En tumregel med en järnklubba j9-j5 är 50/50 i tryck/vikt mellan höger och vänster fot i uppställning, 50/50 på toppen av baksvingen och 90/10 i avslutspositionen/finish. Med wedgarna och kortare inspel (chip & pitch) kan vi med fördel placera minst 60% tryck på vänster (främre) benet och med uppeggad driver eller FW3 60% tryck på höger (bakre) benet. Detta ger 60/40,60/40,90/10 respektive 40/60,40/60,90/10. Jämt mellan tå och häl likt förklaringen med jämfota hoppet och landa mjukt.

Bollplacering:

- Modellen med 4st bollar där den första bollen utgår från mitt emellan fötterna (använd en siktpinne som lod). Första bollen (mitt emellan fötterna) spelar vi med wedgar,j9,j8. Nästa boll spelar vi från med ca j7-j4, tredje bollen spelar vi med hybrid & FW klubbor och sista bollen (ungefär vid insida vänster häl) spelar vi med en uppeggad driver. I progression hamnar bollen mer och mer mot vänster fot ju längre klubba vi har. Aldrig bollen "bakom" mitten. Oavsett klubba så hamnar händerna vid insida vänster (främre) lår vilket innebär mer "forward press" med de kortare klubborna och inget med drivern. Ca 1st utsträckt hand (tumme-långfinger/15 cm) mellan greppets ände och naveln. Händerna hamnar då ca 1 dm/knytnäve utanför låret.

Sikte:

- Parallellt sikte med kropp & klubba enligt tågrälsprincipen. För att skapa kreativa slag så kan vi självklart justera siktet för att förändra svingspår och skapa skruv. Börja att rikta in klubbhuvudet (bladet) noggrant och ställ sen upp fötterna parallellt med bladet. Fixa till knän, axlar, höft. Dåligt sikte leder till komensationer och vice versa. Vi vill att UGK spelare har så få komensationer som möjligt och en sund rörelsekedja för att kunna upprepa bra slag på beställning!

P1-P10*:

P1: Startposition/adress

P2: Skaft parallell till marken

P3: Arm parallell till marken

P4: Toppen av baksvingen

P5: Arm parallell till marken

P6: Skaft parallell till marken

P7: Träffen/Impact

P8: Skaft parallell till marken

P9: Arm parallell till marken

P10: Finish/Avslutning

*Dessa "positioner" i svingen är numrerade för att vi på ett enkelt sätt kan prata samma språk och förklara på ett snabbt och enkelt sätt genom svingen istället för en massa ord.

Ledarutbildning:

Vi kommer att träffas 6-7 tillfällen under året och jobba efter denna handbok samt diskutera övriga frågor som rör junior- och elitverksamheten. Måndag 27 mars är första träffen och sen skickas övriga datum ut löpandes. En agenda över hela året samt mer i detalj inför varje träff kommer att finnas.

Träningsupplägg med olika syften:

Tester:

Under dessa träningspass skapar vi tester i Trackman/Flightscope då vi samlar data på hastighet, spår, blad etc. för viktig uppföljning. Vi kommer att testa av 36'an (puttlängder), 8-bollen (närspele), SGF drivertest och mycket mer. Perfekt för att jobba efter personbästa (PB) och mäta utveckling.

Målträning:

Här skapar vi olika typer av slag, tränar på att slå bollen rätt längd mot ett givet mål. Skruvar kan tränas på samt diverse höjder på bollen. Fokus på dessa övningar ligger på rutinen, beslut, tydlighet etc. Viktig förberedelse för att integrera teknik och göra sig redo för golfbanan.

Klara-av övningar:

En av mina favoritupplägg av träning under vår-sommar-höst (stor del av tävlingsssäsongen). Här gäller det att sätta upp ett mål med övningen och kämpa som bara den för att uppnå målet. Helst att övningen är tidsbegränsad (ex max 60 min) då träningen inte får bli energilös och destruktiv. Exempel är 5 up n' downs (inspel + 1putt) i rad, 50 st 1m-puttar i rad, 10 drivar i rad mellan två flaggstänger o.s.v. Övningen är klar när målet är uppfyllt eller tiden har gått ut.

Periodisering:

Träning på UGK ska bygga på synd periodisering likt andra idrotter. Vi har en grundperiod (vinter), en specialiseringsperiod (vår), en tävlingsperiod (sommar) och en övergångsperiod

(höst). Självklart kan dessa variera efter individuellt upplägg och tävlingar kan överlappa både på våren och hösten men i grova drag så utgår vi från denna indelning. Vi sätter prioritet 1,2 och 3 på de olika delarna och anpassar träningen efter tid på året. Exempelvis så innehåller vintern mycket fys, teknik & rörelse, landningsövning chip, spegelträning etc. På våren så kommer vi att börja mer med målträning, bunkerslag, långputtar, puttar i sidlut, spel på banan etc. Allt har sin tid och vi ska effektivisera detta!

Det är viktigt att ni ledare känner frihet att designa era egna träningspass utifrån denna information. Vissa av våra träningar på UGK kommer att vara enbart ledarledda och trots planering & handledning så kan det vara så att ni får i uppdrag att ordna ert egna pass. Därför är det viktigt att bekanta sig med bodarna & studion och vilken rekvisita/redskap som ni kan använda. Vi har exempelvis ringar, koner, snören, pinnar, siktplattor, speglar, portar/gates, hopprep, medicinbollar, hantlar, häckar, tennisbollar m.m. så det är viktigt att känna till valmöjligheterna. Ta tillfälle att kolla er runt och inventera. Det är även viktigt att ni tänker progression av svårighetsnivå. På ett enkelt sätt ska ni kunna göra en övning väldigt enkel och väldigt svår. Nedan kommer dock förslag på fler övningar som ni kan ta till:

- Poängbana, landa i ring + nära hål. Stor ring, "lätt" bana, liten ring, "svår" bana. Inom 1m=3p, 2m=2p, 3m=1p. Landa i ring=2p bonus (test).
- Blunda och chippa, stå på vänster ben eller använd en hand (teknik).
- Pitchar 30m mot en zon, 3 slag men med tre olika höjder, samma klubba (mål).
- Bunker, 10m slag. 3 slag i rad inom 2m (klara-av).
- Långputtar 10,11,12,13,14,15m till en stor/medel ring. 6 puttar i rad innanför (klara-av).
- Sving. Slå ett maxslag med klubba mot mål (ex j9, 120m) slå nästa slag 115m, nästa 110m, nästa 105m o.s.v. (målträning).
- Puttgate/tutor i olika lut, träna startriktning (teknik).

För fler övningar från vår "träningsbank", säg bara till!

Golfäventyret:

Vi jobbar med ett utbildningsmaterial som heter "Golfäventyret". Det är ett väldigt enkelt, roligt och framgångsrikt koncept där spel på banan varvas med golfövningar och regler. Banorna blir succesivt svårare där starten för de yngsta sker på vår 30-meters bana (3 hål och spel med innebandybollar till stora golfhål) där tillhörande regler och övningar anpassas till 30-banenivån. Golfäventyret är en perfekt handbok där juniorer med sällskap kan spela, öva och testa sig själva i lättförståelig progression! Efter 30- och 50-banan kommer 100-banan. När 100-banans spelkriterier, övningar och regler är avklarade så erhålls ett Grönt Kort! Vi delar ut en symbol som pris för varje klarad nivå! Vi rekommenderar alla nya knattar och juniorer att köpa Golfäventyret. Priset för boken, tillhörande webinloggning och

symbolpriser är 195 kr. Vi kommer att behålla principen "testdagar" (schema kommer att finnas på detta och ske i samband med träningspassen). Testdagarna gäller för att ta sig vidare/klara 100-banan och för klara 18p på lilla banan på hcp 54/ta sig vidare för spel på mellanbanan. För 30- och 50-banan kan "uppspel" ske på egen hand med fadder/markör. Förutom spelkrav på banorna har varje kapitel/bana både göra-övningar, klara-övningar och teori (webben).

Boken Golfäventyret innehåller mängder av förslag på bra lekar, fysiska aktiviteter, golfspecifika rörelser m.m. Allt med bilder och förklaring. Kolla verkligen igenom boken och sätt markering på just era favoritövningar! När vår verksamhet fortsätter att öka så kommer vi att ha ledarledda pass (utan tränare) där målet ska vara att ha en fysisk aktivitet, en uppgift (ex tävling med personbästa, klara-av, målträning m.m.) och en avslutning. Detta träningspass behöver inte vara alltför tekniskt utan mängder av andra bra saker går att utföra. Tränarteamet ska alltid vara tillhands med planering & förberedelse men det kan absolut hända att ni ledare vill och behöver skapa ett eget pass med lämpliga övningar för just er grupp.

Utrustning:

Det är självklart viktigt för juniorerna att prova ut golfklubbor på samma sätt som skidor och skridskor. Det gäller att vikt, längd, flex/böjbarhet m.m. passar ihop med junioren för att inte påverka teknikträning och utveckling negativt. John är vår expert på klubben och han hjälper även till med beställning av klubbor. Vår ambition är att göra en testkväll för juniorerna där även föräldrar och ledare får prova utrustning. Vid spel på banan är det viktigt att juniorerna har bollar, peggars, greenlagare, vattentäta skor, och någon form av bag.

Juniortävlingar:

Mats är vår expert på detta område och UGK har genom åren skapat en väldigt bra plattform för att tävla. Tävlingsmomentet kan verkligen få juniorerna att fastna i golfen, skapa spänning på en helt ny nivå och träffa kompisar från andra delar av Sverige. Ni ledare får gärna läsa om de olika tävlingarna och cuperna på laget.se. Tävlingsresan börjar i alla fall på hemmaplan med UGK Peggen, fortsätter med UGK touren, Skandia Cup klubbkval t.o.m. sverigefinal (13-16 år), Rajder Kopp (lag, hemmaplan & bortaplan). Sen kommer Skandia tour first stage (bortaplan) in i bilden följt av Upplandstouren, Skandia tour (future & elit) JMI och vidare till högre nivåer. Juniortävlingar är ett stort kapitel i sig men ni ledare har som största uppgift att informera, få juniorerna att anmäla sig, hjälpa till med eventuell skjutsning, stötta & peppa, och berömma ansträngningen oavsett hur det går! **Utan tävlande juniorer så försvinner en viktig del av verksamheten!** Mer diskussion kring tävlingar ingår muntligt i ledarutbildningen. Alla tävlingar ska finnas på anslagstavla i klubbhuset.

Agerande på tävlingar:

Resultatmål (ex. vinna, ta sig vidare till steg 2, klarad kvalgräns/cut etc.) kan vara oerhört kraftfulla och viktiga långt innan en tävling såsom på vintern. Det kan göra att juniorerna

fokuserar, är laddade att träna och kämpar lite extra. Prestationsmål (ofta statistik) är viktigt för att hålla koll på och mäta utvecklingen. Den kan visa vad vi bör träna på, vad vi har för styrkor och svagheter m.m. Det är alltid bra att sätta upp några prestationsmål (efter mognad) och hålla koll på dessa både under säsong och efteråt i övergångsperioden. Till sist har vi de så viktiga processmålen, de "små" mål som vi lättast kan påverka och fokusera på. Exempel är våra beslut, rutin, träningsmängd (20h/veckan), attityd, uppvärmning, kost (mat & dryck) etc. Ju närmare en tävling vi kommer desto mer rekommenderar jag (och många andra) att enbart låta processmålen styra. Det tar bort en stor del av en eventuell prestationsångest och får oss att vara här och nu i uppgiften. Absolut så varierar detta från spelare till spelare då vissa juniorer kan blomstra och trivas i att gå runt och tänka på sina resultatmål men i de flesta fall så kan det leda till osäkerhet, prestationsångest, minskad glädje m.m. Framförallt om resultatmålen är alldeles för högt ställda. Ha detta i åtanke och "känn av" era juniorer. Låt de sätta upp 1-3 processmål under tävlingen som de ska prata om, fokusera på och som förhoppningsvis ska få dem att njuta av tävlingen oavsett hur det går. Efter varvet, fråga gärna hur de lyckades med processmålen snarare än att fråga om score och resultat. En bra analys av tävlingen kan vara:

- 1) Vad gick bra? 2) Vad kan bli bättre? 3) Hur ska jag förbättra det? 4) Hur klarade jag mina processmål?

Statistik:

Som jag nämnde under prestationsmål så är statistik ett kraftfullt verktyg för att mäta sin utveckling, förstå sig på sina styrkor & svagheter, lägga upp individuella träningsprogram etc. Självklart kräver detta både mognad, tid och analysförmåga. Vi kan implementera statistik på ett enkelt och roligt sätt för de lite yngre (12-15 år) och sen bygga på med mer avancerat för framtid- och elitgrupperna. Nu har vi en superexpert på detta område i form av Mats Nyfjäll som kan hjälpa till. Statistiken inom golf håller på att förändras en aning då man går mer och mer ifrån exempelvis putt per runda och fairwayträffar i %. En amerikan som heter Mark Broadie har skrivit en bok (every shot counts) som innehåller en enkel formel som heter "strokes gained". Även om formeln är enkel så krävs det en databas på många miljoner slag, något som amerikanerna och PGA touren har varit duktiga på att samla (kommer säkert inom kort till LPGA). För att ge ett exempel så säger vi att från 2.4 m så sätter i snitt PGA tour spelaren 50% av sina försök (de bättre mer och de sämre mindre). Ställer sig då en PGA tour spelare sig över en 2.4m putt och sänker den så "gainar" han ett halvt slag mot resten av fältet. Alla golfens slag kan mätas på liknande sätt tack vare denna stora databas. Därför är det exempelvis mer intressant att få reda på om bollen från tee/utslaget hamnar 300m bort men precis in i en liten snäll ruffklippning än att det blir ett dåligt 150m slag som råkar träffa fairway. Informationen träff eller miss blir missvisande.

Vi kan på ett enkelt sätt börja med att de yngsta markerar hur många puttar de sätter respektive missar mellan ex 1-2 och 2-3 meter. Detta är enkelt och en bra start för att lära sig att analysera och komma fram till ett mätbart resultat.

Bygger vi på och tar detta till en ny nivå (elit) så har vi samarbete med en svensk kille som heter Thomas Petersson som har skapat anova.golf, en golfspecifik statistikplattform som ger otroligt mycket användbar information. Där fyller man i varje slag efter varvet (smidigt och tar 10-15 min) så räknar programmet ut hur du ligger till mot proffsen på olika områden, hur du ligger till mot förra året på samma område etc.

Laget.se/UPSALAGK:

Här finns en hel del viktig information om träningstider, närvaro, nyheter & info, rapporter, beställningar, anmälan, kontakt m.m. Lagg gärna tid på denna sida och meddela andra föräldrar, andra ledare och juniorer om det som ni tar del av. Ta gärna egna bilder från cuper, tävlingar, läger, träningar och skicka över till oss (Andreas/IK) så att vi kan sprida allt positivt som vi gör!

När vi kommer till ledaransvar så kommer närvarorapportering som en punkt vilket är en del av laget.se. Ekvationen är enkel, ju mer aktiviteter vi gör och rapporterar, desto mer hjälp, stöttning och bidrag har vi chans att få! Förutom det självklara att vi skapar aktiviteter för barnens bästa och deras utveckling men med diverse ekonomiska medel skapar vi bättre förutsättningar.

Ni får både komma med förslag på vad som vi bör lägga upp på laget.se, kolla så att vi har uppdaterade kontaktuppgifter på juniorer & föräldrar i just era grupper och lägga upp kontakt och personnummer på en ny medlem i gruppen. Laget.se ska vara en uppdaterad och självklar plattform för allt som sker i idrottsverksamheten så tipsa och prata mycket om laget.se till andra föräldrar.

Facebook:

Upsala GK, Junior & Elit är en sida som vi behöver bygga upp under 2017. Vi har för få följare, knappt 1% av UGK's medlemmar följer oss där. Det är ett billigt och effektivt skyltfönster där vi kan skryta & informera om allt vi gör. Samma sak här, ju fler vi är som bryr oss desto bättre. Ta bilder, tipsa om spännande händelse, tävlingar, prestationer. Var lyhörda och kontakta oss så fort ni får en idé så publicerar vi (Andreas och Micke S).

Läger:

Vi inleder med **skånelägret** i skiftet april/maj som är ett roligt och spännande spelläger i fin och anrik golfmiljö. Här kickstartar vi utomhussäsongen och börjar verkligen förbereda oss för tävlingsåret. Lägret vänder sig till allt ifrån de äldsta i utvecklingsgrupperna ända till Elitgruppen vilket ger ett härligt utbyte och intressant dynamik.

Vårt första **tjejläger** går av stapeln första helgen i juni. Lägret, som har tjejlledare, vänder sig till 10-15 åringar och upplägget är fredag-söndag (2 övernattningar på UGK) med en rolig agenda som innehåller träning, spel på banan, grillmiddagar m.m.

Summercamp måndag-torsdag i midsommarveckan är en ny satsning av Upplands Golf förbund (UGF), UGK och GolfUppsala. Närmare 200 juniorer är målsättningen och lägret

hålls två dagar på Söderby och två dagar hos oss på UGK. Flertalet tränare och ledare från hela distriktet är kallade och detta blir en riktigt häftig aktivitet!

Sommarläger v27 på UGK. Detta är mer vårt klassiska läger som riktar sig till våra egna juniorer och kompisar som vill prova på. Det är ett dagsläger, kl 9-15 mån-fre med en späckad och varierad agenda. Ett perfekt upplägg för juniorer som vill umgås med sina kompisar, utveckla sin golf, spela på banan och samtidigt vara i en trygg och härlig hemmamiljö! Detta läger "kopierar" vi och kör v33 också!

Vårt andra **tjejläger** med övernattnings sker en helg i augusti. Upplägget liknar juniäläget men att vi försöker värva ännu fler tjejer under sommaren. Målgruppen är fortfarande 10-15 år och våra duktiga tjejläders finns på plats hela helgen.

Tränar/ledarregler vid juniörtränings:

1. Var alltid i tid till alla tränings eller tävlingar. Ge besked till ansvarig ledare i god tid om du är sen eller får förhinder.
2. Alla övningar skall vara förberedda, material framtaget och uppsatt innan träningsstart (vid egen ledarledd träning d.v.s. då inte tränare är närvarande).
3. Stäm alltid av med ansvarig tränare vad du skall hjälpa till med innan träningspasset.
4. Vi vill inte ha några mobiltelefoner hos våra juniorer/ledare/tränare. Detta stör träningen eller spelet. Alltså mobiltelefonförbud om inte annat bestämts eller speciella omständigheter råder.
5. Respektera tränares planering, genomförande eller sätt att leda gruppen. Har du synpunkter, tas detta upp med ledare/tränare, före eller efter träningen eller med tränaransvarig för juniörträningsarna.
6. Gör klart med föräldrar innan träningen om du/ni behöver hjälp.
7. Målet med golfen är att spelaren skall klara sig själv på träningsområdena eller banan i möjligaste mån.
8. Som ledare/tränare ska du hjälpa och engagera dig i alla juniorer i gruppen.
9. Ser du som ledare/tränare att någon behandlas orättvist, ta upp det med person/personerna direkt och lös saken. Om detta är en svårighet så ta upp det med tränaransvarig.
10. Det är viktigt att våra ungdomar uppträder med respekt mot varandra och mot alla andra. Om någon uppträder olämpligt så ta upp det med föräldrar eller med träningsansvarig.

11. All träning ska ha en fysisk aktivitet (uppvärmning med syfte), en huvuddel med ett tydligt syfte gällande vilket område (ex. bunker) och vilken typ av övning (ex. klara-av eller teknik). Träningspasset avslutas med sammanfattning, någon rolig tävling, glädje och gemenskap!

12. Tillägg förälder (inte officiell ledare): Om du som förälder vill hjälpa till vid träningen så stäm alltid av med ansvarig ledare/tränare innan träningspasset. Vi vill inte att föräldrar blandar sig i träningen utan att det tagits upp med ansvarig ledare/tränare innan träningen. Däremot finns det ofta enkla uppgifter att hjälpa till med som betyder mycket för verksamheten.

Att tänka på som förälder vid golftävling:

1. Sätt dig in i regler och bestämmelser som gäller för tävling.
2. Målet med golfen är att spelarna skall klara sig själv på banan i möjligaste mån. Involvera dig inte i spelet. Frågor som uppstår ska i första hand hanteras av spelare och tävlingsarrangör/domare.
3. Ser du ett regelbrott skall du inte som förälder ingripa. Informera domare eller tävlingsledning. Det är dessa och inga andra som gör regeltolkningar.
4. Respektera tävlingsarrangören, ledare och domare samt deras beslut.
5. Håll ett respekterat avstånd till spelarna. Detta gäller också utslag och greenområden.
6. Hjälper du till att leta boll, hjälp ALLA spelare att leta boll.
7. Kommunikation med spelare eller överlämnande av mat – dryck eller annat skall ske så det inte stör.
8. Meddela ledare eller förälder om någon uppträder olämpligt. Svordomar, kasta klubbor, mobbing etc. accepteras EJ.

Anmälan:

Vi använder typeform och skapar elektroniska formulär som vi länkar främst via laget.se. Informera föräldrar inom era grupper om dessa formulär så att vi samlar anmälningar på ett snabbt och enkelt sätt! Det kan hända att vi länkar formuläret i mailutskick och nyhetsbrev som en extra "livlina". Självklart går det bra att anmäla sig till aktiviteter via sms eller mail också men vi rekommenderar starkt att gå in på laget.se och klicka sig vidare till anmälan. Hellre en anmälan än ingen alls eller via "fel kanal".

Utvecklingstrappan, "Grönt ljus" i juniorverksamheten (av SGF):

I detta avsnitt kommer riktlinjer för idrott i allmänhet och även anpassat till golf specifikt. Mycket är sunt förnuft men det kan ändå vara bra att ha läst detta, hålla i åtanke och reflektera över ålder & utveckling inom "er" juniorgrupp.

1) Roliga grunder 7-9 år

Möjlighetsfönster:

- Jobba med allmänna rörelsefärdigheter som hoppa, kasta, springa och rotera.
- Utveckla snabbhet & balans
- Barn får först kontroll på de stora kroppsdelarna och sedan på de mindre. Utveckling går inifrån och ut.
- Träna på att göra rörelser i olika tempo.
- Rörelser utvecklas från stora grova rörelser till små exakta rörelser.
- Fantasin flödar, kreativitet bör uppmuntras.
- Barn vill testa och pröva saker.
- Barn gillar att synas, låt dem lyckas.

Aktiviteter:

- Låt träningen vara allmän med lekar där hopp, kast, löpning och rotationer finns med.
- Passen innehåller golfspecifik träning där grepp, bollplacering, rörelse etc. är delar. Låt dem prova olika sätt för att träningen skall vara varierande. Exakta grepp kan läras senare.
- Använd golfrörelser (golfslag insatta i lekar för att skapa motivation och lust att röra sig).
- Var uppmärksam på vad de tycker verkar kul och låt dem göra den saken ofta.
- Låt barnen lyckas ofta, bygg på framgång. Detta är enklare om man gör samma saker flera gånger.
- Alla former av kaströrelse är positiva då golfrörelsen tillhör den motoriska grenen. Alternera mellan att kasta så långt man kan, kasta mot ett mål, eller kasta lagom långt.
- Tävling och spel skall vara enkelt utformat, det viktiga är att skapa upplevelsen spänning.
- Genomför gemensamma aktiviteter utöver gruppgränserna, detta kan vara upptakt på säsongen, roliga tävlingar med föräldrar och någon vinteraktivitet för att hålla "gruppen vid liv".
- Se till att bygga gemenskap och trygghet i gruppen.
- Synliggör och uppmärksamma alla individer som är med i gruppen.

Lära att träna 9-12 år:

Möjlighetsfönster:

- Motoriken är under full utveckling vilket innebär att barnen är mycket mottagliga för denna form av träning.
- De stora kroppsdelarnas rörelser har kommit en bra bit på väg och finmotorik utvecklas.
- Kombinationer av rörelse tränas, exempel på detta är att springa och kasta samtidigt.
- Den tankemässiga utvecklingen ökar och spelarna förstår enkla resonemang.
- Muskelstyrkan ökar och kan tränas med kroppen som vikt.
- Snabbhet, rytm, timing och balans kan tränas.
- Viktigt att lyckas- bygga självkänsla.
- Koncentrationsförmågan ökar och uthålligheten i att genomföra en uppgift.
- Koordinationen kommer under fasen att bli så bra att styrketräningstekniker kan tränas in utan vikter.
- Barnen kan vara med i enklare resonemang kring målsättning, självförtroende och målbilder.

Aktiviteter:

- Träna på golfrörelsens grunder som rotera kroppen, armrörelse, och att anpassa storleken på rörelsen.
- Träna gärna in grundrörelsen med lättare klubbor, den fysiska utvecklingen avgör om förutsättningen finns för att göra rätt rörelse med klubban (se klubban som en vikt).
- Träna allmänt på att göra de olika huvudrörelserna i golf – putt, chip, pitch/wedge och full swing.
- Träna på GUBBS, ha som mål att spelarna skall ha kännedom om olika varianter.
- Genomför träningen av rörelser och GUBBS genom att använda lekar och spel. Det finns många exempel på detta i Golfäventyret.
- Träna på att utöka tekniken, det är viktigare att kunna göra en bra rörelse en gång än en sämre många gånger i rad. Slå rekord är viktigare än snittet.
- Gör enkla tävlingar och spel under träningen, se till att alla får en bra chans att lyckas.
- Lär in spelets idé, lär de enklaste reglerna och vett & etikett. Gör detta i samband med spelmoment under träningarna.

Träna för träning 12-16 år:

Möjlighetsfönster:

- Under denna period genomgår den aktiva puberteten – det kan skapa stora skillnader på alla mognadsområden mellan de aktiva.
- Tillväxten går mot sin topp – detta kan leda till försämrad motorik och minskad rörlighet för de som på kort tid växer mycket.
- Perioden är lämplig för utveckling av styrka, stabilitet, snabbhet, kondition och rörlighet.
- Utveckling kring målsättning med idrotten, koncentration och inre samtal bör ske.
- Träningsmängden kan öka.
- Spelarna blir mer medvetna om sina prestationer i förhållande till andra. Tänk på att en del av detta kan förklaras med olika mognad och inte alls är ett kvitto på vem som senare blir bäst. Detta är den period där många slutar idrotta helt eller väljer idrott.

Aktiviteter:

- Börja med enkla samtal med spelaren/gruppen om vad målen med golfen är.
- Ha samtal om vad målen med golfen får för konsekvens för träning – t.ex. hur många gånger per vecka som träning skall ske.
- Gör en enkel årsplan för träningen och dela in året i delar där olika saker tränas. Förbättra fysiken och rörelsen på vintern. Under våren tränas slagen in och under tävlingssäsongen är tävling i fokus.
- Jobba systematiskt med att förbättra rörelsen för de olika slagen.
- Träna på att slå olika typer av slag för att kunna lösa olika situationer i framtiden.
- Ta upp och påvisa vikten av att ha en livsstil som tillåter god utveckling. Vanliga saker som räknas till livsstil är mat, vätska, sömn- Alkohol och andra droger kommer att inverka negativt på utvecklingen.
- Utveckla spelarens förståelse i spelets idé, var noga med att göra teorin till en praktisk del av träningen. Du har mycket större chans att nå fram med ditt budskap om spelaren har en verklig upplevelse om det du pratar om.
- Utveckla fysik och var uppmärksam var den aktive befinner sig i utvecklingen – nivån avgör hur bra tekniken kan utföras. När en person växer som mest kan motorik och rörlighet kortsiktigt försämrats.
- Ha med uppvärmning och nedvarvning på alla träningar och tävlingar.
- Följ upp vad som händer på tävling, styrkor skall bekräftas och svagheter tränas bort.

Lära att tävla 16-18 år:**Möjlighetsfönster:**

- Fysik och motorik är väl utvecklad.
- Arbete med målsättningar och handlingsplaner bör göras.
- Ansvar för träningsbeteende – planering.
- Styrka och stabilitet.
- Ökad träningsmängd.
- Ökad förståelse för spelet och hur träningen skall läggas upp på kort och lång sikt.
- Ökad förståelse för teknik och god insikt i vad målet med den är.
- Spelaren behöver kunna ta ökat ansvar för att träningen genomförs och att kvalitén på träningen är god.

Aktiviteter:

- Börja med enkel träningsdagbok. Den kan innehålla resultat och enkel beskrivning av egna upplevelser av träning och tävling.
- Jobba med tester och utvärdering under hela utvecklingsåret.
- Skapa individuella "koncept" för hur inspel, uppvärmning och tävling skall genomföras.
- Spelaren skall ha god insikt i vad målen är med olika delar – vilken nivå skall fysen vara på? Vilket mål har jag med min rörelse?

- Gör tävlingsplanering som innehåller tävlingar med olika mål – vissa är ”majors” och andra skall ses som ”träningsmatcher”.
- Utveckla de mentala delarna för att klara tävlingsmiljön.
- Uppmuntra spelaren att skapa sitt egna nätverk med personer som den har förtroende för.
- Bjud in olika personer som har kompetens från olika områden.
- Gör tydliga mål och handlingsplaner för träning och tävling. Följ upp kontinuerligt.
- Träna på att öka slagförmågan – lär många typer av slag.
- Genomför mycket målträning – viktigt att rörelsen kommit till en viss nivå innan denna träning ökas.
- Genomför mycket tävlingsträning – dels genom att spela tävlingar men också som en del i den vanliga träningen. Tävlingssträning ger stora möjligheter att träna de mentala delarna som har med prestation att göra.

Till sist, en säker och trygg idrottsmiljö:

Det är givetvis en självklarhet att ALLA barn & ungdomar känner sig trygga i vår idrottsmiljö på Upsala GK. Därför är det viktigt att våra ledare prioriterar att gå igenom några viktiga dokument och länkar framtagna av RF. Det är starkt rekommenderat att göra detta som en avslutning på handboken och vi på UGK vill säkerhetsställa att alla tränare, huvudledare och assisterande ledare arbetar för en trygg idrott. Klubben har också som krav att ett utdrag från belastningsregistret (barn & ungdom i föreningar) skickas in för personer med de nyss nämnda rollerna. Länkar:

<https://polisen.se/Service/Belastningsregistret-begar-utdrag>

<http://www.rf.se/Tryggidrott/omnagotalvarligthant>

<http://www.rf.se/Tryggidrott/sexuellaovergrepp>

<http://www.rf.se/Tryggidrott/forebyggandearbete>

<http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/dokumentbank/policies/policy-och-handlingsplan-mot-sexuella-trakasserier.pdf>

<http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/dokumentbank/policies/policy-mot-sexuella-overgrepp-inom-idrotten.pdf>

<http://www.rf.se/Tryggidrott/Mobbingochtrakasserier>

En anti-doping plan för UGK är under utarbetande och ska stå klar senast sommaren 2018. Vi använder riks-idrottsförbundets mallar och vägledning för att genomföra planen. Idrottskommittén ansvarar för utformningen som sen ska presenteras för styrelsen.

Ledare UGK 2017:

Henrik Nilsson, ordförande IK. henrik@mentalutveckling.se, 0705-972100

Bosse Holmström, ass. Tränare. golfhole@gmail.com, 073-5160022. GolfSkøj, GolfSkøjBussen

Andreas Högberg Piik, tränare ahp@pgasweden.com, 073-6548222. Ansvarig för Junior & Elit, alla frågor.

Mikael Svensson, framtid tjej. Mikael.svensson@swedbank.se
076-8246002. Även junior-lag SM & skåneläger.

Mats Nyfjäll, framtid kille. mats.nyfjall@gmail.com, 070-2132221. Tävlingar & testdagar

Per Liljedahl, framtid kille. Perx19@hotmail.com, 070-2494600. UGK Touren.

Karin Kraft, framtid tjej. karin.kraft@rusta.com, 070-6246068. UGK Peggen & Göteborg Golf Cup.

Torbjörn Ivarsson, framtid tjej. ttobbe.ivar@gmail.com, 076-0258485. UGK Peggen & Göteborg Golf Cup

Benny Asklöf, utveckling kille, benny.asklof@cargocenter.se, 073-3503622. Rajder Kopp

Jonas Andersson, talang kille, jonas@pronordic.se, 070-8351105. Fysträning, skåneläger.

Johan Quarfordt, utveckling tjej, quarfordt@hotmail.se, 070-3703284. UGK Peggen

Rolf Danielsson, utveckling & talang kille. rolf.danielsson@live.se, 072-5800100. Rajder Kopp.

Peter Roth, framtid tjej, psoroth72@gmail.com, 070-2639324. Göteborg Golf Cup

Viveka Holmberg, talang & framtid kille. viveka@vitino.se, 070-7712155, skåneläger.

Andreas Renberg, utveckling kille, renberg74@telia.com, 070-0865045.

Björn Winell, utveckling tjej. b.winell@icloud.com, 070-3281976

Janne Roos, elit tjej. jan-olof.roos@bredband.net, 0709-415674.

Johan Olsson, utveckling kille, johan.olsson@sbdinc.com, 070-200 50 81

Lotta Gåfväls, utveckling tjej, lotta@gafvels.se, 073-0463797

Lasse Pettersson, talang kille, pettersson.lasse74@gmail.com, 0709-962010.

Mattias Gäreskog, talang kille, gareskog@gmail.com, 0707-383827.

Stefan Löfgren, talang kille, stefan.l.lofgren@gmail.com, 070-5951787.

Sean de Connick, talang kille, greenkeeper@arningegk.com, 070-6004605

Alice Sylvén, ungdomsledare, alice.sylven@hotmail.com, 0706230606

Nathalie Svensson, ungdomsledare, nathalie@gozzi.se, 070-6990966

Hanna Roos, ungdomsledare, h_roos_89@hotmail.com, 073-3993743.

Tuva Ivarsson, ungdomsledare, tuva.ivarsson@gmail.com, 070-4466421.

Helena Vougt, ungdomsledare, strumpansockan@hotmail.com, 073-0349581.

Jacob Mattebo, ungdomsledare, jacob.mattebo@gmail.com, 073-0288534

Johanna Babra, ungdomsledare, johanna.babra@gmail.com, 070-5121944



Tack för din hjälp att göra UGK till Sveriges bästa Junior & Elit verksamhet!!