



# FRÖSÅKER *Golf & Country Club*

## JUNIORTRÄNINGAR 2021

**Låt era barn få lära sig Golf på Frösåker!**

### Varför välja Frösåker?

- # Utbildade, professionella tränare
- # Perfekt korthålsbana där ungdomarna kan komma ut och prova på att SPELA golf från dag ett..
- # Generösa, högkvalitativa träningsytor
- # "Året runt" studio – gym, simulatorgolf, vädrets makter stoppar oss aldrig!
- # "Foot-Golf" bana för de allra minsta – spela med plast- och tennisbollar

Vi jobbar i 4 grupper som tränar 2 ggr i veckan (uppehåll juli) – Vi kör tidig maj – mitten av september  
Grupperna delas in efter kompetens, mognadsgrad och tidigare golferfarenhet

### Våra mål:

1. Få barnen att trivas, vara på golfbanan
2. Få ut ungdomarna på banan så fort som möjligt
3. Lära dem grunderna samt HUR man tränar
4. Regler, etikett, hänsyn och uppförande är viktigt – för att spela sin bästa golf och trivas tillsammans!

---

### Uppstartsträff - söndag 18 april 2021 kl 14:00-16:00

Vi sparkar igång golfsäsongen med en rolig eftermiddag med spel på Linksen, korvgrillning och lekar.  
*Anmälan sker samtidigt som ni anmäler till säsongens juniorträning via vår mail: [info@matzevensson.com](mailto:info@matzevensson.com)*

### Informationskanaler för kommande träningar, aktiviteter, tävlingar m.m.:

<https://idrottonline.se/FrosakersGK-Golf/>  
<https://www.facebook.com/FrosakerElitOchUngdom>

---

**Juniorträning är en mycket viktig verksamhet för vår idrottsförening.** Vår träning ska leda till att fler barn blir förälskade i golf, stannar kvar i golfen längre och tar klivet till nästa steg i utvecklingstrappan. Vi kommer att bedriva juniorträning i följande "5 steg" under 2021:

**Golfkul** är gruppen för barnen som vill bli introducerade till golf, leds tillsammans med föräldrar.

Träningsavgiften för Golfkul är 300 kr.

1 träning per vecka under v. 18–25 och 30–36:

Söndag 13:00–14:00



**FRÖSÅKER**  
*Golf & Country Club*

## **JUNIORTRÄNINGAR 2021**

**Grupp 4** är till för er 8–12 år som satsar mot att erhålla officiellt handicap (Grönt kort) eller förbättra sitt golfspel.

2 träningar per vecka under v. 18–26 och 31–37:

Tisdag 17:00-18:00

Torsdag 17:00-18:00 (gemensam träning med grupp 3)

**Grupp 3** är till för er 10–14 år som satsar mot att nå 36 i HCP och möjligheten att få spela på stora banan.

2 träningar per vecka under v. 18–26 och 31–37:

Tisdag 18:00-19:00

Torsdag 17:00-18:00 (gemensam träning med grupp 4)

**Grupp 2** är till för er som har officiellt handicap (36) och vill förbättra sitt golfspel med ambition om att nå 18 i hcp.

2 träningar per vecka under v. 18–26 och 31–37:

Måndag 17:00-18:00

Torsdag 18:00-19:00 (gemensam träning med grupp 1)

**Grupp 1** är till för er som satsar på golf, både när det gäller träning och tävlingsspel.

2 träningar per vecka under v. 18–26 och 31–37:

Måndag 18:00-19:00

Torsdag 18:00-19:00 (gemensam träning med grupp 2)

Ange gärna önskemål om grupptillhörighet, men vi kommer anpassa grupperna efter ålder och skicklighet för att få till jämna grupper.

**Träningsavgiften för grupp 1-4 under säsongen 2021: 1 890 kr**

I avgiften ingår förutom träning:

Fritt spel på Linksbanan 2021

Anmälan är bindande och sker till [info@matzevensson.com](mailto:info@matzevensson.com). Vid anmälan anger du önskemål om grupptillhörighet samt namn, adress, telefonnummer, komplett födelsedata inkl. de fyra sista siffrorna. Träningsavgiften inbetalas via faktura som skickas från klubben efter anmälan.



**FRÖSÅKER**  
*Golf & Country Club*

## **JUNIORLÄGER 2021**

Läger 1 - Vecka 24  
Datum: **14 juni - 17 juni**

Läger 2 - Vecka 31  
Datum: **2 aug - 5 aug**

Vi kan erbjuda 2 olika veckors juniorläger men upplägget är detsamma. Det är ett **4 dagars läger** från klockan **09:00-15:00** med en timmes lunch inkluderat. Första och andra dagens syfte är att ge juniorerna förståelse för teknik och tanke bakom slagen. Tredje och fjärde dagen fokuserar vi mer på prestation och lägger in fler tävlingsmoment. På förmiddagen ligger fokus på övningar på green, runt green och fulla slag. Efter lunch fokuserar vi enbart på spel ute på linkssbanan. Detta är en lagom mix av spelets alla delar. Tanken bakom passen och övningarna är att det ska vara en lagom blandning av alla delar samt att passens intensitet har en bra balans för att juniorerna ska kunna ha fullt fokus genom hela dagen. Spelet på eftermiddagen blir lite mer lättsamt med olika spelövningar.

**Pris per läger: 1 590: -**

Detta ingår: Lunch och fika/frukt, spel på linksen, rangebollar, träning med PGA-utbildad tränare, spela Teen Cup och priser.

Deltagare: Öppen för alla juniorer från 8 år.

Anmälan sker via shopen eller på [info@matzevensson.com](mailto:info@matzevensson.com)