FØRSTE SKRIDT PÅ UDVIKLINGSREJSEN

DEVELOPMENT

Jeg elsker at lære golf.

Development Team er første skridt på udviklingsrejsen i Team JOSGOLF Smørum.

Her skal golf først og fremmest være sjovt, spændende og lærerigt. Vi vil skabe nysgerrige spillere, der tør prøve, eksperimentere og udfordre sig selv.

Træneren driver udviklingen - spilleren opdager.

DIT DEVELOPMENT-FORLØB

01 15 individuelle lektioner

20 minutters 1:1-træning med fokus på spillerens personlige udvikling.

02 Ekstra ugentlig fællestræning

Fra uge 47 i november til uge 11 i marts. To timers træning om ugen kl. 15.30-17.30. Julepause i uge 52 og uge 1.

19. november 2026	14. januar 2027	25. februar 2027
26. november 2026	21. januar 2027	03. marts 2027
03. december 2026	28. januar 2027	10. marts 2027
10. december 2026	04. februar 2027	17. marts 2027
17. december 2026	11. februar 2027	

03 2 fællessamlinger á én dag (6 timer)

Fællessamlinger med alle Future Team-spillere: én i påskeferien og én i uge 27 i sommerferien.

SAMLET PRIS **5.000 KR.**

Som en del af Team JOSGOLF Smørum får spilleren adgang til fordelagtige indkøbsmuligheder på udstyr, tilbehør og tøj hos JOSGOLF via vores samarbejdspartnere.

Træningspakken følger vores seks udviklingsområder og skaber fundamentet for spillerens videre rejse.

01 TEKNIK

Spilkompetence

Hvad kan jeg få bolden til at gøre?

Fokus: At kunne slå mange forskellige slag.
Vi arbejder ikke på at skabe ét bestemt golfsving. Spilleren skal udforske sin egen teknik og lære at få bolden til at gøre forskellige ting.

- Individuel teknikprofil - spillerens eget DNA
- Boldflugt
- Kontakt
- Retning og længde
- Forskellige køller
- Høje og lave slag
- Lange og korte slag
- Forskellige lies
- Kreativitet omkring bolden

SHOT CHALLENGES
Udfordringer og opgaver: Kan du få bolden til at gøre det, du vil?

02 TAKTIK

Golf IQ

Hvordan spiller jeg golf?

Fokus: At lære at spille banen.
Golf handler om mere end at slå gode slag. Spilleren lærer at forstå spillet og træffe gode valg.

- Hvor skal jeg slå hen?
- Hvorfor vælger jeg netop den kølle?
- Simple spredningsmønstre
- Farer på banen og vind
- Hvor må jeg misse?
- Grundlæggende course management

Vi introducerer også simpel statistik: Hvor mange putts brugte jeg? Hvor mange greens ramte jeg? Hvor ofte kom jeg i problemer?
Ikke avanceret statistik - men begyndelsen på at forstå sit eget spil.

03 FYSISK

Kroppen

Hvad kan min krop?

Fokus: Bevægelse.
I samarbejde med vores fysioterapeuter arbejder vi med spillerens fysiske fundament.

- Balance
- Koordination
- Mobilitet
- Leg og bevægelse
- Speed
- Agility
- Grundlæggende styrke

Målet er en alsidig fysisk udvikling.
Golf skal være en del af den - uden tidlig fysisk specialisering.

04 MENNESKET

Mennesket bag spilleren

Hvordan er jeg en god golfspiller og kammerat?

Fokus: At være en god golfkammerat.
Udvikling handler ikke kun om handicap og resultater.

- Fair play
- Respekt
- Mod
- Nysgerrighed
- At hjælpe hinanden
- At håndtere fejl
- Glæden ved at konkurrere
- At lære både at vinde og tabe

Vi udvikler ikke kun golfspilleren.
Vi udvikler mennesket bag.

05 MENTALT

Performance

Hvordan bliver jeg god til at være på banen?

Fokus: At lære gode vaner.
I Development arbejder vi enkelt og praktisk med de mentale elementer. Ingen lange mentale sessioner - men gode vaner, der bliver en naturlig del af golfspillet.

- Før slaget
- Efter slaget
- Fokus
- Åndedræt
- Næste slag
- At håndtere fejl

Slaget er slået. Hvad gør jeg nu?

06 STRUKTUR

Lær at træne

Hvordan træner jeg?

Fokus: At lære, hvad god træning er.
Spilleren skal endnu ikke kunne planlægge sin egen udvikling. Først skal spilleren lære, hvordan man træner godt.

- Hvordan ser god træning ud?
- Opvarmning
- Træningsstationer
- Simple mål
- Træningslege
- Evaluering: Hvad lærte jeg i dag?

DEVELOPMENT HANDLER OM AT OPDAGE
Træneren skaber rammerne og driver udviklingen. Spillerens opgave er at være nysgerrig, prøve sig frem, lære og have det sjovt med golf.

Næste skridt: FUTURE
Fra ”Jeg elsker at lære golf” til ”Jeg forstår mit spil”.

Vil du vide mere? Kontakt os på info@josgolf.dk
josgolf.dk/future-team