NÆSTE SKRIDT PÅ UDVIKLINGSREJSEN

FUTURE

Jeg forstår mit spil.

Future er næste skridt på udviklingsrejsen i Team JOSGOLF Smørum.

Her går spilleren fra primært at udføre til at forstå. Det handler ikke længere kun om at kunne slå et bestemt slag. Spilleren skal begynde at forstå, hvorfor bolden gør, som den gør, hvordan banen skal spilles, og hvordan man selv kan påvirke sin udvikling.

Nysgerrigheden fra Development skal bevares, men nu kobler vi viden, refleksion og større ansvar på.

Træneren guider - spilleren forstår.

SEKS UDVIKLINGSOMRÅDER

Træningen tager udgangspunkt i vores seks udviklingsområder og tilpasses den enkelte spillers niveau, mål og udvikling.

01 TEKNIK

02 TAKTIK / GOLF IQ

03 FYSISK

04 MENNESKET

05 MENTALT

06 STRUKTUR

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

FUTURE-FORLØBET

Mere træning. Mere forståelse. Mere ansvar.

01 15 individuelle lektioner

30 minutters 1:1-træning med fokus på spillerens individuelle udvikling og eget golf-DNA.

02 Ekstra ugentlig fællestræning

Fra uge 47 i november til uge 11 i marts. To timers træning om ugen kl. 17.30-19.30. Julepause fra uge 52 i december til uge 1 i januar.

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 Future-samlinger · april-september

Tre timers træning hver tredje søndag kl. 10.00-13.00. Sommerpause i uge 27-32.

04 2 fællessamlinger á én dag (6 timer)

Med alle spillere i Team JOSGOLF Smørum: én i påskeferien og én i uge 27 i sommerferien.

SAMLET TRÆNINGSPAKKE

8.000 KR.

Én samlet træningspakke. Ét sammenhængende udviklingsforløb.

01 TEKNIK

Spilkompetence

Jeg forstår min boldflugt

Fokus: Forstå og udvikle egen teknik.
I Future går vi fra blot at udføre en teknisk bevægelse til at forstå sammenhængen mellem teknik og boldflugt. Spilleren begynder at udvikle sit eget tekniske DNA og lærer selv at identificere og løse problemer.

- Boldflugt
- Startretning
- Kurve
- Kontakt
- Launch og spin
- Svingfunktion
- Shot shaping
- Slag under pres
- Teknisk problemløsning

FIND LØSNINGEN UD FRA DIT EGET DNA
Når bolden gør X - hvad kan jeg så gøre? Målet er, at spilleren forstår sit eget sving og sin egen boldflugt, frem for at alle skal svinge ens.

02 TAKTIK

Golf IQ

Hvorfor vælger jeg dette slag?

Fokus: Forstå spillet og træffe bedre beslutninger.
I Future begynder vi for alvor at arbejde med data, sandsynligheder og beslutningstagning.

- Spredningsmønstre
- Statistik
- Egne tendenser
- Course management
- Expectations
- Vind
- Lies
- Pin positions
- Risiko vs. belønning
- Miss management
- Strategi

Data bliver et værktøj til at forstå spillet og træffe bedre valg. I stedet for at give svaret ”Du skal slå driver”, spørger træneren: ”Hvorfor vælger du driver på dette hul?”
Spilleren skal lære at tænke, vælge og forstå konsekvensen af sit valg.

03 FYSISK

Kroppen

Jeg forstår min egen krop

Fokus: Skab de fysiske forudsætninger for udvikling.
Spilleren bliver mere bevidst om, hvordan kroppen påvirker golfspillet. I samarbejde med vores fysioterapeuter arbejder vi blandt andet med:

- Fysisk screening
- Mobilitet
- Styrke
- Speed
- Power
- Stabilitet
- Skadesforebyggelse
- Opvarmning
- Restitution

Spilleren begynder at forstå sin egen krop og dens betydning for både udvikling og performance.

04 MENNESKET

Identitet & ansvar

Hvem vil jeg være som golfspiller?

Fokus: Identitet og ansvar.
I takt med at ambitionerne vokser, vokser spillerens ansvar også.

- Identitet som golfspiller
- Ansvar for egen træning
- Kommunikation
- Modgang
- Konkurrence
- Forholdet til træneren
- Forholdet til forældrene
- Balance mellem skole og golf
- Målsætning

Golf skal fylde - men det skal kunne fungere sammen med skole, familie, venner og livet uden for banen.

Vi udvikler golfspilleren uden at glemme mennesket bag.

05 MENTALT

Performance

Jeg lærer at konkurrere

Fokus: Konkrete værktøjer til konkurrence.
Spilleren begynder at få konkrete mentale værktøjer, som kan bruges både før, under og efter en runde.

- Pre-shot routine
- Post-shot routine
- Fokus
- Nervøsitet
- Selvsnak
- Accept
- Håndtering af dårlige runder
- Konkurrenceforberedelse

Du kan ikke kontrollere alt på golfbanen.
Men du kan lære at kontrollere din proces og din reaktion.

06 STRUKTUR

Ejerskab

Jeg begynder at eje min træning

Fokus: Fra at blive trænet til selv at kunne træne.
I Development skaber træneren i høj grad rammerne. I Future begynder spilleren selv at tage del i planlægningen og forstå, hvad der skal trænes - og hvorfor.

- Årsplan
- Sæsonmål
- Træningsmål
- Ugeplan
- Træningsdagbog
- Evaluering
- Prioritering

Det er her, vi for alvor begynder at skabe:
”Spilleren som sin egen træner.”

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