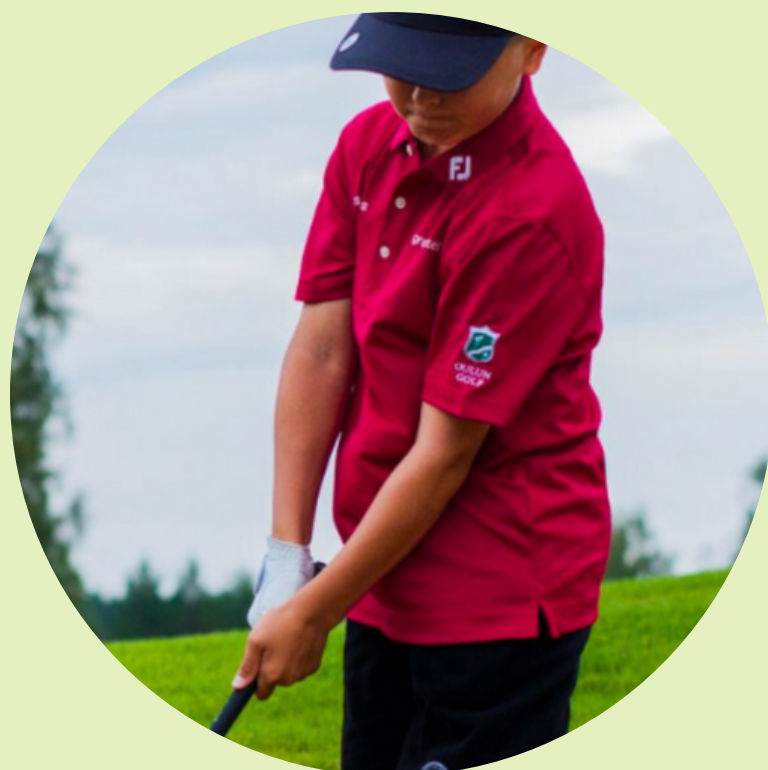




OULUN
GOLF



Juniori- valmennuslinja



Tommi Linna, Teemu Karvonen, Hannu Nissilä
& Peter Erofejeff



Sisältö:

- Juniorin polku 3
- OGK:n Junioritoiminta 4
- Arvot ja Missio 5
- Vuosisuunnitelma 6
 - Terminologia 7

- **Harrastejuniorit**
 - Active start aloitus (Tytöt ja pojat 0-6 vuotta) 8
 - Golfin perusasiat (Tytöt ja pojat 6-8 vuotta) 9
 - Opettele Golfaamaan (Tytöt ja pojat 8-11 vuotta) 10
 - Opettele Golfaamaan (Tytöt ja pojat 12-21 vuotta) 11

- **Kilpajuniorit**
 - Perehtyminen kilpailemiseen (Tytöt 11-13 ja pojat 11-14 vuotta) 12 - 13
 - LEARN TO COMPETE – Kilpailuun opettelu (Tytöt 13-16 ja pojat 14-17 vuotta) 14 - 15
 - TRAIN TO COMPETE – Harjoittele kilpailemaan (Tytöt 16-19 ja pojat 17-22 vuotta) 16 - 17
 - COMPETE TO WIN – Kilpaile voittaakseen Tytöt 19+ ja pojat 22+ vuotta 18

Junioripolku

Golfkurssit

- Junnukursseja - Tavoitteena Green Cardin suoritus
- Kurssin jälkeen mahdollisuus liittyä junioriryhmiin

NappulaGolf

- Lapsille avoin ja maksuton tapa tutustua golfiin
- Ohjatut harjoitukset viikoittain koulujen kesäloma-aikana

KouluGolf

- Tarjoamme kouluryhmille mahdollisuuden tutustua golfiin Sankivaarassa

Harrastajat

Ohjattuja laji- sekä fysiikkaharjoituksia ympärivuotisesti väh. 1 krt/vko

Nappulajunnut

Alle 12-vuotiaille aloittelijoille suunnatut ryhmät

Harrastejunnut

12-21-vuotiaille golfin harrastajille suunnatut ryhmät

Kilparyhmät

- Alle 21-vuotiaat kilpailevat golfjuniorit
- Ohjatut laji- ja fysiikkaharjoitukset ympärivuotisesti 2-3 krt/vko
- Kilpailuihin osallistuminen alueellisella ja kansallisella tasolla

Huippuryhmä

- Alle 21-vuotiaat kansallisella ja kansainvälisellä tasolla pelaavat
- golfjuniorit Ohjatut laji- ja fysiikkaharjoitukset ympärivuotisesti 2-4 krt/vko
- Mahdollisuus ulkomaan leireille talvella
- Kehittyminen maan ja maailman huipulle mahdollista

Aikuisharrastaja tai kilpapeleaja



**OULUN
GOLF**



OGK:n Junioritoiminta

- OGK:n juniori on urheilijan elämää elävä golfari
- Tavoitteena olla Suomen kärkiseuroja junioreissa
- Laadukas ohjaus ja valmennus
- Luodaan mahdollisuudet päästä niin korkealle golfissa kuin pelaaja itse haluaa
- Kasvatetaan junioreista toisia kunnioittavia, golfin etiketin ja säännöt tuntevia pelaajia



Arvot & missio

- Oulun Golfkerho tukee junioreiden harrastamista, harjoittelua, kilpailemista ja valmennusta seuran johtokunnan tuella.
- OGK tarjoaa kaikille juniori-ikäisille golfaajille mahdollisuuden pelata ja harjoitella golfia jokaiselle sopivalla tavalla.
- OGK antaa mahdollisuuden kokeilla ja aloittaa golfharrastus helposti ja edullisesti.
- OGK järjestää mahdollisuudet harjoitella ympärivuotisesti ja kokonaisvaltaisesti (sekä laji- että fysiikkatreenit).
- OGK:n toimintamallin avulla juniorilla on mahdollisuus edetä golfarina pelaavaksi harrastajaksi tai maailman huipulle tähtääväksi ammattilaishgolfariksi.
- OGK:n juniori on toisia golfareita kunnioittava ja hyvin käyttäytyvä, etikettiä ja golfin sääntöjä noudattava urheilija.

Vuosisuunnitelma

Tammikuu

Lajitekniikka
Fysiikka - perusvoima
Kestävyys

Helmikuu

Lajitekniikka
Fysiikka -
Maksimivoima

Maaliskuu

Lajitekniikka
Fysiikka -
Räjähtävyys

Huhtikuu

Lajitaito
Fysiikka -
Tasapaino

Toukokuu

Kilpailukausi ja
taitoharjoittelu
Aktivointi ja palautuminen

Kesäkuu

Kilpailukausi ja
taitoharjoittelu
Aktivointi ja palautuminen

Heinäkuu

Kilpailukausi ja
taitoharjoittelu
Aktivointi ja palautuminen

Elokuu

Kilpailukausi ja
taitoharjoittelu
Aktivointi ja palautuminen

Syyskuu

Kilpailukausi ja
taitoharjoittelu
Aktivointi ja palautuminen

Lokakuu

Lepokausi
Lepo ja lihashuolto

Marraskuu

Lepokausi
Lepo ja lihashuolto

Joulukuu

Lajitekniikka
Fysiikka - perusvoima
Kestävyys

Terminologia

Lajitekniikka käsittää golfpelin kaikkien osa-alueiden teknisen harjoittelun:

Putin abc - alkuasento - tasapaino - liikehallinta - lähetyslinja

Eri lähipelilyöntien tekniikat - alkuasento - low point hallinta - tasapaino

Peruslyönnin tekniikka - alkuasento - tasapaino - vartalokierto ja kulmat

Lajitaito ja taitoharjoittelu käsittää golfpelin kaikkien osa-alueiden tavoitteellisen harjoittelun:

Putti - etäisyydenhallinta - lähetyslinja - rutiinit

Lähipeli - etäisyyden hallinta - lentokaaret - osumalaatu

Peruslyönti - etäisyyden hallinta - lentokaaret - osumalaatu - kierteet

Pelaaminen - rutiinit - course management - paineen sietokyky

Jaksotettu golf-fysiikkaharjoittelu perustuu siihen, että harjoittelu jaksotetaan eri vaiheisiin, joissa keskitytään eri tavoitteisiin.

Peruskunto - Voima - Liikkuvuus - Nopeus - Tasapaino - Huolto - Ylläpito

7.

Tällä tavoin varmistetaan, että keho on aina valmiina seuraavaan vaiheeseen ja että saadaan paras hyöty harjoittelusta.

Harrastejuniorit

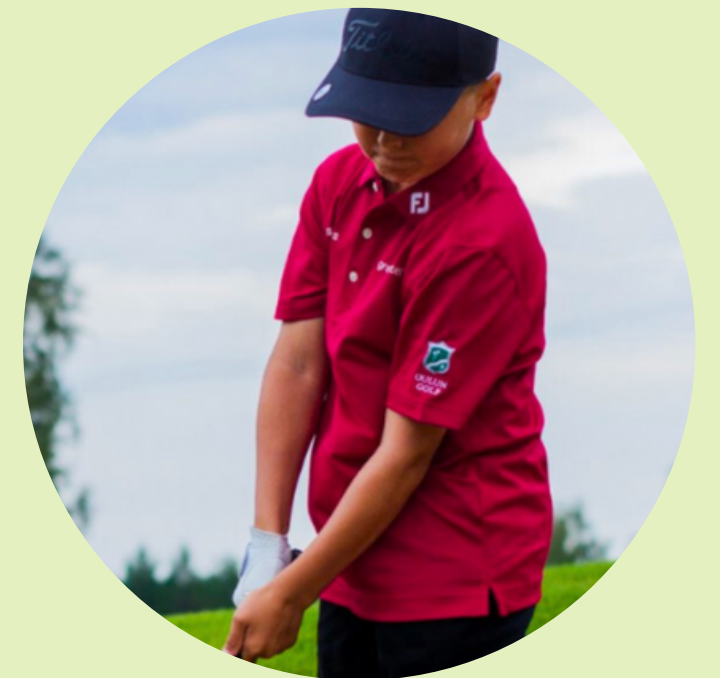
Aktiivinen aloitus (Tytöt ja pojat alle 6 vuotta)

- Urheile, kiipeile, heitä, swingaa, chippaa ja puttaa - Mahdollisuus lapselle monipuoliseen liikuntaan.
- Golfia voi kokeilla par3 kentillä ja mini-puttauspaikoilla. Annetaan lapselle mahdollisuus kiinnostua golfista.
- Kilpailemista ei suositella, hauskanpito ja mielekkyys tärkeintä.



Ryhmä suositus - Nappulagolf

- Alle 12-vuotiaille aloittelijoille suunnatut ryhmät



Harrastejuniorit

Golfin perusasiat (Tytöt ja pojat 6-8 vuotta)

- Monipuolista liikuntaa, golfin ohella.
- Harjoitellaan golfin perusliikkeitä - Lapsella on oikeat välineet kokoon nähden.
- Opetellaan golfin perussäännöt ja etiketti.
- Harjoitellaan pelaamista kentällä ja mailan/pallon käsittelytaitoja - Puttaaminen, chippaaminen, lyönti ja griinibunkkeri.
- Ei harjoitus tai harjoitusmäärätavoitteita - Hauskaa pitää olla.

Ryhmä suositus - Harrastejunnut

9.

- Alle 12-vuotiaille aloittelijoille suunnatut ryhmät

Harrastejuniorit

Opettele Golfaamaan (Tytöt ja pojat 8-11 vuotta)

- Tässä ikäryhmässä alkaa golfiin liittyvä hienomotoriikan opettelu ja sisäistäminen.
- Luodaan pohja sille, kuinka hyväksi pelaajaksi tulee kehittymään.
- Suositellaan kaikenlaista liikuntaa, golfin lisäksi - Eri lajien harrastaminen on tärkeää.
- Golfin harjoittelu oltava mukavaa ja monipuolista - Yksi harjoitus 30-60min ja viikossa harjoitustunteja 1-5h.
- Oman seuran juniorikisoja ja parikilpailuja - 18 reiän kenttien mitat - Pojat ja Tytöt 2700m-4500m.

Ryhmä suositus - Harrastejunnut

- Alle 12-vuotiaille aloittelijoille suunnatut ryhmät

Harrastejuniorit

Opettele Golfaamaan (Tytöt ja pojat 12-21 vuotta)

- Tässä ikäryhmässä alkaa golfiin liittyvä hienomotoriikan opettelu ja sisäistäminen.
- Luodaan pohja sille, kuinka hyväksi pelaajaksi tulee kehittymään.
- Suositellaan kaikenlaista liikuntaa, golfin lisäksi - Eri lajien harrastaminen on tärkeää.
- Golfin harjoittelu oltava mukavaa ja monipuolista - Yksi harjoitus 30-60min ja viikossa harjoitustunteja 1-5h.
- Oman seuran juniorikisoja ja parikilpailuja - 18 reiän kentien mitat - Pojat 4000m-5800m ja Tytöt 2700m-4500m.

Ryhmä suositus - Harrastejunnut

- Yli 12-vuotiaille aloittelijoille suunnatut ryhmät

Kilpajuniorit

Perehtyminen kilpailemiseen (Tytöt 11-13 ja pojat 11-14 vuotta)

- Tässä iässä lapsi kehittyy nopeiten.
- Golfin harrastus pitäisi olla nyt Top 3 mieluisin harrastus, muiden harrastusten ohessa. (Esim. golfia pääsääntöisesti kesäisin ja sitten vaikka jääkiekkoa tai muuta talvisin.)
- Kilpailu tulee nyt olemaan osa oppimista ja kehittymistä.
- Harjoittelua 45min-90min/kerta ja 5-7h/viikko.
- Harjoittele puttia, chippiä, pitchiä, täyttä lyöntiä, bunkkeripelaamista, greenin lukutaitoa ja mailavalintaa eri olosuhteissa sekä erikoislyöntejä
- Suositellaan täyttä golfsettiä, jotka on räätälöity juniorin koon mukaan - Välineet pitää maksimoida potentiaalin.

Kilpajuniorit

Perehtyminen kilpailemiseen (Tytöt 11-13 ja pojat 11-14 vuotta)

Tavoitteita:

Pallon lyöminen

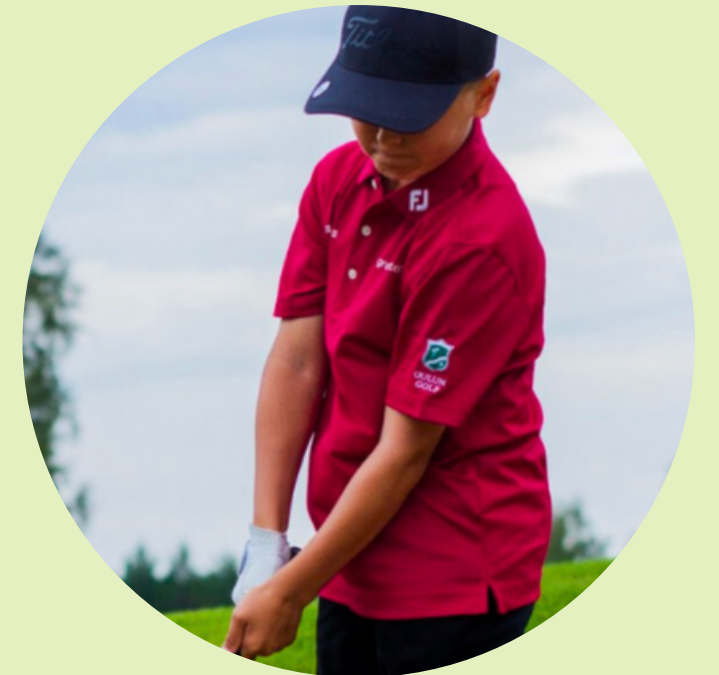
- Pojat ja tytöt 5-9 griiniosumaa

Lähipeli griinin ympärillä

- Up 'n down alle 50m 20-40% nurmelta ja 15-30% griinibunkkerista

Puttaaminen

- 90% sisään alle 1m päästä reikää
- 50-70% sisään 1.5m-2m päästä reikää
- 25-35% sisään 2m-3m päästä reikää
- 8-15% sisään 3m-5m päästä reikää
- 7-15 kansallista kilpailua kaudessa



Kilpajuniorit

LEARN TO COMPETE – Kilpailuun opettelu (Tytöt 13-16 ja pojat 14-17 vuotta)

- Ymmärrys, että murrosiän tuomat kasvupyrähdykset, muutokset kehossa vaikuttavat lyöntiin.
- Kasvuiässä kehonhuolto ja palautuminen on entistä tärkeämpää.
- Tavoitteellista harjoittelua kavereiden kanssa.
- Yksilövalmennusta

Erikoislyöntien harjoittelua - Pituuskontrolli - Olosuhteet - Pelaaminen täysimittaisilla kentillä - Course management - Tilastointi



Kilpajuniorit

LEARN TO COMPETE – Kilpailuun opettelu (Tytöt 13-16 ja pojat 14-17 vuotta)

Tavoitteet

- | | | |
|-----------------------|----------------|---------------|
| • Pallon nopeus | Pojat +130 MPH | Tytöt +130MPH |
| • Greeniosumat | Pojat 6-10 | Tytöt 6-10 |
| • Up 'n down alle 50m | Pojat 30-40% | Tytöt 35-45% |
| • Up 'n down hiekasta | Pojat 20-30% | Tytöt 20-30% |

Putti

- >90% alle 1m
- 60-75% 1-2m
- 30-40% 2-3m
- 10-20% 3-5m

- | | | |
|---------------------------------|-----------|-----------|
| • Trackman combine score | Pojat 68+ | Tytöt 66+ |
|---------------------------------|-----------|-----------|

Harjoittelua 32-45 viikkoa/vuosi. 30-40h/viikko. Harjoittelu sisältää kaiken liikunnan.

Yksi harjoituskerta 2-3h kestoltaan. Harjoittelu osa-alueet: 30% putti, 30% chippi (lähipeliä 60% ajasta) ja loput 40% täysinä lyöntejä.

Kilpajuniorit

TRAIN TO COMPETE – Harjoittele kilpailemaan (Tytöt 16-19 ja pojat 17-22 vuotta)

- Harjoitus räätälöidään henkilökohtaisesti vastaamaan nuoren tasoa/kehitystä/tavoitteita.
- Tässä iässä suositellaan panostamaan golfiin, mikäli tavoitteet on saada maksimaaliset hyödyt harjoittelemisesta.
- Harjoitellaan läpi vuoden 12kk.

Tavoitteita

- | | | |
|-----------------------|----------------|----------------|
| • Pallon nopeus | Pojat +150 Mph | Tytöt +130 Mph |
| • Greeniosumat | Pojat 10-12 | Tytöt 10-12 |
| • Up 'n down alle 50m | Pojat 45-60% | Tytöt 45-60% |
| • Up 'n down hiekasta | Pojat 35-45% | Tytöt 30-40% |

Putti

- >95% alle 1m
- 70-75% 1-2m
- 40-45% 2-3m
- 15-25% 3-5m



Kilpajuniorit

TRAIN TO COMPETE – Harjoittele kilpailemaan (Tytöt 16-19 ja pojat 17-22 vuotta)

- **Trackman combine score** Pojat 73+ Tytöt 72+

Nuori hallitsee seuraavat asiat:

- Tasapainoinen alkuasento ja tähtäys
- Ote
- Eri kierteet - Draw, fade, hook ja slice
- Eri lentokaaret - Low, mid ja high
- Eri tekniikat lähipeliin

Harjoittelu ja kilpailu

- 30-40h/viikko harjoittelua. 40% puttaamista, 20% lähipeliä ja 40% täysiä lyöntejä.
- 15-25 useamman kierroksen kisaa/vuosi.
- Tasoitus Pojat +2 – 0 Tytöt +2 – 1



Kilpapelaja

COMPETE TO WIN – Kilpaile voittaakseen Tytöt 19+ ja pojat 22+ vuotta
(ammattilaisuus ja huippuamatöörit)

Tavoitteita

- | | | |
|-----------------------|----------------|-----------------------|
| • Pallon nopeus | Pojat +160 Mph | Tytöt +140 Mph |
| • Greeniosumat | Pojat 12-14 | Tytöt 11-14 |
| • Up 'n down alle 50m | Pojat 55-65% | Tytöt 55-65% |
| • Up 'n down hiekasta | Pojat 40-50% | Tytöt 35-45% hiekasta |

Putti

- >96% alle 1m
- 75-80% 1-2m
- 45-50% 2-3m
- 20-30% 3-5m

- **Trackman combine score** Pojat 80+ Tytöt 78+

- Kilpailumäärät amatööri 13-20kpl ja ammattilaiset 20-35kpl per vuosi
- 4-6h harjoituskertoja, 35-45h/viikko
- 44-48 viikkoa per vuosi





#MeOllaanOulunGolf