

Välkomna

till Lysegårdens Juniorverksamhet

### Vision

På Lysegården GK vill vi att så många som möjligt ska tycka att det är kul att spela golf. Vi vill att vår golfbana ska vara en naturlig plats dit våra barn och ungdomar vill komma på sin fritid för att träna/spela golf och umgås med kompisar. I vår juniorverksamhet lägger vi tyngdpunkten på breddträning.   
Ansvarig för juniorträning är klubbens PRO/tränare Markus Forsbohl.   
  
Vi har träningsgrupper som passar alla åldrar och utvecklingsnivåer:

**Golflek 4-5år  ”Nyhet 2020”**  
Golflek är en golfintroduktionen för de allra yngsta och vänder sig till juniorer födda år 2016-2015. Träningen bygger till stor del på lek, motoriska lekar/övningar och golf med större bollar. 40min/pass under under veckorna: 19 – 24 & 33 – 36.  
Grupp 1: Tisdagar kl 16.00-16.40 med Markus & ledare  
Kostnad: 895 kr  
  
**Golfknatte 6-8år  ”Nyhet 2020”**  
Golfknatte vänder sig till juniorer födda år 2014-2012. Träningen bygger på lek och motorisk golf relaterade övningar/träning. Golf med större bollar och här introducerar vi golfbollen mer i träningen. 45min/pass under veckorna: 19 – 24 & 33 – 37.  
Grupp 2: Tisdagar kl 16.40-17.25 med Markus & ledare  
Kostnad: 1195 kr  
  
**Juniorträning – Säsong**  
För ungdomar mellan 9-21 år. Juniorerna är uppdelade i grupper efter ålder och spelerfarenhet. Alla grupper tränar på tisdagar. Träning under ordinarie säsong 1-1,5 tim/tillfälle beroende på gruppstorlekarna. Veckor: 17-24 & 33-38 Det ingår även tre timmars träning och spel på Tisdagar dagtid på banan med tränare under vecka 26, 27, 31 och 32.  
Kostnad: 1750 kr  
  
**Tävlingsjuniorer – Året runt**  
Är avsedd för dem som vill satsa lite extra på golfen och vill spela tävlingar. Här tränar vårt juniorlag – J16, som representerar vår klubb i Göteborgsdistriktet.  
Tränar på Måndagar & Onsdagar och har möjlighet även till att träna på Tisdagarna.  
(Det är inget krav att träna alla pass alla veckor  – multisport ses som nått bra)  
Vintersäsongen (Innesvingen i Kungälv) veckorna: 3-14 & 42-50 på tisdagar 17.00-18.30. Sommarsäsongen ( Lysegården GK) veckorna: 17-24 & 33-38  Måndagar & Onsdagar. Träning 1-1,5 tim/tillfälle beroende på gruppstorlekarna med start kl 17 alt 17.30.  
Det ingår även tre timmars träning och spel på Tisdagar dagtid på banan med tränare under vecka 26, 27, 31 och 32.  
  
”Tävlingsjuniorerna” kommer under säsongen också att ha en extra träningsdag en helgdag i maj/juni som bestäms efter hur tävlingskalendern ser ut.  
Under ordinarie säsong så följer tränaren med våra ”Tävlingsjuniorerna” och coachar på ett antal tävlingar i Göteborgsdistriktet. Inför varje (3st) J16 tävlingar så spelar ”Tävlingsjuniorerna” in tävlingsbanan tillsammans med tränaren och här är alla välkomna att vara med även om vi är 6st som spelar för klubben i varje J16 omgång.  
Kostnad 2995:-/ år

### Övriga aktiviteter

Förutom den ordinarie träningen under vår/sommar så har vi flera andra aktiviteter där man har möjlighet att få spela ännu mera golf!

Torsdagsserien*:*

Under högsäsongen har vi en klubbtävling som är öppen för alla tränande juniorer på klubben oavsett hcp. Vi spelar på 9-hålsbanan (de yngsta spelar 6-hål) och alla får pris. Efter avslutad tävling serveras grillad hamburgare. Anmälningsavgift + hamburgare 55 kr.

Läger*:*

Under våren anordnas en träningshelg på en golfklubb någonstans i regionen. Varje sommarlov anordnas ett 3-dagars läger på klubben för alla våra juniorer. Även under påsk- och höstlov anordnas dagläger.

### Spel på andra banor

Som fullvärdig medlem i Lysegården GK så spelar juniorer gratis på många banor i regionen och vår ambition är att under säsongen anordna ett antal tillfällen där vi gemensamt åker iväg och spelar på dessa andra banor.

### Tävlingar

För de juniorer som vill tävla så finns det en hel del tävlingar att delta i. Bland annat Junior tour, Short game J16 och J21.

### Anmälan

Anmälan till juniorträning görs på Lysegårdens GK hemsida: https://lysegardensgk.se/junior-och-elit/junior/anmalan-juniortraning/

### Medlemskap Lysegårdens GK junior

För olika typer av medlemskap se: <http://lysegardensgk.se/bli-medlem/>

### Kontaktuppgifter

### Kansli

E-post: [info@lysegardensgk.se](mailto:info@lysegardensgk.se)

Telefon: 0303 – 22 34 26

PRO/tränareMarkus Forsbohl & Kenneth Nilsson

E-post: [markus.forsbohl@pgasweden.com](mailto:markus.forsbohl@pgasweden.com) [kenneth@lysegardensgk.se](mailto:kenneth@lysegardensgk.se)

Telefon: Markus 0708 - 430 440 Kenneth 0764 – 24 20 21

Juniorkommittén

För kontaktuppgifter till Juniorkommittén:   
https://lysegardensgk.se/junior-och-elit/junior/juniorkommitten/

