

# Verksamhetsplan Team Haninge Elit 1 Herr 2016

## Vinterträning

Vinterträning i Haninge Golfhall vecka 3 – vecka 14, 2 tim/varannan vecka, totalt 10 pass a 2 timmar.

## Fysträning

Fystest med Dan Lundmark på Torvalla Athlets Academy som resulterar i ett träningsprogram att följa, ni tar kontakt med Dan, 2 tillfällen under 2016.

## Sommarträning

Sommarträning på Haninge Golfklubb vecka 16 - vecka 37, gruppträning, 2 tim/vecka, de veckor Viktor är hemma.

## Höstträning

Höstträning i Haninge Golfhall Vecka 45 – vecka 50, Individuellt eller i grupp 2 tim/vecka.

## Individuell träning

5 timmar individuell träning med Haninge GK:s tränare: ta kontakt med oss i en god tid för lektion.

## Supporterbrickor

Alla juniorer (under 21 år) som är med i träning på Haninge GK ska sälja minst 5 supporterbrickor för 200 kr styck per år. Juniorerna faktureras med 1 000 kr i samband med att de får supporterbrickorna. Juniorerna säljer sina supporterbrickor och får då tillbaka sina 1 000 kr. En lista ska lämnas in av juniorerna till sin tränare med namn och telefonnummer på de som köpt brickorna. Köparna till supporterbrickorna är då med i en utlottning av priser samma år. Pengarna går oavkortat till Juniorverksamheten.

## Seriespel

Nationellt seriespel en omgång i juli, Laget består av 6 spelare 1 Coach och 4 Caddies

## Stockholmsserien

Stockholmsserien 4 omgångar (varje omgång är över 18 hål match) Laget består av 5 spelare där en är utsedd coach. Vi har 1 st lag för herrar samt 1 för damer.

## **Lag SM Juniorer**

Lag SM juniorer har 3 tävlingsomgångar. Rätt att delta är de 64 bästa klubbarna på Svenska golfförbundets juniorranking. Laget består av 7 spelare och en coach.

## **Lagtävlingar**

Gemensamma normer för laguttagningar till Haninge Golfklubbs representationslag.

- Det är färdighet dvs. tävlingsresultat som ligger till grund för laguttagningen till Haninge Golfklubbs representationslag.
- Wild Card innebär att kaptenen får välja max två spelare som han/hon tror på.(för de spelare som ej haft möjlighet att visa resultat av olika anledningar)

## **Information**

Får man genom email, hemsidan, eller sms.

## **Rangbestämmelser**

Spelare i Team Haninge Elit 1 har rätt till fria bollar för eget bruk på drivingrangen.

Det åligger spelaren att inte lämna kvar bollar efter sig samt att bära tillbaka hinkarna.

Spelarna är ansvariga för bollplockning en vecka per säsong, samt vid behov.

## **Aktivitetsstöd**

Varje gång som det spelas på banan ska man registrera det i pärmen som ligger i receptionen. Vilka dagar man tränar och tider redovisas till Viktor varje vecka på träningen. Detta är för er egen skull mer träning ger mer stöd som i sin tur leder till en ännu bättre verksamhet.

## **Regler Haninge Golfhall**

Spelare i Team Haninge Elit 1 har rätt till 50 % rabatt på valfritt kort i golfhallen, kortet betalas till Haninge Golfhall.

## **Träningshjälpmedel**

Träningshjälpmedel för putt, chipp och fulla slag samt Titleist Pro V1 bollar eller liknande finns att låna från oss på kontoret.

## **Tävlingar 2016**

Se även hemsidan under Team Haninge för info, samt [www.golfddata.se](http://www.golfddata.se).

## **Anmälningsskonto**

Anmälningsskonto kommer att vara obligatoriskt för att tillhöra Team Haninge Elit 1. Viktor svarar på frågor. Anmälningsskontot behövs för att anmäla sig till Skandia Cup, Skandia Tour och Nordea Tour.

## **Juniorrymmet**

Finns en trappa ner i flygeln där kan ni se på tv, värma er mat i köket, se all information på juniortavlorna och anmäla er till tävlingar etc.

## **Spelarens Uppgifter**

- Träna och tävla enligt sin egen målsättning.
- Spelaren skall vara en god förebild samt hjälpa till med sponsortävlingen.
- Finnas tillgänglig för Stockholmsserien och junior SM lag.
- För att få hel tävlingsersättning så skall man delta i det Nationella Seriespelet om man blir uttagen.
- Ha en fungerande email.
- Träna minst 25 timmar/vecka
- Rapportera egna träningen till Viktor 1 gång/mån.
- Ställa upp och spela KM
- Sköta sin egen range vecka
- Göra en tävlingsplanering och träningsplanering

## **Avgifter 2016**

Träningsavgift = 2800 kr

## **Tävlingsersättningar**

Mall för tävlingsersättningar finns på hemsidan.

## **Reseräkningsblankett**

Mall för reseräkningsblankett finns att skriva ut på hemsidan, lämnas in till Viktor påskriften och klar senast den **30/9 2016**. Tävlingsersättningar betalas ut när träningsavgift och läger avgifter är betalda.