

Velkommen til Juniorgruppen i Atlungstad Golfklubb – Et sted for vekst og golfglede!

Bli en del av vårt dynamiske juniorfelleskap!

I Atlungstad Golfklubb har vi et pulserende miljø for unge golfentusiaster, fra de yngste nybegynnere til de mer erfarne konkurransespillerne. Vår klubb er et sted hvor lidenskap for golf og personlig utvikling går hånd i hånd.

Vår PGA Pro, Daniel Forbes, er hjertet i vårt treningsprogram for juniorgruppen. Med sin ekspertise og lidenskap for spillet, er han her for å veilede, inspirere og hjelpe hver enkelt spiller med å nå sitt fulle potensial.

For de yngste: Knøtter (5-8 år)

Oppdag gleden ved golf! Våre knøtter lærer golfens grunnleggende ferdigheter gjennom lek og moro, med ukentlige treninger som fokuserer på å utvikle en livslang glede til spillet.

Juniorer (9-12 år)

Utforsk å vokse! I denne aldersgruppen kombinerer vi moro med ferdighetsutvikling, hvor vi trener sammen ukentlig og spiller på vår 6-hulls bane annenhver uke i sommerhalvåret. Det er en perfekt måte å bygge ferdigheter og vennskap på. I 2024 starter den ukentlige fellestreningen opp innendørs i uke 3 på Atlungstad Golf Simulator Senter, på Espern.

Rekrutter (13-19 år)

Ta steget videre! For de som er klare for mer utfordring, tilbyr vi ukentlige fellestreninger, og spilletrening annenhver uke på vår 18-hulls bane i sommerhalvåret. Mange i denne gruppen deltar også i turneringer, mens andre nyter samholdet og utviklingen som treningene gir. I 2024 starter den ukentlige fellestreningen innendørs i uke 3 på Atlungstad Golf Simulator Senter, på Espern.

Elite (14-20 år)

For de dedikerte og ambisiøse! Denne gruppen er for de som ønsker å konkurrere og trene på et høyere nivå. Med felles gruppetreninger, individuell coaching med vår PGA Pro (15 individuelle Pro timer i 2024), og tilgang til toppmoderne fasiliteter på Atlungstad Golf Simulator Senter, er dette stedet for å ta golfspillet ditt til neste nivå.

Bli med oss!

Uansett alder eller ferdighetsnivå, har vi et sted for deg i Atlungstad Golfklubb. For mer informasjon eller for å bli med, ta kontakt med Daniel på daniel@atlungstadgolf.com.

Vi ser frem til å ønske deg velkommen til vår klubb og til å være en del av din golfreise.

Priser, årsplan og treningstider i 2024 for juniorgruppen i Atlungstad Golfklubb

ÅRSPRIS		4 000 kr (14 – 20 ÅR) ELITE			2 500 kr (13 – 19 ÅR) REKRUTT	2 000 kr (9 – 12 ÅR) JUNIOR	GRATIS (5 – 8) KNØTTER	BANESPILL
UKE		Mandag <i>DANIEL</i> 17:00 – 18:30	Onsdag <i>LOKAL-TURNERING</i> 15:00 – 22:00	Torsdag <i>NILS</i> 16:30 – 17:30	Tirsdag <i>DANIEL</i> 18:00 – 19:00	Tirsdag <i>DANIEL</i> 17:00 – 18:00	Tirsdag <i>INGVILD</i> 18:00 – 19:00	Torsdag <i>NILS</i> 18:00 – 20:00
JAN	3	Spille og velkommen - Med Gabbi og Nils			Spille og velkommen - Med Gabbi og Nils	Spille og velkommen - Med Gabbi og Nils		
	4	Trackman Sving Analyse - Hva forteller tallene? - Hva burde de være? - Mål for 2024 sesongen			Sving Analyse - Korte slag - Lange slag	Sving Analyse - Korte slag - Lange slag		
		Foreldremøte 22. januar 2024 Espern: 18:30 – 19:30			Foreldremøte 23. januar 2024 Espern: 17:45 – 18:15			
5	Shot Shaping - Hvordan endrer tallene seg - Shot shaping på banen			Driver - Driver oppstilling	Driver - Driver oppstilling	Gøy med Golf på Simulator		
FEB	6	Pitching - Lengdekontroll - Kontrollert sving			Putting og Spill - Putte konkurranse - Spille på Trackman	Putting og Spill - Putte konkurranse - Spille på Trackman		
	7	Driver - Sving hastighet og lengde			Chipping og Spill - Chippe konkurranse - Spille på Trackman	Chipping og Spill - Chippe konkurranse - Spille på Trackman		

Priser, årsplan og treningstider i 2024 for juniorgruppen i Atlungstad Golfklubb

ÅRSPRIS		4 000 kr	2 500 kr	2 000 kr	GRATIS			
		(14 – 20 ÅR) ELITE	(13 – 19 ÅR) REKRUTT	(9 – 12 ÅR) JUNIOR	(5 – 8) KNØTTER	BANESPILL		
		Mandag	Onsdag	Torsdag	Tirsdag	Tirsdag	Torsdag	
		DANIEL	LOKAL-TURNERING	NILS	DANIEL	INGVILD	NILS	
UKE		17:00 – 18:30	15:00 – 22:00	16:30 – 17:30	18:00 – 19:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	18:00 – 20:00
	8	Midd-lang Jern - Ballposisjon - Trackman tall - Fade eller Draw - Max Carry			Sving Analyse - Lange slag - Spille på Trackman	Sving Analyse - Lange slag - Spille på Trackman		
	9	VINTERFERIE						
MAR	10	Trackman Sving Analyse - Hvor er tallene nå? - Hvilket tall er best for deg?			Spille på Trackman - Så mange hull som mulig	Spille på Trackman - Så mange hull som mulig		
	11	Putting - Grep og håndledd - Korte putteøvelser - Putte konkurranse			Putting/Trackman - Putteøvelser - Puttekonkurranse - Måltrening Trackman	Putting/Trackman - Putteøvelser - Puttekonkurranse - Måltrening Trackman		
	12	Vinter Cup - 18 Hulls turnering på Sim (3 timer)			Vinter Cup - 9 Hulls turnering på Sim (2 timer)	Vinter Cup - 9 Hulls turnering på Sim (2 timer fra 17:00)		
	13	PÅSKEFERIE						
APR	14	PÅSKEFERIE						
	15	PÅSKEFERIE						
	16	Sving Analyse på Rangen - Nye følelser å slå ute - Stats (må gjøres) - Mentale utfordringer		Sving Analyse på Rangen - Nye følelser å slå ute - Stats (må gjøres)	Sving på Rangen - Få svingen i gang - Mål for 2024 sesongen	Sving på Rangen - Få svingen i gang - Mål for 2024 sesongen		REKRUTT 6 hulls bane
	17	Pitching - Ballflukt - Balltreff - Stopping distanse - Landing area		Pitching - 5 stasjoner fra forskjellige lengder - Hvor mange innom 2m	Pitching - Køllevalg - Hvor skal ballen lande - Konkurranse	Pitching - Køllevalg - Hvor skal ballen lande - Konkurranse		JUNIOR 6 hulls bane
	18	Bunker - Rolling shot - Spinning shot - High bunker shots		Bunker - 3 stasjoner - Hvor mange innom 1m	Bunker - Hvordan får vi ballen i luften	Bunker - Hvordan får vi ballen til å lande mykt - Oppsett		REKRUTT 6 hulls bane
MAI	19	Chipping - Oppsett - Køllevalg - Lande soner	Atlungstad Tour	Chipping - 9 stasjoner - Innom 1m radius	Chipping - Oppsett - Køllevalg - Lande soner	Chipping - Oppsett - Køllevalg - Lande soner		JUNIOR 6 hulls bane
	20	Putting (klubbhuset) - Lengdekontroll - Putteøvelser		Putting (klubbhuset) - Lengde kontroll - Putteøvelser	Putting (klubbhuset) - Lengdekontroll - Putteøvelser	Putting (klubbhuset) - Lengdekontroll - Putteøvelser		REKRUTT 18 hulls bane
	21	Sving Analyse - Hvor er svingen nå - Hva jobber jeg med - Ball speed/sving speed		Sving Analyse - Hvor er svingen nå - Hva jobber jeg med - Ball speed/sving speed	Sving/Range - Driver og lange slag - Trackman studio (lengste drive)	Sving/Range - Driver og lange slag - Trackman studio (lengste drive)	Velkommen Grep Sving	JUNIOR 6 hulls bane
	22	Driver - Hvordan ser jeg slaget (shot shape) - Tee posisjon		Driver - Hvordan ser jeg slaget (shot shape) - Tee posisjon	Jern på Range - Target practice - Få ballen i kurven	Jern på Range - Target practice - Få ballen i kurven	Stjernejakt 6 hulls banen	REKRUTT 18 hulls bane

Priser, årsplan og treningstider i 2024 for juniorgruppen i Atlungstad Golfklubb

ÅRSPRIS		4 000 kr (14 – 20 ÅR) ELITE			2 500 kr (13 – 19 ÅR) REKRUTT		2 000 kr (9 – 12 ÅR) JUNIOR		GRATIS (5 – 8) KNØTTER		BANESPILL	
Mandag		Onsdag			Torsdag		Tirsdag		Tirsdag		Torsdag	
DANIEL		LOKAL-TURNERING			NILS		DANIEL		DANIEL		INGVILD	
17:00 – 18:30		15:00 – 22:00			16:30 – 17:30		18:00 – 19:00		17:00 – 18:00		18:00 – 19:00	
18:00 – 20:00												
JUN	23	Kort Hulls Banen - Spille med 3 køller - Beste ball		Bunker - Rolling shot - Spinning shot - High bunker shots	Kort Hulls Banen - Spille med 3 køller - Beste ball	Kort Hulls Banen - Spille med 3 køller - Best ball	Hinderløype 6 hulls banen	JUNIOR 6 hulls bane				
	24	Chipping - Ballflukt kontroll - Chippe konkurranse		Chipping - Ballflukt kontroll - Chippe konkurranse	Chipping - Hva er viktig - Øvelser	Chipping - Hva er viktig - Øvelser	Stjernejakt 6 hulls banen	REKRUTT 18 hulls bane				
	25	Sving Oversikt - Hva skal jobbes på over sommerferien - Spilleplan/stats		Pitching - Ballflukt - Balltreff - Stopping distanse - Landing area	Sving Oversikt - Hva skal jobbes på over sommerferien - Spilleplan/stats	Sving Oversikt - Hva skal jobbes på over sommerferien - Spilleplan/stats	Gøy med Golf	JUNIOR 6 hulls bane				
	26	SOMMERFERIE										
JUL	27	SOMMERCAMP										
	28											
	29											
	30											
	31											
AUG	32											
	33	Sving Analyse/Range - Hvor er svingen - Hva jobber jeg på - Hvor er tallene og hvor burde de være		Sving Analyse/Range - Hvor er svingen - Hva jobber jeg på - Hvor er tallene og hvor burde de være	Sving Analyse/Range - Hvor er svingen etter sommerferien - Hva skal jeg jobbe på fremover/øvelser	Sving Analyse/Range - Hvor er svingen etter sommerferien - Hva skal jeg jobbe på fremover/øvelser	Stjernejakt 6 hulls banen	JUNIOR 6 hulls bane				
	Klubbmesterskap											
	34	Putting (klubbhuset) - Putteøvelser - Hva avgjør en god putt - Putte konkurranse	Atlungstad Tour	Putting (klubbhuset) - Putteøvelser - Hva avgjør en god putt - Putte konkurranse	Putting/Range - Putteøvelser - Puttekonkurranse - Range	Putting/Range - Putte øvelser - Putte konkurranse - Range	Hinderløype 6 hulls banen	REKRUTT 18 hulls bane				
35	Bunker - Shot making - Lengre bunker slag - Downhill lies	Bunker - Shot making - Lengre bunker slag - Downhill lies		Bunker/Range - Hva er viktig med bunkerslag - Range	Bunker/Range - Hva er viktig med bunkerslag - Range	Stjernejakt 6 hulls banen	JUNIOR 6 hulls bane					
36	Chipping - Flopp shot - Slagvalg - Playing percentages	Chipping - Flopp shot - Slag valg - Playing percentages		Chipping - Hva er viktig med chipping? - Chippe konkurranse	Chipping - Hva er viktig med chipping? - Chippe konkurranse	Hinderløype 6 hulls banen	REKRUTT 18 hulls bane					
37	Shot selection/Range - Tee box setup - Hvor er svingen	Pitching - Ballflukt - Balltreff - Stopping distanse - Landing area		Sving/Range - Hva er viktig å jobbe på - Hvorfor får jeg visse slag?	Sving/Range - Hva er viktig å jobbe på - Hvorfor får jeg visse slag?	Gøy med Golf	JUNIOR 6 hulls bane					
SEP												

Priser, årsplan og treningstider i 2024 for juniorgruppen i Atlungstad Golfklubb

ÅRSPRIS		4 000 kr (14 – 20 ÅR) ELITE			2 500 kr (13 – 19 ÅR) REKRUTT	2 000 kr (9 – 12 ÅR) JUNIOR	GRATIS (5 – 8) KNØTTER	BANESPILL
UKE		Mandag <i>DANIEL</i>	Onsdag <i>LOKAL-TURNERING</i>	Torsdag <i>NILS</i>	Tirsdag <i>DANIEL</i>	Tirsdag <i>DANIEL</i>	Tirsdag <i>INGVILD</i>	Torsdag <i>NILS</i>
		17:00 – 18:30	15:00 – 22:00	16:30 – 17:30	18:00 – 19:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	18:00 – 20:00
38	Vinterforberedelser del 1 - Hvordan har spillet forandret seg i 2024 - Hvor kan vi utvikle spillet over vinteren - Skrive ned mål for 2025 - Stats fra 2024			Bunker - Shot making - Lengre bunker slag - Downhill lies	Vinterforberedelser del 1 - Hvordan har spillet forandret seg i 2024 - Hvor kan vi utvikle spillet over vinteren	Vinterforberedelser del 1 - Hvordan har spillet forandret seg i 2024 - Hvor kan vi utvikle spillet over vinteren		REKRUTT 18 hulls bane
	39			Vinterforberedelser del 2 - Måloppsummering - Oppgaver og treningsøkter - Planlegging	Chipping - Ballflukt kontroll - Chippe konkurranse	Vinterforberedelser del 2 - Måloppsummering - Oppgaver og treningsøkter - Planlegging		Vinterforberedelser del 2 - Måloppsummering - Oppgaver og treningsøkter - Planlegging