

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/Atlungstad Team (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 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 2025 for juniorgruppen i Atlungstad Golfklubb

ÅRSPRIS		Elite 4 200 kr / Atlungstad Team 4 500kr				2 700 kr	2 200 kr	GRATIS	
		(14 – 20 ÅR)				(13 – 19 ÅR)	(9 – 12 ÅR)	(5 – 8)	BANESPILL
		ELITE / ATLUNGSTAD TEAM				REKRUTT	JUNIOR	KNØTTER	
		Mandag	Onsdag	Torsdag (Atl.Team)	Torsdag	Tirsdag	Tirsdag	Under Planlegging	Torsdag
		DANIEL	LOKAL-TURNERING	DANIEL	DANIEL	DANIEL	DANIEL		DANIEL
UKE		17:00 – 19:00	15:00 – 22:00	16:00-17:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	17:00 – 18:00		18:00 – 20:00
JAN	3	Spille og velkommen - Kom i gang med sving - Spille på trackman				Spille og velkommen - Kom i gang med sving - Spille på trackman	Spille og velkommen - Kom i gang med sving - Spille på trackman		
	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		
	5	Shot Shaping - Hvordan endrer tallene seg - Shot shaping på banen				Shot Shaping - Hvordan endrer tallene seg - Shot shaping på banen	Shot Shaping - Hvordan endrer tallene seg - Shot shaping på banen		
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				Driver - Sving hastighet og lengde	Driver - Sving hastighet og lengde		
	8	Pitchinbg/Kort Jern - Lengde kontroll				Sving Analyse/Pitching - Lange slag	Sving Analyse/Pitching - Lange slag		

Priser, årsplan og treningstider i 2025 for juniorgruppen i Atlungstad Golfklubb

ÅRSPRIS		Elite 4 200 kr / Atlungstad Team 4 500kr				2 700 kr	2 200 kr	GRATIS	
		(14 – 20 ÅR)				(13 – 19 ÅR)	(9 – 12 ÅR)	(5 – 8)	BANESPILL
		ELITE / ATLUNGSTAD TEAM				REKRUTT	JUNIOR	KNØTTER	
		Mandag	Onsdag	Torsdag (Atl.Team)	Torsdag	Tirsdag	Tirsdag	Under Planlegging	Torsdag
		DANIEL	LOKAL-TURNERING	DANIEL	DANIEL	DANIEL	DANIEL		DANIEL
UKE		17:00 – 19:00	15:00 – 22:00	16:00-17:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	17:00 – 18:00		18:00 – 20:00
		- Ball flight - Spin kontroll				- Spille på Trackman	- 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/Pitching - Grep og oppstilling - Korte putteøvelser - Pitching og lengde kontroll				Putting/Trackman - Putteøvelser - Puttekonkurranse - Måltrening Trackman	Putting/Trackman - Putteøvelser - Puttekonkurranse - Måltrening Trackman		
	12	Jern Slag - Spille par 3 hulls bane - slag valg - kølle valg				Jern Slag - Spill på kort par 3 hulls bane - slag valg - kølle valg	Jern Slag - Spill på kort par 3 hulls bane - slag valg - kølle valg		
	13	Driver Sving hastighet og lengde				Driver Sving hastighet og lengde	Driver Sving hastighet og lengde		
	14	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)		
	15	Påskeferie							
	16	Påskeferie							
	17	Påskeferie							
APR	18	Sving Analyse på Rangen - Nye følelser å slå ute - Stats (må gjøres) - Mentale utfordringer	Atlungstad Tour	Arbeidernes Dag	Arbeidernes Dag	Sving på Rangen - Få svingen i gang - Mål for 2025 sesongen	Sving på Rangen - Få svingen i gang - Mål for 2025 sesongen		Arbeidernes Dag
MAI	19	Chipping/Bunker - Oppsett - Køllevalg - Lande soner		Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	Chipping/Bunker - 9 stasjoner - Innom 1m radius	Chipping/Bunker - Oppsett - Køllevalg - Lande soner	Chipping/Bunker - Oppsett - Køllevalg - Lande soner		JUNIOR 6 hulls bane
	20	Putting (klubbhuset) - Lengdekontroll - Putteøvelser		Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	Putting/Chipping (klubbhuset) - Lengdekontroll - Up and downs	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		Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	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		Kristi Himmelfartsdag	Kristi Himmelfartsdag	Jern på Range - Target practice - Få ballen i kurven	Jern på Range - Target practice - Få ballen i kurven	Stjernejakt 6 hulls banen	Kristi Himmelfartsdag

Priser, årsplan og treningstider i 2025 for juniorgruppen i Atlungstad Golfklubb

ÅRSPRIS		Elite 4 200 kr / Atlungstad Team 4 500kr			2 700 kr	2 200 kr	GRATIS		
		(14 – 20 ÅR) ELITE / ATLUNGSTAD TEAM			(13 – 19 ÅR) REKRUTT	(9 – 12 ÅR) JUNIOR	(5 – 8) KNØTTER	BANESPILL	
Mandag		Onsdag	Torsdag (Atl.Team)	Torsdag	Tirsdag	Tirsdag	Under Planlegging	Torsdag	
DANIEL		LOKAL-TURNERING	DANIEL	DANIEL	DANIEL	DANIEL		DANIEL	
17:00 – 19:00		15:00 – 22:00	16:00-17:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	17:00 – 18:00		18:00 – 20:00	
JUN	23	Kort Hulls Banen - Spille med 3 køller - Best ball	Atlungstad Tour	Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	Bunker - Running shot - Spinning shot - High bunker shots	Kort Hulls Banen - Spille med 3 køller - Best ball	Kort Hulls Banen - Spille med 3 køller - Best ball	Hinderløype 6 hulls banen	JUNIOR 6 hulls bane
	24	Andre Pinsedag		Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	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		Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	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							
	27	SOMMERCAMP							
JUL	28	SOMMERFERIE							
	29								
	30								
	31								
	32								
AUG	33	Sving Analyse/Range - Hvor er svingen - Hva jobber jeg på - Hvor er tallene og hvor burde de være	Atlungstad Tour	Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	Range - Punch shots - Shot shaping	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
	34	Putting (klubbhuset) - Putteøvelser - Hva avgjør en god putt - Putte konkurranse		Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	Putting/Chipping (klubbhuset) - Up and downs	Putting/Range - Putteøvelser - Puttekonkurranse - Range	Putting/Range - Putte øvelser - Putte konkurranse - Range	Hinderløype 6 hulls banen	REKRUTT 18 hulls bane
		Klubmesterskap							
35	Bunker - Shot making - Lengre bunker slag - Downhill lies	Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	Bunker - Shot making - Korte bunker slag - difficult 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		
SEP	36	Chipping - Flopp shot - Slagvalg - Playing percentages	Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	Chipping - Chippe konkurranse - Question time	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 (why?) - Hvor er svingen	Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse	Pitching - Ballflukt - Balltreff	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	

Priser, årsplan og treningstider i 2025 for juniorgruppen i Atlungstad Golfklubb

ÅRSPRIS		Elite 4 200 kr / Atlungstad Team 4 500kr			2 700 kr	2 200 kr	GRATIS	
		(14 – 20 ÅR)			(13 – 19 ÅR)	(9 – 12 ÅR)	(5 – 8)	BANESPILL
		ELITE / ATLUNGSTAD TEAM			REKRUTT	JUNIOR	KNØTTER	
		Mandag	Onsdag	Torsdag (Atl.Team)	Torsdag	Tirsdag	Tirsdag	Torsdag
		DANIEL	LOKAL-TURNERING	DANIEL	DANIEL	DANIEL	DANIEL	DANIEL
UKE		17:00 – 19:00	15:00 – 22:00	16:00-17:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	17:00 – 18:00	18:00 – 20:00
				- Individuelle øvelser og opplæring	- Stopping distanse - Landing area			
	38	Vinterforberedelser del 1 - Hvordan har spillet forandret seg i 2025 - Hvor kan vi utvikle spillet over vinteren - Skrive ned mål for 2026		Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	Bunker - Shot making - Lengre bunker slag - Downhill lies	Vinterforberedelser del 1 - Hvordan har spillet forandret seg i 2025 - Hvor kan vi utvikle spillet over vinteren	Vinterforberedelser del 1 - Hvordan har spillet forandret seg i 2025 - Hvor kan vi utvikle spillet over vinteren	REKRUTT 18 hulls bane
	39	Vinterforberedelser del 2 - Måloppsummering - Oppgaver og treningsøkter - Planlegging		Statistikk Analyse/Turnerings Forberedelse - Individuelle øvelser og opplæring	Chipping - Hva kan vi gjør for å trene korte slag inne? - Chippe konkurranse	Vinterforberedelser del 2 - Måloppsummering - Oppgaver og treningsøkter - Planlegging	Vinterforberedelser del 2 - Måloppsummering - Oppgaver og treningsøkter - Planlegging	JUNIOR 6 hulls bane