



Jugendtraining ab April 2017

Schön dass Du Dich für das Jugendtraining im GC Nahetal interessierst. Wir freuen uns auf Dich.

Die Kinder und Jugendlichen, die vom GC Nahetal gefördert werden, sollen im Rahmen des angebotenen Trainings und durch selbständiges Lernen in ihrer Golf-, Athletik-, Mental- und Sozialkompetenz gestärkt werden.

Den Schwerpunkt der gesamten Förderung bildet natürlich das ganzjährig angebotene **Golftraining**. Die Kinder und Jugendlichen werden je nach Alter, Leistungsstand und Spielstärke in unterschiedliche Gruppen eingeteilt.

Super Racker (4 – 6 Jahre)

Inhalt: Spielerischer Umgang mit Golfball und Golfschläger

Ziel: Spaß am Golfspiel vermitteln

Freitag, 16.30 – 17.30 Uhr

Racker (6 – ca. 10 Jahre)

Grundlagen-Training für alle Kinder

Inhalt: Erlangung der Platzreife, Vorbereitung auf das Turnierspiel

Ziel: Teilnahme an Turnieren

Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr

Jugend (10 – 18 Jahre)

Inhalt: Vertiefung der Grundlagentechnik und Vermittlung von Taktiken für das Turnierspiel

Ziel: Aufnahme in die Jugendmannschaften

Mittwoch, 17.00 – 19.00 Uhr

Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr

Zusätzlich werden für die Spielerinnen und Spieler der Jugendmannschaften Trainingseinheiten angeboten.

Um bereits aufgewärmt das Training beginnen zu können, ist eine Anwesenheit von 15-30 Minuten vor Trainingsbeginn wichtig. In dieser Zeit soll mit golfspezifischen Übungen ein entsprechendes Aufwärmprogramm selbständig durchgeführt werden.

Wir empfehlen ein **Trainingsheft** zu führen. Darin sollten u.a. Aufwärmübungen, Schwungstipps, Korrekturen, Trainingsanleitungen, Termine und persönliche Ziele notiert werden.

Ansprechpartner:



Jens Wöhler, Jugendwart
und Vorstandsmitglied

Jugendbeauftragter@golfclub-nahetal.de

+49-179-923 11 12



Daniel Kiewitz, Head-Pro

info@compact-golfakademie.de

+49-152-232 00 555