

Team Finland

Respect the Game

TAVOITE

TOP 50 MAAILMASSA

Meidän valmennusprosessimme ja -palvelumme vastaavat TOP 50 tasoa maailmassa.

Tarjoamme erinomaista tukea pelaajillemme ja heidän valmentajilleen, jotta he pystyvät saavuttamaan tämän tavoitteen.

Pelaajamme sijoittuvat jatkuvasti maailman 50 parhaan joukkoon kaikilla tasoilla.



ARVOT

SUOMALAINEN – Arvostamme kovaa työtä. Meistä välittyy rohkeus toteuttaa asioita ja olemme ylpeitä juuristamme.

INNOSTAVA – Toimintamme on innostavaa ja motivoivaa. Intohimolla ja yhdessä tekemällä saavutamme tavoitteemme.

SITOUTUNUT – Sitoudumme Team Finlandin toimintaan ja tavoitteisiin. Luotamme valitsemaamme suuntaan.

URHEILULLINEN – Olemme fyysisesti ja henkisesti tasapainossa. Kunnioitamme lajin teknisiä ja taktisia vaatimuksia.



Team Finland Akademian

Harjoitusohjelma 2020

Harjoituspäivien tarkoitus

- On tukea ja kehittää pelaajan henkilökohtaista valmennusprosessia sekä antaa lisäarvoa hänen harjoitteluunsa
- Toiminnan tavoitteena on antaa pelaajalle ymmärrys kansainvälisentason vaatimuksista golfin eri osa-alueilla
- Harjoitusten sisällöstä vastaa Team Finland liittovalmentajat
- Alueellisten valmennusryhmien treenipäivien vetämisestä ja ryhmien toiminnan organisoinnista vastaavat nimetyt aluevalmentajat

Lajiharjoittelun painopisteet

Avauspeli

Mailanpään nopeus ja 5 % sektori

Lyönnit alle 100 m reiästä

Pituuskontrolli ja 5 % sektori

Lähipeli

Pituuskontrolli ja 5 % sektori

Puttaaminen

Pallon lähtösuunta ja pituuskontrolli

Kaikessa harjoittelussa painotetaan perusasioita, kuten alkuasento, tähtääminen, pallon lähtösuunta ja kierre

Treenipäivä - Joulukuu

- 10:00 – 10:45 Esittelyt, toimintatavat, arvot, pelisäännöt

- 11:00 – 11:30 Lämmittely / herättely

- 11:30 – 12:15 Alkuasennon perusteet

Ymmärtää hyvä vartalonasento ja sen merkitys, pallonpaikka, etäisyyspallosta, linjaaminen

Tehdään alkuasento merkkkaus linjaustikkuihin (pallonpaikka ja etäisyyspallosta)

- 12:15 – 13:15 Lounas

- 13:15 – 14:00 Harjoitus - Linjaan ja kierteen hallintaan

Pelaajan tavoite on saada pallo lähtemään haluttuun linjaan halutulla kierteellä. Lyödään molempia kiertettä aluksi raudoilla ja voi käyttää tiitä.

Pelaajien on hyvä ymmärtää linjauksen merkitys suhteutettuna kierteseen. Linja mihin pallo lähtee ja kohde mihin se päättyy ovat kaksi eri asiaa.

- 14:15-15:00 Porttiharjoitus

Tarkoitus on varmistaa, että pelaajat saavat pallon lähtemään putissa linjaan

Huomioikaa tähtäys/linjaus hyvä liike minkä seurauksena pallo menee portista läpi

- 15:15 – 16:00 Harjoitus - Linja/kierre 5% sektoriin ja valmentajan palaute päivästä

Harjoituksessa on hyvä käyttää esinettä (esim. Tötsää) joka asetetaan n. 2-3m lyöjän eteen. Pelaajan tarkoituksena on lyödä pallo suoraan esineen yli, jotta hän

hahmottaa paremmin pelilinjan. Oikea määrä haluttua kierrettä vie pallon toivottuun kohteeseen/sektoriin. Harjoituksessa on hyvä mainita, että tarkoitus on aina saada pallo tulemaan kohdetta päin.

Treenipäivä - Tammikuu

- 10:00 – 10:30 Alkulämmittely ja päivän ohjelman läpikäynti
- 10:30 – 11:15 Alkuasennon perusteet
Ymmärtää hyvä vartalonasento ja sen merkitys, pallonpaikka, etäisyyspallosta, linjaaminen
Tehdään alkuasento merkkkaus linjaustikkuihin (pallonpaikka ja etäisyyspallosta)
- 11:30 – 12:15 Harjoitus – Lähestymiset
Wedge 5% sektori 40m-90m. Vaihdetaan etäisyyttä lyöntien välissä 40m, 50m, 60m, 70m, 80, 90m ryhmän tason mukaan harjoituksen viiden metrin välein
- 12:15 – 13:15 Lounas
- 13:15 – 14:00 Harjoitus – Putti
- 14:15 – 15:00 Harjoitus – Lähipeli
- 15:15 – 16:00 Harjoitus - Avauspeli 5% sektoriin ja valmentajan palaute päivästä
6/10 on hyvä tavoite niin, että huonoin lyönti on vain vähän sektorin ulkopuolella
Ydin ajatus on saada pallo lähtemään linjaan ja hallita kierre niin, että pallo päättyy sektorin sisälle

Treenipäivä - Helmikuu

- 10:00 – 10:30 Alkulämmittely ja päivän ohjelman läpikäynti
- 10:30 – 11:15 Porttiharjoitus
Tarkoitus on varmistaa, että pelaajat saavat pallon lähtemään putissa linjaan
Huomioikaa tähtäys/linjaus hyvä liike minkä seurauksena pallo menee portista läpi
- 11:30 – 12:15 Pelaajat saavat lämmitellä ja harjoitella omatoimisesti ennen kuin aloitetaan 5% harjoitus.
On hyvä käydä rata tarkasti läpi niin, että pelaajat ymmärtävät harjoituksen ja radan
- 12:15 – 13:15 Lounas
- 13:15 – 16:00 Harjoitus 5%
10 palloa per paikka
- 16:00 Valmentajan palaute

Treenipäivä - Maaliskuu

- 10:00 – 10:30 Alkulämmittely ja päivän ohjelman läpikäynti
- 10:30 – 11:15 Harjoitellaan puttia portin avulla ja tehdään rullaava chippi harjoittelu (r9-r6)
- 11:30 – 12:15 Putissa ja chipissä pituuden hallintaa hyvän rytmin kautta
- 12:15 – 13:15 Lounas
- 13:15 – 16:00 Harjoitus 5%
10 palloa per paikka
- 16:00 Valmentajan palaute

Treenipäivä - Huhtikuu

- 10:00 – 10:30 Alkulämmittely ja päivän ohjelman läpikäynti
- 10:30 – 11:15 Pitch ja bunkkeri lyönnin perusteet
Alkuasento, pallonpaikka, etäisyys pallosta ja linjaukset
- 11:30 – 12:15 Bunkkeri ja Pitch
Tarkoituksena hakea hyvää toistettavaa osumaa.
- 12:15 – 13:15 Lounas
- 13:15 – 14:00 Harjoitellaan pitch lyönnissä kolmea eri korkeutta matala, normaali ja korkea
- 14:15 – 15:00 Pelistrategia keskustelua ja harjoittelua
- 15:15 – 16:00 Golfliiton pelikirjan läpikäynti ja valmentajan palaute
Pelistrategia on oman pelin suhteuttamista siihen mitä pelaaja pystyy tekemään, sillä hetkellä ja niissä olosuhteissa missä hän on.

Treenipäivä - Toukokuu

- 10:00 – 10:30 Alkulämmittely ja päivän ohjelman läpikäynti
 - 10:30 – 11:15 Lähestymislyönnit 60m-120m 5% sektoriin
 - 11:30 – 12:15 Avauspelaaminen 5% sektoriin
 - 12:15 – 13:15 Lounas
 - 13:15 – 14:00 Avauspelaaminen pitkärauta ja väyläpuu opetellaan lyömään ”pomminvarma” avaus
 - 14:15 – 15:00 Lähipelirata 18 reikää
 - 15:15 – 16:00 Lähipelirata 18 reikää ja lopuksi valmentajan palaute päivästä
- Lähipelirata on tarkoitus rakentaa niin, että se simuloi mahdollisimman todellisesti tilanteita mitä tulee itse pelissä. Esim. 10 griini osumaa, joka tarkoittaa 10 eri mittaista puttia ja 8 lähipelilyönti eri paikoista. Pelataan yksi pallo per paikka reikään asti ja lasketaan tulos suhteutettuna pariin. Putit voivat olla 1m-20m matkalta. Chipit niin mihin pelaajat yleisesti missaavat griinin.

Treenipäivä - Kesäkuu

- 10:00 – 10:30 Alkulämmittely ja päivän ohjelman läpikäynti
- 10:30 – 11:15 Hyvän wedge lyönnin perusteet
Alkuasennon keskilinja, pallon paikka, etäisyys pallostasta
- 11:30 – 12:15 Harjoitus missä keskitytään hyvään osumaan
Huomioikaa toistettava osuma ja toistettava kaari
Pallon lentokaaren hallinta. (Tikut ja naru)
Erimittaiset swingit
- 12:15 – 13:15 Lounas
- 13:15 – 14:00 Wedge-harjoitus
Lyödään kolmen pallon sarjoja ja keskitytään saamaan sama kaari
- 14:15 – 15:00 Harjoitellaan mittoja 30m, 40m, 50m, 60m, 70m, 80m
- 15:15 – 16:00 Harjoitellaan mittoja 30m, 40m, 50m, 60m, 70m, 80m

Treenipäivä – Heinäkuu

- 10:00 – 10:30 Alkulämmittely ja päivän ohjelman läpikäynti
- 10:30 – 11:15 Omatoiminen lämmittely/harjoittelua ennen testiä
- 11:30 – 12:15 5% testi
- 12:15 – 13:15 Lounas
- 13:15 – 14:00 5% testi
- 14:15 – 15:00 5% testi
- 15:15 – 16:00 5% testi

10 palloa per paikka

Ajan salliessa testin voi tehdä kahteen kertaan, loppuajan voi käyttää testipaikkoja harjoitteluun

Avauslyönnit, lähestymiset, lähipeli, puttaaminen

Treenipäivä - Elokuu

- 10:00 – 10:30 Alkulämmittely ja päivän ohjelman läpikäynti
- 10:30 – 11:15 Pelaajien omatoiminen harjoittelu, jonka aikana voidaan käydä läpi lajikohtaisia perusteita
- 11:30 – 12:15 Pelinomainen lähipeliharjoitus 9-18 paikkaa
Pelataan yksi pallo reikään asti golfkierroksen omaisesti. Mahdollisuuksien mukaan huomioidaan perus rullaava chippi, pitch kolme korkeutta, bunkkeri, lob ja lyhyt wedge lyönti
- 12:15 – 13:15 Lounas
- 13:15 – 14:00 Pelinomainen lähipeliharjoitus jatkuu
- 14:15 – 15:00 Pelinomainen lähipeliharjoitus jatkuu
- 15:15 – 16:00 Avauspelaaminen 10 pallon sarja 5% sektoriin. Mikä on pelaajan osuma prosentti? Valmentajan palaute päivästä

Treenipäivä - Syyskuu

- 10:00 – 10:30 Alkulämmittely ja päivän ohjelman läpikäynti
- 10:30 – 11:15 Puttiharjoitus portti ja pituuskontrolli – Tarkistetaan hyvä asento ja linjaukset/tähtäys
Pituuskontrolli harjoituksia esim.
Kolmepalloa aina eri kohteeseen niin, että tavoite on saada kaikki kolme aina putterin mittaan reiästä 10 reikää putkeen. Etäisyys 5m ja kauempaa.
Viivojen väliin niin, että ensimmäinen mahdollisimman lähelle taaimmaista viivaa ja siitä aina lyhyemmäksi
Kaltevalta alueelta kolme palloa n. 2-3m reiästä kolmella eri nopeudella reikään. Vasen sekä oikea kallistus
Puttaaminen sektoreihin mitkä asetettuna eri etäisyyksille
- 11:30 – 12:15 Lähipeliharjoitus chippi ja lyhyt pitch useampi pallo paljon toistoja
- 12:15 – 13:15 Lounas
- 13:15 – 14:00 Lähipelirata – kolme pallo samasta paikasta
- 14:15 – 15:00 Lähipelirata – kolme pallo samasta paikasta
- 15:15 – 16:00 Lähipelirata – kolme pallo samasta paikasta. Valmentajan palaute

Treenipäivä - Lokakuu

- 10:00 – 10:30 Alkulämmittely ja päivän ohjelman läpikäynti
- 10:30 – 11:15 Pelaajien omatoiminen harjoittelu, jonka aikana voidaan käydä läpi lajikohtaisia perusteita
- 11:30 – 12:15 Pelinomainen lähipeliharjoitus 9-18 paikkaa
Pelataan yksi pallo reikään asti golfkierroksen omaisesti. Mahdollisuuksien mukaan huomioidaan perus rullaava chippi, pitch kolme korkeutta, bunkkeri, lob ja lyhyt wedge lyönti
- 12:15 – 13:15 Lounas
- 13:15 – 14:00 Pelinomainen lähipeliharjoitus jatkuu
- 14:15 – 15:00 Pelinomainen lähipeliharjoitus jatkuu
- 15:15 – 16:00 Avauspelaaminen 10 pallon sarja 5% sektoriin. Mikä on pelaajan osuma prosentti? Valmentajan palaute päivästä