

# DANSK GOLF UNION



## Vejen til landsholdet



# Fra drøm til virkelighed

Dansk Golf Union (DGU) har som vision at skabe golfspillere – amatører og professionelle – der teknisk, fysisk, mentalt og personligt har kompetencer til at præstere på højeste plan, når det gælder. Herunder er det DGU's mål at skabe minimum en spiller om året, der kvalificerer sig til Europa Tour eller vinder en medalje ved EM eller VM.

Denne pjeces er til dig, der drømmer om at komme i top 50 i verden og gerne vil nå toppen via DGU's eliteudvikling. I pjecen kan du læse, hvordan du kan arbejde for at komme i betragtning til DGU's landshold, og hvilke kriterier DGU's landstrænere lægger vægt på, når de udvælger deres trupper. Med andre ord beskriver pjecen din mulige vej til landsholdet.

## Målsætning og evaluering

På DGU's landshold arbejder spillerne procesorienteret med målsætning og evaluering. For at komme i betragtning til landsholdet anbefaler DGU derfor, at du så tidligt som muligt lærer at sætte dig mål og planlægge, hvordan du skal arbejde for at nå dem. Lige sådan anbefaler DGU, at du gør det til en vane løbende at evaluere på dine mål og dit arbejde for at nå dem. Det kræver naturligvis hjælp fra din træner, din klubleder og dine forældre, indtil du selv bliver gammel nok til at styre målsætningsarbejdet.

## Langt og kort spil

De dygtigste golfspillere i verden slår hårdt og langt, så en forudsætning for at nå toppen er, at du er villig til at udvikle dit sving gennem teknisk, fysisk og mental træning.

Når du træner det korte spil, er det vigtigt, at du træner funktionelt. Det vil sige, at du arbejder med at få bolden til at bevæge sig i kurver, med spin og i varierende længder.

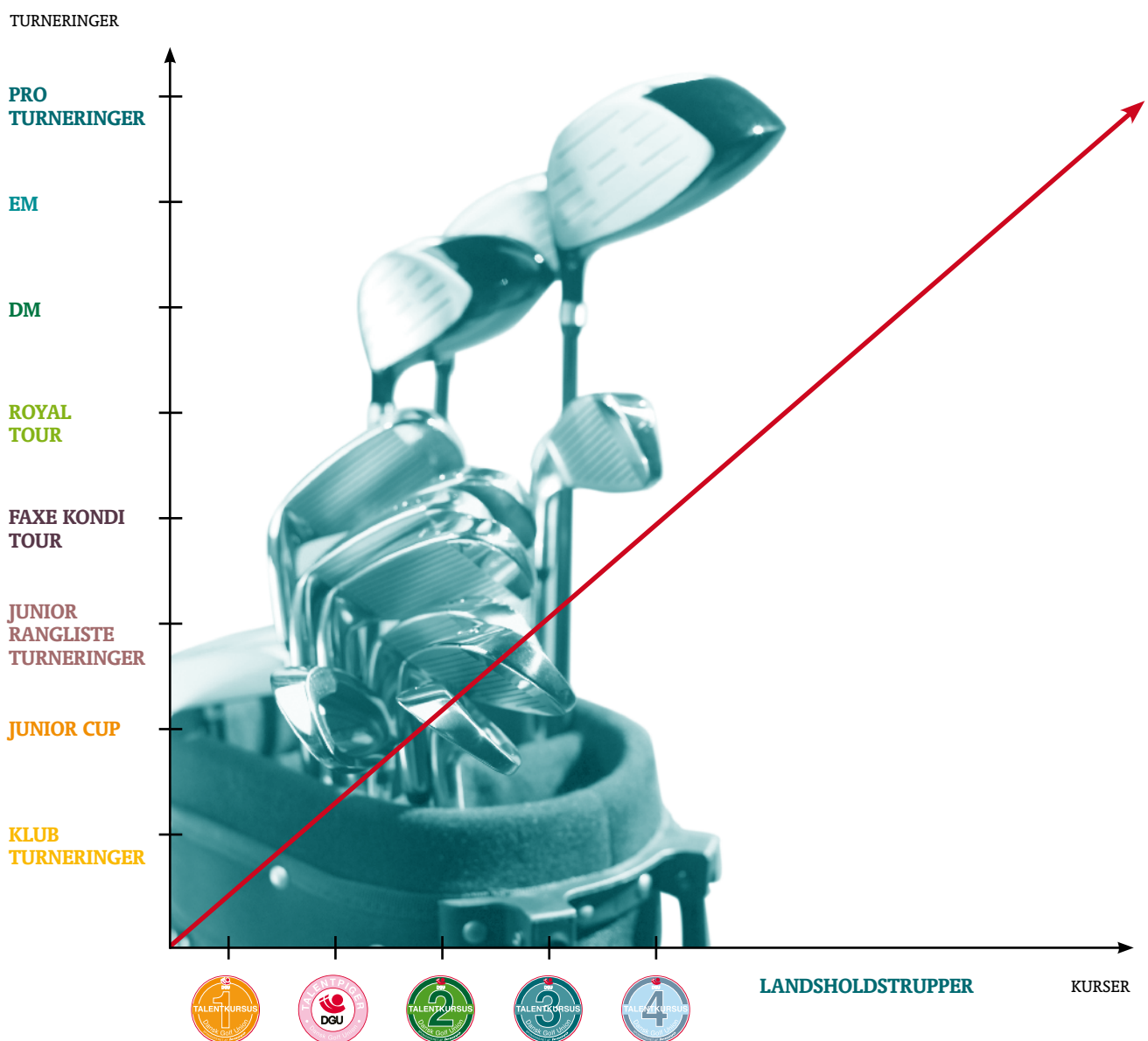
Hvad den fysiske træning angår, anser DGU det som en fordel, at du i begyndelsen af din golfkarriere dyrker andre og gerne fysisk betonedede sportsgrene som afveksling til golftræningen. Du skal dog regne golfen for din primære sportsgren.

## Træningsmængde

Det er individuelt, hvor mange timer man kan holde til at træne på forskellige alderstrin. Nogen kan træne i timevis, allerede når de er 12 år gamle, andre kan først klare det, når de er 16. Gentagne overbelastningsskader kan for eksempel ses som et parameter for, at træningsmængden er større end det, man kan magte rent fysisk. DGU opfordrer dig til, at du sammen med din træner, din klubleder og dine forældre lægger en realistisk plan for din træningsmængde og optrapper den over en længere periode. DGU's landstrænere anviser dog, at du som 16-17-årig skal være villig til at arbejde mindst 20 timer om ugen med din golf – teknisk, fysisk, mentalt og personligt – i perioden fra 1. oktober til 1. marts og endnu mere i sæsonen.

## Udviklingskurve

DGU anbefaler endvidere, at du deltager i DGU's kurser og i forskellige turneringer som vist i nedenstående udviklingskurve.



## Udvælgelseskriterier

DGU holder løbende øje med spillere, der er interessante for DGU's landshold. Alle klubber har desuden mulighed for at gøre DGU opmærksom på spillere, der er relevante for DGU's juniortrupper. Herre- og dame-spillere har mulighed for at gøre opmærksom på sig selv.

DGU understreger, at gode ranglisteplaceringer og/eller turneringsresultater set i forhold til alder samt deltagelse i DGU's talentkurser vægter tungt ved udvælgelsen af potentielle emner. Optagelse til landsholdstrupperne er dog baseret på en individuel vurdering af spillerens vilje, selvstændighed, evne og potentiale.

## Indstilling

For juniorer gælder følgende minimumskrav for klubindstillinger:

Det er elitelederen, juniorlederen eller træneren i klubben, der kan foretage indstillingen

Spilleren kan kun indstilles i perioden fra det år, spilleren fylder 13, til og med det år, spilleren fylder 18

Spilleren skal opfylde en minimumsplacering på Faxe Kondi Ranglisten; nemlig:

Årgang	Drenge	Piger
Sidste år som Junior	Top 10	Top 5
1 år tilbage	Top 20	Top 10
2 år tilbage	Top 30	Top 20
3 år tilbage	Top 50	Top 35
4 år tilbage	Top 75	Top 50
5 år tilbage	Top 100	Top 50



## Behandling

Når DGU modtager en indstilling, vil den blive vurderet af landstrænerne. I løbet af få uger vil spilleren og/eller klubben modtage et svar på indstillingen, der enten vil være et begrundet afslag eller en invitation til en prøvetræning.

Såfremt spilleren inviteres til prøvetræning, vil han eller hun få dage efter prøvetræningen få besked om det videre forløb. Eventuelle transportudgifter i forbindelse med prøvetræningen afholdes af spilleren selv eller af dennes klub.

Bliver spilleren udtaget til en af DGU's landsholdstrupper, må han eller hun påregne en vis egenbetaling, for eksempel til kost og logi i forbindelse med trænings-samlings. Yderligere forventer DGU, at spillerens hjemmeklub og klubtræner ønsker at indgå i en positiv dialog med DGU.

## Skema

Indstillingsskema til både A-trupper og juniortrupper kan downloades på [DGUplus.org](http://DGUplus.org)



