



SEASIDE GOLF
SINCE 1934

Juniorträning 2023

JUNIORVERKSAMHETEN

RYA GOLF ACADEMY & HEAD PRO

VÅRA VÄRDERINGAR

JUNIORKOMMITTÉN 2023

TRÄNINGSTRUKTUR

SÄSONGen 2023 & UTVECKLINGSTRAPPAN

VÅRENS PGA 360° KURSPROGRAM

VÅRENS PGA 360° CAMP PROGRAM

Rya Golf Academy

Rya Golfklubbs nya Head Pro Ronnie Lindeskov och hans assisterande tränare kommer ansvara för att det bedrivs en väl fungerande juniorträningen på Rya framöver.

Ambitionen är att Rya Golf Academy som drivs av FOCUSFLOW med tiden anses skall vara ledande i landet och vara en förbild för andra klubbar.



Head Pro Ronnie Lindeskov

PGA Professional & #1 TRACKMAN MASTER



PGA Member

*+30 years of golf teaching PRO
Translated TM data for + 400 PGA PROS
Analyzed +2.5 million golf shots with TM*

*Calibrated TrackMan Prototype
Founded TrackMan University
Head of TrackMan Nordics for 5 years*

*TM educational workshops & certifications
TM Mentor for PGA local & international members
TM Workshops and Certification Programs*

*Developed a unique 360° golf system
MORAD, GM, Nicklaus academy, S&T, K-Vest TPI certified,
Aimpoint, TourTempo, FocusBand Master
Established Airofit Breathing blueprint*



GOLF HIGH TECH APPS

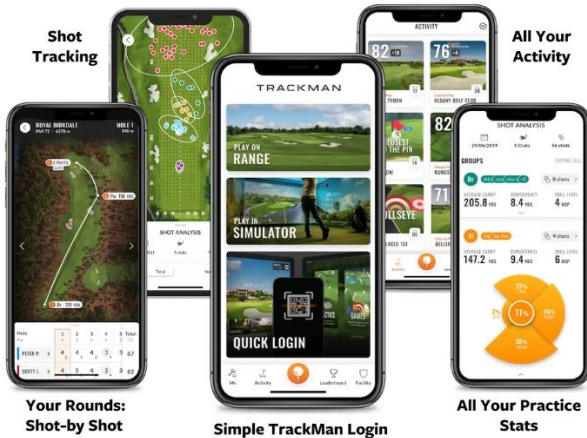
Rya Golf Academy

Dessa tre apparna kommer vi använda på träningen:

TRACKMAN
GOLF

deWiz

Golfshot



FOCUSFLOW

GOLF by Ronnie Lindeskov

VÅRA VÄRDERINGAR

Rya Golf Academy

STOLTHET – GLÄDJE – GEMENSKAP

är våra ledord på Rya!

- ✓ *Stolthet att få representera Rya Golfklubb*
- ✓ *Gemenskap när vi träffas, spelar, tränar och tävlar*
- ✓ *Glädje med golfen oavsett resultat*

På Rya GK ska man träna, trivas och umgås med sina kompisar genom sitt gemensamma intresse för golf.

Här är alla välkomna oavsett om man bara vill prova på, vill spela lite mer eller satsa ordentligt på sin golf!

JUNIORKOMMITTÉN 2023

Ebba Nordstedt, juniorrepresentant

Gustav Isaksson

Christian Liljedahl

Mattias Bolin

Christian Nordstedt

Marcus Forslund, klubbchef

Ronnie Lindeskov, Head Pro

Träningsstruktur

Rya Golf Academy

Ronnie jobbar utifrån sitt 360 graders kursprogram och sin tanke kring golfens röda tråd.



LÄGSTA PUNKT – HASTIGHET PÅ BOLLEN – SKRUV PÅ BOLLEN

- ✓ Vi startar på tid och tränar till xx.50, sedan feedback och avslut
- ✓ Vi kommer uppvärmda och redo
- ✓ Har fyllt oss med mat, dryck och energi till träningen
- ✓ Vi kör efter ”Pomodoro Technique” – 25 min. fullt fokus sedan 5 min paus
- ✓ Tydliga linjer, intro, utbildning och hitta ”Flow” kanalen – outro
- ✓ Träna, tävla och utvecklas för att ha roligt med GOLFEN
- ✓ **Vi lyckas tillsammans!**

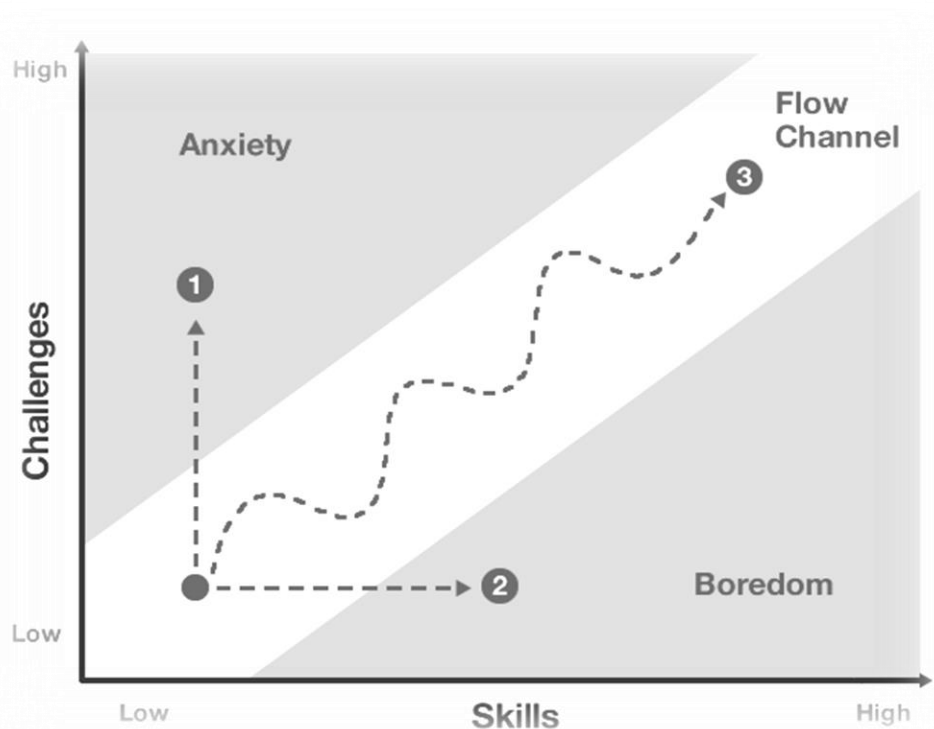


FOCUSFLOW

GOLF by Ronnie Lindeskov

THE RYA DRILL!

Rya Golf Academy



56

CLUB SPEED

56

BALL SPEED

56

TOTAL



FOCUSFLOW

GOLF by Ronnie Lindeskov

Säsong 2023

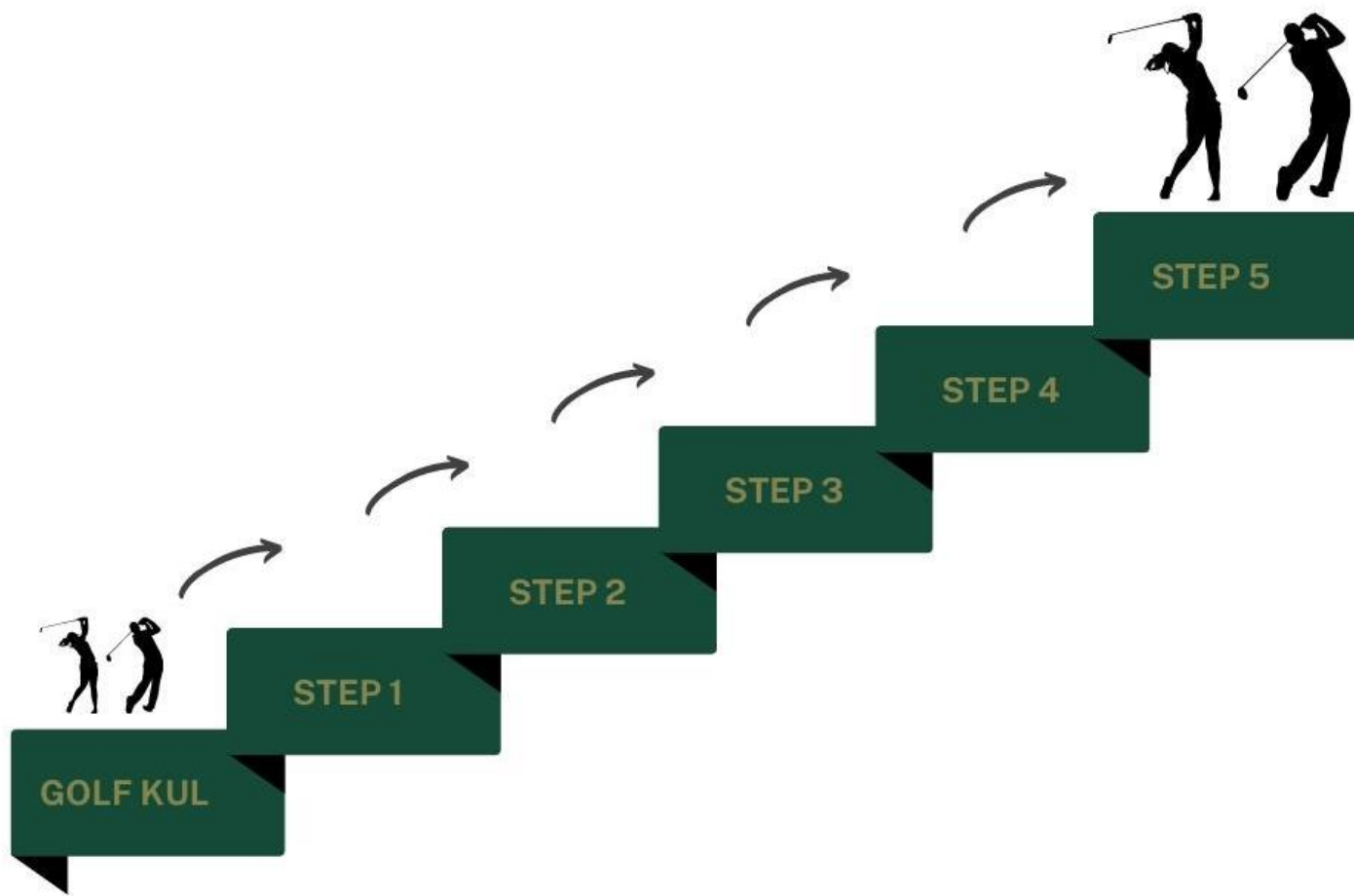
Rya Golf Academy

Indelning efter färdighet, fysik och ålder.

- ✓ **Period 1, vecka 14 – 26 - Vårsäsongen**
- ✓ **Period 2, 27 – 29 - Sommarsäsongen**
- ✓ **Period 3, 30 – 40 - Höstsäsongen**

Utvecklingstrappan

Rya Golf Academy



Junior GOLFKUL

Rya Golf Academy

GOLFKUL (5-7år)

Här tränar vi fram glädjen till spelet.

Indelning efter färdighet, fysik och ålder.

Målet är att juniorerna skall kunna fokusera i 25 min.

Gruppträning: Vecka 19-26 och 30-37

Träningsid: Lördagar, kl. 9:00-10:00

Sommarträning: Vecka 27-29 (torsdagar 09:00 - 10:00)

Pris: 1200 kr

Junior STEG I

Rya Golf Academy

STEG I (8-9år)

Grupperna är indelade i 3 grupper A,B & C efter ålder och färdighet.

Gruppträning en gång i veckan samt spelträning. Målet är att ta Grönt Kort.

Gruppträning: Vecka 14-26 och 30-40
Träningstid: Måndag kl. 16:00-17:00
Torsdag kl. 16:00-17:00
Lördag kl. 10.00-11.00

Spelträning: Varannan vecka start vecka 16-26
Söndag kl. 09:00-12:00

Sommarträning: Vecka 27-29
Torsdagar kl. 09:00-10:00

Pris: 2300 kr



Anmälning krävs via GIT
till spelträning

Junior STEG 2

Rya Golf Academy

STEG 2 (10-12år)

Grupperna är indelade i 4 grupper A,B,C & D efter ålder och färdighet.

Gruppträning en gång i veckan samt spelträning. Målet är att komma ner i HCP 36.

Gruppträning: Vecka 14-26 och 30-40
Träningstid: Måndag kl. 17:00-18:00
Torsdag kl. 17:00-18:00
Lördag kl. 11.00-12.00

Spelträning: Varannan vecka start vecka 16-26
Söndag kl. 09:00-12:00

Sommarträning: Vecka 27-29
Torsdagar kl. 10:00-12:00

Pris: 2300 kr



Anmälning krävs via GIT
till spelträning

Junior STEG 3

Rya Golf Academy

STEG 3 (13-18år)

Grupperna är indelade i 4 grupper A,B,C & D efter ålder och färdighet.

Gruppträning en gång i veckan samt spelträning. Målet är att förbättras teknisk, mentalt och försöka börja tävla.

Gruppträning:

Vecka 14-26 och 30-40

Träningstid:

Torsdag kl. 18:00-19:00

Lördag kl. 12.00-13.00

Spelträning:

Varannan vecka start vecka 16-26

Söndag kl. 09:00-12:00

Sommarträning:

Vecka 27-29

Torsdagar kl. 10:00-12:00

Pris: 2300 kr



Anmälning krävs via GIT
till spelträning

Junior STEG 4

Rya Golf Academy

STEG 4 (HCP 18 och lägre)

Grupperna är indelade i 2 grupper A & B efter ålder och färdighet.

Gruppträning en gång i veckan samt spelträning. Målet är att få en ökad förståelse för golf och förbättras, motiveras emot elit och gilla att tävla.

Gruppträning:

Vecka 14-26 och 30-40

Träningstid:

Måndag kl. 18:00-19:00

Lördag kl. 13.00-14.00

Spelträning:

Varannan vecka start vecka 16-26

Söndag kl. 09:00-13:00

Sommarträning:

Vecka 27-29

Tor kl. 12:00-13:00 & spelträning fre kl. 09:00-13.00

Pris: 2700 kr

Anmälning krävs via GIT
till spelträning



Junior STEG 5 ELIT

Rya Golf Academy

STEG 5 ELIT (HCP 12 och lägre)

Grupperna är indelade efter färdighet och är elitär riktat. Förväntas att spelaren satsar på sin golf och vill representera och tävla för Rya. Dessutom ingår privatlektioner. Målet är att få en ökad förståelse för golf och spela scratch golf.

Gruppträning:

Vecka 14-26 och 30-40

Träningstid:

Måndag kl. 19:00-20:00

Lördag kl. 13.00-14.00

Spelträning:

Varannan vecka start vecka 16-26

Söndag kl. 09:00-13:00

Sommarträning:

Vecka 27-29

Tor kl. 12:00-13:00 & spelträning fre kl. 09:00-13.00

Pris: 3100 kr

Anmälning krävs via GIT
till spelträning



Vårens PGA 360° kursprogram

LÄGSTE PUNKTEN – HASTIGHET PÅ BOLLEN – KURVA

Vecka Fokusområde

- 14 Sving - Teknik y till K uppstart – video
- 15 Sving - Träning med DeWiz + mentalträning med 4 stegsrutinen
- 16 Närspel - pitch vs chip
- 17 Puttningsystem 2-4-6 + mental träning med 4 stegsrutinen
- 18 Spel med 4 stegsrutinen
- 19 Sving – Teknik y – K – Trackman + video
- 20 Sving – träning med DeWiz
- 21 Närspel – ”chip & run” 1/3 – 2/3 och ¼ - ¾
- 22 Puttningsspel + mental träning med 4 stegsrutinen
- 23 Sving – TrackMan, Kung på mattan
- 24 Up & down Ryder Cup spel
- 25 Lägsta punkten – hastighet på bollen – skruv – 56-56-56 TrackMan-träning
- 26 Lägsta punkten – hastighet på bollen – skruv – Woods TrackMan-träning

Höstens kursprogram planeras utifrån samma som vårens. Förändringar kan ske baserat på erfarenheter och feedback på vårens träning

Vårens PGA 360° Camp Program

Rya Golf Academy

PÅSK CAMP för Steg 1 & 2

Vecka 14, ons den 5 april kl. 09.00 – 12.00 Träning och spel

PÅSK CAMP för Steg 3, 4 & 5

Vecka 14, tor den 6 och fre 7 april kl. 9.00 – 16.00

Träning kl. 09.00 – 11.00 och spel efter lunch

SUMMER CAMP I för Steg 3,4 & 5

Vecka 27, tor den 6. och fre den 7. juli kl. 09.00 – 16.00

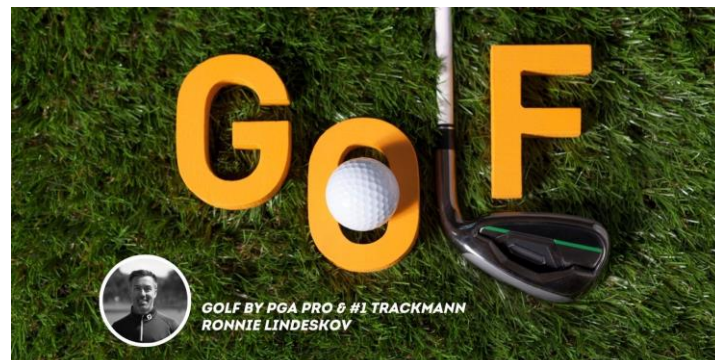
Träning kl. 9.00 – 11.00 och spel efter lunch

SUMMER CAMP II för Steg 3,4 & 5

Vecka 31, tor den 3. och fre 4. augusti kl. 09.00 – 16.00

Träning kl. 09.00 – 11.00 och spel efter lunch

Anmälning krävs via GIT till spelträning



JUNIOR EVENTS 2023

RYA GOLF ACADEMY

5

APR

PÅSK CAMP FÖR STEG 1 & 2

KL. 09.00 – 12.00 TRÄNING OCH SPEL

6-7

APR

PÅSK CAMP FÖR STEG 3,4 & 5

KL. 09.00 – 16.00 TRÄNING KL. 09.00 – 11.00 OCH SPEL EFTER LUNCH

6-7

JUL

SOMMAR CAMP I FÖR STEG 3,4 & 5

KL. 09.00 – 16.00 TRÄNING KL. 9.00 – 11.00 OCH SPEL EFTER LUNCH

SOMMARTRÄNING

VECKA 28-29

TOR KL. 09.00 – 10.00 TRÄNING FÖR GOLFKUL & STEG 1

TOR KL. 10.00 – 12.00 TRÄNING FÖR STEG 2 & 3

TOR KL. 12.00 – 13.00 TRÄNING FÖR STEG 4 & 5

FRE KL. 09.00 – 13.00 TRÄNING OCH SPEL FÖR STEG 4 & 5

3-4

AUG

SOMMAR CAMP II FÖR STEG 3,4 & 5

KL. 09.00 – 16.00 TRÄNING KL. 9.00 – 11.00 OCH SPEL EFTER LUNCH



GOLF by Ronnie Lindeskov



*Head Pro, Rya Golf Academy
Ronnie Lindeskov*



SEASIDE GOLF
SINCE 1934

*Vi ser fram emot en rolig och lärorik
säsong tillsammans!*