

Lärgruppsplan.

JUNIORUTVECKLING PÅ KLUBB – GOLFÄVENTYRET



Svenska
Golfbundet



Utbildningar för golfledare

Att vara golfledare är ett viktigt och utvecklande uppdrag som ger både ledarna och juniorerna på klubben en riktigt rolig fritid. Det är givande och kul att vara ledare, att känna ansvar och vara med och påverka barns upplevelse av golf.

Den här lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta planeringen inför träffarna med era ledare eller föräldrar på klubben. Vi inleder med en kort introduktion till golfens olika ledarutbildningar och lärgrupper följt av lärgruppsplanen för **Juniorutveckling på klubb – Golfäventyret** från sid. 4 och framåt.

Golfens ledarutbildningar

Inom golfen finns ledarutbildning i två steg för att skapa trygghet och engagemang i rollen som ledare på klubben.

- **Golfens ledarutbildning 1 Golfäventyret (GL1).** Sex timmar, genomförs av utbildad golftränare som genomgått GL1 Praktik, gärna tillsammans med en GL1-utbildad ledare på golfklubben, alternativt av distriktens utbildarteam inom GL1.
- **Golfens ledarutbildning 2 Fördjupning (GL2).** 16 timmar, utförs av utbildarteam från golfdistrikt/SGF.

Mer information: golf.se/ledarutbildning.

Lärgrupper som komplement

Golfens ledarutbildningar kan kompletteras med lärgrupper för att regelbundet utbilda och samverka med ledarna så att de utvecklas och stannar kvar i verksamheten. Det finns flera olika lärgruppsplaner som klubben kan använda.

- **Juniorutveckling på klubb – Introduktion.** Cirka nio studietimmar som kan genomföras på klubben innan GL1 för alla som är intresserade av att vara med och hjälpa till i verksamheten. Går igenom vad klubben vill med sin juniorverksamhet och hur samarbetet mellan tränare, ledare och föräldrar fungerar.
- **Juniorutveckling på klubb – Golfäventyret.** Cirka nio studietimmar som bör genomföras på klubben mellan GL1 och GL2 för att uppmuntra arbetet med materialet Golfäventyret och stämna av hur verksamheten fungerar. Vad är bra, vad kan bli bättre och hur?



Kommer snart:

- **Juniorutveckling på klubb – Tävlingar för barn.** Cirka nio studietimmar som genomförs på klubben efter GL2. Hur vi kan stötta våra barn före, under och efter tävling så att de har kul, utvecklas och vill tävla igen. Går igenom hur tävlingstrappan på klubben ser ut innan barnen tar sig ut på sin första tävling i distriktets regi och senare även sin första SGF juniortävling.
- **Juniorutveckling på klubb – Idrottsföräldrar.** Cirka nio studietimmar, genomförs på klubben och erbjuds alla föräldrar som har barn i träning. Erfarenhetsutbyte och tips på hur vi kan stötta våra barn i idrotten. Hur de kan utvecklas som människor och golfspelare genom golfen.

Ledarskapet är under ständig utveckling och behovet av träffar och utbildningar finns varje år. Det finns därför ingen tidspress att nå de olika stegen. Ledarna vill precis som barnen känna att de kan vara med och påverka och utveckla verksamheten. Vi tror på team med ledare, föräldrar och tränare som arbetar mot samma mål.

Antal deltagare och träffar

Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5–8 deltagare och att varje träff är 1–3 timmar lång. Det går att ha större grupper, men då blir karaktären mer i form av en utbildning och mer ansvar läggs på lärgruppsledaren. Detta kan eventuellt föredras på **Juniorutveckling på klubb – Introduktion** som är något mer informativ och gjord i form av tre träffar à tre timmar, men ni väljer alltså helt själva hur många och hur långa träffar ni vill ha och tar med de delar ni vill.

I slutet av varje lärgrupp finns förslag till fler träffar med olika innehåll, där klubben kan plocka det man vill ha.

Att tänka på inför träffarna

- Ha gärna en dator med för att kunna titta på de tillhörande filmerna.
- Ladda ner filmerna i förväg om ni vet att ni inte kommer att ha tillgång till internet.
- En del material är i PDF-format och behöver skrivas ut inför träffarna.
- Ha en SISU-blankett redo för utbildningstimmar så att deltagarna direkt kan fylla i namn och personnummer.



Mötet, samtalet och det gemensamma lärandet

Att lära av och med varandra leder till utveckling och lärgruppen kännetecknas av viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans. Det centrala i samtalet är deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser.

Lärgruppsledaren, t.ex. någon från juniorkommittén, en ledare eller tränare på klubben, leder och kallar till träffarna. Lärgruppsledaren har särskilt ansvar när det gäller att...

- ... **ha intresse** och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om.
- ... **ha kunskap** och erfarenhet av att jobba med Golfäventyrets material.
- ... **kunna leda** och fördela samtalet och diskussionen samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta.
- ... **vara lyhörd** för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter.
- ... **förstå att** den som är lärgruppsledare inte automatiskt behöver vara den som kan och vet mest om ämnet. Det är själva mötet och det gemensamma ansvaret för samtalet som är kärnan i lärandet.

SISU Idrottsutbildarna – en resurs

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete, ett samarbete ni kommer ha både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan de till exempel bidra med visst stöd genom folkbildningsanslaget. Det kan handla om kostnader för material, lokalhyra, studiebesök, externa föreläsare med mera.

Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på: sisuidrottsutbildarna.se.





Juniorutveckling på klubb – Golfäventyret

Den här lärgruppen riktar sig till de som gått "Golfens Ledarutbildning 1 Golfäventyret" och ger en fördjupning i Golfäventyret före nästa steg, "Golfens Ledarutbildning 2 Fördjupning". Syftet är att öka kunskapen, byta erfarenheter och tankar med andra samt skapa och utveckla positiva team som vill bedriva en utvecklande juniorverksamhet på klubben.

Juniorutveckling på klubb – Golfäventyret passar utmärkt att genomföras under tre träffar à cirka tre timmar. Ni väljer själva om dessa genomförs på kvällar eller helger. Målet är fler ledare i föreningen med bättre kunskap och som känner sig trygga i sitt ledarskap. Klubbens juniorverksamhet är i fokus där ledarna ska veta vilka verktyg som finns genom Golfäventyret och känna sig trygga i att använda dessa. Vi ska tillsammans svara på frågorna "Vad gör vi bra?", "Vad ska vi göra bättre?" och "Hur gör vi det?"

Innehåll, 3 träffar à 3 studietimmar

- **Pass 1:** Gå igenom Golfäventyrets upplägg och ledarstöd.
- **Pass 2:** Start och avslut på ett pass med fokus på uppvärmning, ledarskap och passplanering.
- **Pass 3:** Golfspecifika pass och förhållningssätt till teknik och er ledarroll.
- **Pass 4:** Förslag till innehåll på fler träffar. Ni väljer själva vilka delar ni vill ta med.

Kursmaterial

Material är webben och boken Golfens Ledarutbildning 1 – Golfäventyret. Genom att deltagarna genomgått GL1 bör de redan ha tillgång till materialet. Du som lärgruppsledare och utbildare, nämn i inbjudan att deltagarna ska ta med boken till varje träff.

Lärgruppsledaren behöver även boken **Golfens Ledarutbildning 2** som finns att beställa i golfbokhandeln.se. Du behöver också förbereda träffarna genom att skriva ut ledarstöd och passplanering till alla deltagare.

- Gå in på golf.se/utbildning/ledarutbildning
- Scrolla ner till [Verktyg - planera aktiviteter i god tid](#) och skriv ut "Planera träningspass" till pass 2.





Pass 1: Intro till Golfäventyret

Det första passet är till för att stämma av gruppen och visa vilka verktyg som finns genom Golfäventyret. Deltagarna ska ha med sig sin bok *Golfäventyret* och vi ska tillsammans gå igenom "ledarstöd", webben och vad de två andra, mer praktiska, passen ska innehålla.

Inledning

Gå igenom syftet och målet med dessa träffar och med klubbens Golfäventyret-verksamhet. Hur lärgruppsträffarna blir har gruppen ett gemensamt ansvar för genom att vara aktiva, dela med sig av sina erfarenheter, reflektera och ställa frågor.

Försök skapa en naturlig och opretentiös start där alla deltagare blir sedda. Börja därför med presentationer. Hur det går till kan variera beroende på storleken av gruppen. Ett exempel kan vara att alla får berätta lite om sig själva, till exempel namn, gjort som ledare, tankar om Golfäventyret och mål som ledare på klubben.

Vad är era egna erfarenheter från ledare ni har haft? Vad gjorde att vissa kändes bra och andra mindre bra? Vilket ledarskap står ni för i er förening? Hur vill ni vara som ledare?

Det kan även vara bra att ta upp förväntningar och önskemål inför denna lärgrupp. Vi gör den för er och tillsammans för att bli bättre.

Golfäventyret Ledarstöd

Gå igenom Ledarstöd som finns i boken **Golfens Ledarutbildning 1** och förklara utbildningstrappan, var vi är nu efter **GL1 Golfäventyret** det finns inte någon tidspress att nå de olika stegen – ledarskapet är under ständig utveckling.

Låt sedan deltagarna fylla i enskilt vilka utmaningar de har gjort i rutorna. Därefter får de reflektera 2&2 vilka utmaningar de har gjort och vilka de har kvar att göra. Finns det någon som är mer eller mindre viktig för dig att göra? Varför?

Ledarerfarenheter – gjort bra och göra mer

Alla får säga vad de har gjort bra som ledare och vad de har kvar eller behöver göra mer av – en sak var. Skriv ner på blädderblock vad som är kvar att göra inför fortsättningen med **Golfens Ledarutbildning 2 – Fördjupning**, baserat på utmaningarna i Ledarstöd.



Diskussionsämnen

Dela upp deltagarna i grupper om tre och diskutera:

- Vad har varit bra i klubbens verksamhet?
- Vad behöver bli bättre och hur?
- Om det uppstår problem i era grupper, exempelvis någon som stör, inte vill vara med, gör sig illa eller är elak mot någon annan, vad gör ni då?

Gå igenom gruppens erfarenheter och ta fram en tydlig plan med saker som när föräldrar ska ringas och av vem.

Paus och teamövning

Om det behövs, ta en paus för att hålla koncentrationen uppe och för att lära känna varandra. Använd gärna någon teamövning eller lära känna-övningar från boken tex en namnlek eller Jätteknuten på sid 59 i Golfens Ledarutbildning 1.

Golfäventyrets 30-, 50- och 100-banor

Gå igenom de olika banorna och låt deltagarna titta i Golfäventyret. Diskutera:

- Hur har upplägget med de olika banorna, 30, 50 och 100 fungerat när ni haft träningar?
- Vad tycker barnen?
- Har ni låtit barnen vara med och bygga egna banor? Hur upplevde ni det?
- Var ligger utmaningarna i att få barnen att lära sig golfvett och grundläggande regler?

Avslutning pass 1

Avsluta med att visa webben Golfäventyret: golf.se/golfaventyret. Logga in och visa helheten på sajten. Visa filmen "**Introduktion till Golfäventyret**" på första sidan. Be ledarna själva titta på fler filmer tills ni ses igen.

Sammanfatta dagen och se om några frågor dykt upp. Nästa gång går vi igenom passplanering med fokus på uppvärmning och avslut och diskuterar syftet med det, samt går vidare med att utveckla vårt ledarskap.



Pass 2: Passplanering – start och avslut

Andra passet handlar främst om passplanering med fokus på hur vi startar och avslutar våra pass. Nästa gång går vi in på mitten av passet, det vill säga golfdelen.

Inledning

Berätta vad dagens pass omfattar och fråga vad deltagarna kommer ihåg sedan förra träffen.

- Några funderingar som dykt upp eller något annat roligt att dela med sig av?
- Har alla med sig Golfens Ledarutbildning 1 boken?
- Någon som tränat golf sedan sist?
- Någon som kan alla namn i gruppen?

Dela ut passplaneringarna till samtliga. Notera att det första är inledning, precis samma upplägg som vi gjort nu i lärgruppen gör vi också på alla träningar.

Uppvärmning – praktiskt pass utomhus

Nu när vi gjort inledning i passplaneringen går vi vidare till uppvärmning och gör en praktisk uppvärmning tillsammans. Välj en lek, fem kroppsuppvärmningar och fem golfspecifika övningar och kör med gruppen, gärna övningar ni inte har använt så mycket tidigare från boken/webben.

Sätt er sedan ner och diskutera:

- Hur fungerar uppvärmningen på era träningar?
- Hur gör ni för att uppvärmningen ska kännas lekfull och rolig för barnen?
- Hur tycker ni att de övningar som finns i Golfäventyret fungerar?
- Reflektera tillsammans över de olika golfspecifika övningarna och varför de är viktiga just i golfen?
- Har ni andra övningar som ni provat, i så fall vilka? Dela med er till övriga och byt erfarenheter.

Golfäventyrets övningsbank hjälper barnen i deras utveckling i golfen. Det är 21 golfspecifika övningar som fungerar som pusselbitar till golfsvingen. Gå igenom alla uppvärmningsövningar och stäm av att gruppen vet vilka de är. Om ni kommit på fler bra uppvärmningar, skriv ner dem på era passplaneringar där det finns lediga rutor.

Målet är att alla använder Golfäventyrets övningsbank med olika uppvärmningar och golfspecifika övningar. Visa gärna något exempel från webben och diskutera gruppens erfarenheter – hur lägger ni pusslet?



Paus

Bra med en kaffepaus för att deltagarna ska få smälta vad som har sagts och hinna reflektera med varandra. Första delen har handlat om hur vi startar ett pass. Efter fikapausen ska vi gå igenom hur vi avslutar ett pass.

Avslutning av ett pass

Dela med er och diskutera hur ni avslutar ett Golfäventyret-pass:

- Vad gör ni efter träningarna?
- Hur håller ni ihop gruppen?
- Hur avslutar ni?
- Finns det saker ni tror går att göra på slutet för att skicka iväg barnen med en härlig känsla och en längtan till nästa gång? I så fall vad?
- Kan ni ge barnen läxa till nästa gång? Flera av utmaningarna passar utmärkt som läxa och uppmuntrar till spel och träning på egen hand.

Gå igenom frågorna i passplaneringen som avslutar passet, till exempel "**vad var roligast idag?**"

Utvärdering av ett pass

Fortsätt med att diskutera vad ledarteamet gör efter träningen. Börja med att gå igenom påståendena på sid. 3 i dokumentet **Passplanering** och diskutera dem. Om du och ledarteamet vet att det är bra att ni möter en hel del av de påståenden vid varje träningspass – hur förbereder ni er då för passet och hur sker er samverkan i ledarteamet?

På samma sida i passplaneringen finns även utvärdering för oss ledare. Diskutera:

- Vilka har redan jobbat med utvärderingen för ledare?
- Vad upplever ni att det har gett er att göra den efter passen?
- Hur utvecklas ditt/ert ledarskap?



Ytterligare diskussionsfrågor

- Hur säkerställer ni att ni ser alla barn?
- Hur inkluderar ni dem på bästa sätt före, under och efter träningen?
- Hur kan ni som ledare bidra till att barnen känner glädje och har roligt?
- Har ni haft egna barn i träning? I så fall hur har det fungerat?
- Vad är utmaningarna med att försöka hålla isär tränarrollen och föräldrarollen?
- Hur kan ni tillsammans tydliggöra rollen som ledare respektive förälder i ert ledarteam?

Avslutning pass 2

Avsluta med en sammanfattning av dagen – genomgång av start och avslut på ett pass. Nästa gång, som är sista gången för denna lärgrupp, ska vi fokusera på golfens slag. Ta som vanligt med passplaneringen och boken Golfäventyret.



Pass 3: Passplanering – golfträning

Under det tredje passet ska vi fokusera på golfdelen av våra träningspass. Till detta pass är det bra om tränaren bjuds in om hon/han ej redan är med.

Inledning

Börja med en tillbakablick och deltagarnas reflektioner från de föregående träffarna:

- Vilka frågor har dykt upp sedan förra träffen?
- Vad gjorde vi?
- Något som känns otydligt eller har vi koll?

Golfens slag

Gå igenom och diskutera vilka utmaningar deltagarna har stött på i att försöka lära ut de olika golfslagen.

- Är det någon skillnad mellan de olika slagen när det kommer till att lära ut? I så fall vad?
- Hur använder ni Golfäventyret-materialet med alla övningar i boken och på webben? Använder ni t.ex. filmerna för att träna själva som ledare eller för att visa barnen i gruppen hur en övning går till, på en läsplatta eller mobil?
- Hur fungerar "levlingen" från den enklare övningen till nästa steg?
- Hur långt har barnen kommit med att göra övningarna på den nivå de är, banorna samt utmaningarna?
- Hur använder ni Golfäventyret-boken så att barnen själva fyller i och ser vad de har klarat av? Dela med er och diskutera.

Tränaren visar vad hon/han brukar se och stötta barnen med. Hur ger vi barnen feedback utifrån vad de ska klara av att göra i ett slag?

Gå igenom enklare tips som t.ex. GUBBS (Grepp, Uppställning, Balans, Bollplacering och Sikte). Precis som vi vill att barnen ska testa sig fram för att hitta rätt ska vi nu låta er ledare testa er fram.



Praktiskt pass utomhus

Ta med hela gruppen ut för ett praktiskt pass med deltagarna, med lärgruppsledaren och tränaren som ledare.

- Testa att hålla "starkt och svagt" grepp, vad hände?
- Testa att stå som "en ostbåge och en atlet", känner ni skillnad?
- Testa balansen genom att t.ex. stå jämfota eller väldigt brett isär. Vad händer med bollen och er kroppsrörelse?
- Testa olika bollplaceringar fram, bak, närmare dig och längre ifrån – vad händer?
- Testa att sikta på olika saker med fötter, axlar och höft. Vad händer om ni inte siktar dit ni ska?
- Reflektioner:
 - Vilka av de golfspecifika uppvärmningsövningarna i Golfäventyret kan ni använda för att utveckla motoriken/tekniken?
 - Vilken utrustning behöver barnen och hur kan vi hjälpa dem att hitta rätt?

Paus

Bra med en kaffepaus för att deltagarna ska få smälta vad som har sagts och hinna reflektera med varandra. Nu har vi testat golfträning för att hitta lösningar själva. Efter pausen ska vi fundera på hur det är när våra barn "levlar" och får handicap och vill ut på banan.

De olika stegen

Du som lärgruppsledare läser sid. 58–59 i boken Golfens Ledarutbildning 2 och beskriver de olika stegen:

- **Steg 1:** Att kunna slå slaget.
- **Steg 2:** Att kunna få bollen nära från olika avstånd.
- **Steg 3:** Att kunna få bollen nära från lutande underlag.
- **Steg 4:** Att kunna spela med slaget.



Golfens slag

Se sid 14 i Golfens Ledarutbildning 1. Ta ett slag i taget, beskriv slaget och prata om hur träningarna har gått med dessa olika slag. De sju olika slagen ni tränar på och diskuterar är:

- Putt
- Chip
- Lobbslag
- Bunkerslag
- Wedgeslag
- Inspelsslag
- Utslag

Diskutera:

- Något som är svårare än ett annat eller andra funderingar som kommit upp?
- Vad sker när barnen klarar av en övning och går vidare till nästa i de olika slagen?
- När de inte klarar av nästa steg, reflektera över hur ni gör då. Låter ni barnet backa ett steg eller behöver de träna på någon golfspecifik övning för att klara av slaget?
- Titta igenom era passplaneringar för att se vilka av steg 1–4 ni gjort på de olika slagen.

Till dig som lärgruppsledare: Gå igenom vikten av att anpassa övningarna utifrån barnets nivå för att sedan ta nästa steg. Det är grundläggande för barnens motivation och genomsyrar Golfäventyret.

Avslutning pass 3

Har vi fått svar på frågorna "**Vad gör vi bra?**", "**Vad ska vi göra bättre?**" och "**Hur gör vi det?**".

Tack för denna lärgrupp. Om vi skulle starta en lärgrupp till vad ni skulle vilja fördjupa er i för att vässa ert ledarskap ännu mer? Något ni saknat i denna som ni vill ha mer av?



Pass 4: Förslag på ytterligare material

Om ni vill lägga till fler träffar har vi satt samman förslag på bra material att använda.

1. Putt och chip

Ett pass där ni går igenom putt och chip på Level 2, sid. 51–52 i boken Golfens Ledarutbildning 1 – Golfäventyret. Gå igenom vilka övningar ni gör och hur det gått på träningarna. Avsluta med att visa film på putt och chip från webben.

2. Lobb-, wedge- och bunkerslag

Ett pass där ni går igenom lobbslag, bunkerslag och wedgeslag på Level 3, sid. 73–75 i Golfens Ledarutbildning 1 – Golfäventyret. Gå igenom vilka övningar ni gör och hur det gått på träningarna. Avsluta med att visa film på dessa slag från webben.

3. Inspel och utslag

Ett pass där ni går igenom inspel och utslag på Level 4, sid. 97 i Golfens Ledarutbildning 1 – Golfäventyret. Gå igenom vilka övningar ni gör och hur det gått på träningarna. Avsluta med att visa film på dessa från webbsidan.

4. På banan med handicap

Ett pass där ni går igenom hur det går att få handicap och komma ut på banan. Se filmen "Spela med handicap". Samtalsämnen att jobba med:

- Hur kan ni använda utmaningarna på **Level 4** i träningspassen? Diskutera två och två.
- Hur lägger ni upp träningar för dem som har handicap?
- Hur klarar ni att använda övningarna som finns i Golfens Ledarutbildning 1 – Golfäventyret? Hur har de fungerat?
- Vad gör ni för att nivåanpassa övningarna för individerna i gruppen?

Gör ett gemensamt uppvärmningsprogram med övningar från Golfäventyret, som spelarna använder innan de ska träna och spela på egen hand.

Vad gör ni för andra övningar? Kom tillsammans på 3–5 nya övningar som passar barn med minst 54 i handicap.

Hur lär ni ut golfregler i samband med träningarna? Finns det några andra utmaningar med att träna barn och ungdomar ute på en fullstor bana jämfört med en 30- eller 50-bana? I så fall vilka?