**Verksamhetsplan för juniorverksamhet 20XX–20XX**

Golfklubben GK, 2023-XX-YY

**Innehåll**

[**Inledning** 2](#_Toc5118140)

[**Så använder du dokumentet** 2](#_Toc5118141)

[**Målgruppen** 2](#_Toc5118142)

[**Utvecklingstrappan på golfklubb** 3](#_Toc5118143)

[**Projektstöd Klubb** 3](#_Toc5118144)

[**Om juniorverksamheten på \*Golfklubben GK\*** 4](#_Toc5118145)

[**Detta är vår klubb** 4](#_Toc5118146)

[**Vision** 4](#_Toc5118147)

[**Värdegrund** 4](#_Toc5118148)

[**Målsättning** 5](#_Toc5118149)

[**Nyckeltal för juniorverksamhet** 5](#_Toc5118150)

[**Övriga mål för verksamheten** 5](#_Toc5118151)

[**Organisation** 6](#_Toc5118152)

[**Juniorkommittén** 6](#_Toc5118153)

[**Ledare och funktionärer** 6](#_Toc5118154)

[**Ekonomi** 7](#_Toc5118155)

[**Rekrytering** 8](#_Toc5118156)

[**Ledarutbildning** 9](#_Toc5118157)

[**GL1 och GL2** 9](#_Toc5118158)

[**Lärgrupper** 9](#_Toc5118159)

[**Föräldrautbildning & information** 9](#_Toc5118160)

[**Checklista** 10](#_Toc5118161)

[**Tävlingar** 11](#_Toc5118162)

[**Aktivitetsplan** 12](#_Toc5118163)

[**Barn 6–12 år** 12](#_Toc5118164)

[**Ungdom 13–15 år** 18](#_Toc5118165)

[**Satsande junior 16–21 år** 21](#_Toc5118166)

[**Spelande junior 16–21 år samt Spela för livet 22–25 år** 23](#_Toc5118167)

# **Inledning**

## **Så använder du dokumentet**

Denna mall är en guide för att ta fram och att använda en verksamhetsplan för golfklubbens juniorverksamhet. Utformningen utgår från en grundläggande mall för verksamhetsplan, direkt kopplat till de verktyg och de material som Svenska Golfförbundet använder.

Innehållet följer Utvecklingstrappan på golfklubb, Nyckeltal för juniorverksamhet samt spelarmaterial som Golfäventyret och golfens olika ledarutbildningar. Mer information och dokument finns på [Juniorverksamhet på klubb - Golf.se](https://golf.se/for-klubben/idrottsutveckling/juniorverksamhet-pa-klubb/)

Att mallen är konkret skriven innebär inte att den måste följas exakt. Fyll i och lägg till det som gäller för just er klubb och ta bort denna instruktion samt allt som inte gäller hos er. Uppdatera innehållsförteckningen när ni är klara med dokumentet.

## **Målgruppen**

Juniorer är alla som är mellan 0 och 21 år. Svensk idrott delar in dessa i två grupper: Barn 0–12 år och Ungdom 13–20 år. I Golfsverige delar vi in juniorverksamheten i fyra målgrupper:

**1. Barn 0–12 år**

**4. Spelande junior 16–21 år**

**(Spela för livet 22–25 år)**

**3. Satsande junior 16–21 år**

**2. Ungdom 13–15 år**

I mallen kan ni välja om ni ska jobba med en, två eller alla fyra målgrupper. I de allra flesta klubbar behövs verksamhet för samtliga juniorer då verksamheten för de fyra grupperna bygger på varandra. Utan en bra verksamhet för barn kommer få eller inga spelare upp till ungdom och såklart inte till satsande junior. En bra grund är helt avgörande på lång sikt.

## **Utvecklingstrappan på golfklubb**

För rekommendationer om träningsmängd och upplägg för varje nivå finns ”Utvecklingstrappan på golfklubb” som stöddokument. Den beskriver utvecklingen per ålderskategori steg för steg – vart och ett namnsatt med en rubrik som ger en fingervisning om vad steget har för syfte och innehåll.

Det är viktigt att vi får så många som möjligt att vara med så länge som möjligt i organiserad verksamhet, i en god utvecklande miljö. Målet för (och kravet från) de som deltar är att:

* det är kul och man upplever glädje
* man vill göra det tillsammans med kompisar
* det leder till utveckling i golf
* man ska känna spänning (utmaningar, tävlingar, levling)
* verksamheten (innehåll, tränar-/ledarskap) är genomtänkt och nivåanpassad

[Ladda ner Utvecklingstrappan på golfklubb](https://golf.se/globalassets/idrottsutveckling/juniorverksamhet-pa-klubb/organisation/utvecklingstrappan-pa-klubb.pdf)

## 

## **Projektstöd Klubb**

Genom Projektstöd Klubbstödjer Svenska Golfförbundet klubbars juniorverksamhet. Under Projektstöd Klubb har vi satt samman olika paket.

Ett av dessa är verksamhetsutveckling med Idrottsrådgivare som stöttar golfklubbar i deras utveckling av juniorverksamheten och ett är riktat till NIU-klubbar.   
[Länk till Projektstöd Klubb](https://golf.se/for-klubben/idrottsutveckling/juniorverksamhet-pa-klubb/projektstod/)

Utgångspunkten i verksamhetsutvecklingen är ”Nyckeltal i juniorverksamhet” där resultatet används för att skapa en verksamhetsplan med aktiviteter som leder till utveckling. Under rubriken ”Målsättning” nedan fyller ni i era nyckeltal.

**Läs mer om:** Nyckeltal i juniorverksamhet på [golf.se/juniorverksamhet](https://golf.se/juniorverksamhet)

Vid eventuella frågor hittar du kontaktuppgifter till [idrottsrådgivare](https://golf.se/juniorverksamhet) här och för NIU-klubbar till [golfgymnasieansvarig](https://golf.se/for-spelaren/plugga-golf/golfgymnasier/organisera-niu/) här.

**Lycka till!**

# **Om juniorverksamheten på \*Golfklubben GK\***

## 

## **Detta är vår klubb**

Vår klubb bildades år:

Vår klubb ligger:

Den närmsta tätorten är:

Ortens största idrott/er är:

Anläggningen har så här många hål:

Vår klubb har så här många medlemmar:

* Varav juniorer (%):

Det vanligaste sättet för barn och ungdomar att ta sig till banan är:

## **Vision**

Vår vision för juniorverksamheten är:

## **Värdegrund**

Vår verksamhet ska genomsyras av:

# **Målsättning**

Under året har vi verksamhet för följande målgrupper inom juniorgolf:

1. Barn 0–12 år
2. Ungdom 13–15 år
3. Satsande junior 16–21 år
4. Spelande junior 16–21 år och Spela för livet 22–25 år

### **Nyckeltal för juniorverksamhet**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nyckeltal | Ingångsvärde | Saker att jobba med | Mål för året |
| Antal juniorer |  |  |  |
| Åldersfördelningen |  |  |  |
| Könsfördelningen |  |  |  |
| Utvecklingen |  |  |  |
| LOK-sammankomster |  |  |  |
| Klubbtävlingar |  |  |  |
| Tävling utanför klubben |  |  |  |
| Andel i träning |  |  |  |
| Totalt antal ledare |  |  |  |
| – Antal utbildade i GL 1 |  |  |  |
| – Antal utbildade i GL 2 |  |  |  |
| – Antal utbildade i egen ledarutbildning / via SISU |  |  |  |
| – Antal funktionärer |  |  |  |

### **Övriga mål för verksamheten**

Beskriv klubbens resultatmål.

# **Organisation**

Beskrivning av de personer som är med i juniorverksamheten. Se exempel nedan och fyll i enligt er organisation.

### **Juniorkommittén (eller motsvarande)**

Kommittén träffas x antal gånger per år.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Roll | Namn | Beskrivning |
| Ordförande |  |  |
| Sekreterare |  |  |
| Ledamot |  |  |
| Ledamot |  |  |
| Ledamot |  |  |
| Tränare |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### **Ledare och funktionärer**

Ledare och funktionärer som utför aktiviteterna är:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Roll | Namn | Beskrivning |
| Tävlingar |  |  |
| Tävlingar |  |  |
| Upptakt/avslut |  |  |
| Grupp/lagledare |  |  |
| Grupp/lagledare |  |  |
| Grupp/lagledare |  |  |
| Grupp/lagledare |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

# **Ekonomi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Intäkter** | | | | |
| Kontonr. | Art | Underpost | Budget | Utfall |
|  | Sponsring |  |  |  |
|  | Träningsavgifter |  |  |  |
|  | Tävlingar |  |  |  |
|  | Läger |  |  |  |
|  | LOK-stöd (statligt) |  |  |  |
|  | LOK-stöd (kommunalt) |  |  |  |
|  | SISU Idrottsutbildarna |  |  |  |
|  | [Projektstöd Klubb](https://golf.se/for-klubben/idrottsutveckling/juniorverksamhet-pa-klubb/projektstod/) |  |  |  |
|  | Övrigt |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Kostnader** | | | | |
| Kontonr. | Art | Underpost | Budget | Utfall |
|  | Träning |  |  |  |
|  | Tävlingar |  |  |  |
|  | Tävlingsersättning |  |  |  |
|  | Läger |  |  |  |
|  | Möten |  |  |  |
|  | Ledarutbildning |  |  |  |
|  | Övrigt |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

# **Rekrytering**

**Vi rekryterar genom att** *(fyll i det som stämmer på er klubb)*:

1. Bjuda in och informera klubbens egna medlemmar, barn som är medlemmar men inte aktiva eller vuxna som kan tänkas känna barn som skulle vilja prova
2. Uppmana befintliga deltagare att ta med sig kompisar
3. Introducera föräldrarna i golfen samtidigt som vi rekryterar deras barn
4. Bjuda in skolklasser till att prova på golf
5. Åka ut till skolor för att introducera golf
6. Utbilda idrottslärare/fritidspedagoger så att de kan ha golf på schemat (och raster)
7. Samverka med annan idrott på orten – ”golf på sommaren, innebandy på vintern”
8. Annan aktivitet – beskriv:

**Vi kommunicerar:**

* Med inspirerande och inkluderande budskap där alla ska känna sig välkomna
* Internt på klubben:
  + Digitalt via hemsidan, e-post (riktade utskick via GIT till medlemmar i en viss ålder), sms, nyhetsbrev, sociala medier
  + Analogt via informationsmöten, prova-på dagar, lappar på klubben och andra sociala möten.
* Externt utanför klubben:
  + Via sociala medier, affischer/flygblad, personliga möten med skolor och andra klubbar/organisationer
* Annan kommunikation – beskriv:

**Vår rekrytering sker enligt följande strategi:**

* Vi gör XYZ för att skapa balans i antal flickor och pojkar i juniorverksamheten.
* Det är viktigt att rekrytera i åldrarna X–Y.
* Annan strategi beskriv:

# **Ledarutbildning**

## **Golfens Ledarutbildning 1 och Golfens Ledarutbildning 2**

Vi genomför Golfens Ledarutbildning 1 – Golfäventyret på klubben för X tränare/ledare/föräldrar. Alternativt erbjuder vi GL 1 genom distriktets utbildarteam.

Datum: ……………………………………………  
Tränare som utbildar i GL 1 på klubben: ……………………………………………  
Distrikt som utbildar i GL 1: ……………………………………………

Vi erbjuder Golfens Ledarutbildning 2 – Fördjupning för X tränare/ledare/föräldrar via distriktets utbildare.

Datum: ……………………………………………

## **Lärgrupper**

Vi kommer att träffas för att utbyta erfarenheter mellan grupp-/lagledare/hjälptränare och tränare ca sex gånger (lärgrupper) – tre gånger på hösten och tre gånger på våren.

Datum för dessa är: ……………………………………………………………………….

## **Föräldrautbildning & information**

Vi bjuder in nya föräldrar att genomgå Golfens Ledarutbildning 1  
  
Vi ordnar föräldraträffar där vi informerar om verksamheten och tar in synpunkter på verksamheten. Detta sker en gång på våren och en gång på hösten.   
  
Datum för dessa är: ………………… & …………………

## **Plan för att rekrytera ledare, unga ledare och funktionärer**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Aktivitet | Datum | Ansvarig |
| 1 | Bjuda in till informationsträff – målgrupp: föräldrar, mor- & farföräldrar, unga ledare |  |  |
| 2 | Ta fram en lista på funktionärsuppdrag; t ex markörer vid spel, tävlingsfunktionärer, starter, etc. Alla behövs i verksamheten! |  |  |
| 3 | Tydliggör vad rollen som grupp-/lagledare innebär (extra träningar, samla till och planera spel, åka till annan klubb, ordna utbyte mellan grupper, ordna dagläger och läger på annan klubb, planera sociala aktiviteter, mm). |  |  |
| 4 | Bjuda in till lärgrupp: Juniorutveckling på klubb – introduktion. Årligen erbjuda lärgrupper för olika nivåers ledare. |  |  |
| 5 | Samverka med annan idrott på orten – ledarutveckling |  |  |
| 6 | Bland klubbens egna medlemmar finns det ungdomar som kan vara Unga ledare i verksamheten. De blir synliggjorda och får frågan. De blir viktiga förebilder för yngre. |  |  |
| 7 | Utbilda årligen i Golfens Ledarutbildning 1 med klubbens egna utbildarteam (tränare + ledare som har gått GL 1 och varit verksam som ledare) eller via distriktet. |  |  |
| 8 | *Annat etc.* |  |  |
| 9 | *Etc* |  |  |
| 10 | *Etc* |  |  |

# **Checklista**

1. Vi har gjort mätningen av Nyckeltal, fastställt nuläget och gjort en utvärdering
2. Vi har bestämt vilka Nyckeltal vi ska ha extra fokus på under året
3. Vi har diskuterat och svarat på frågorna kopplade till nyckeltalen
4. Verksamhetsplanen är balanserad efter målen
5. Vi har en budget som är balanserad efter verksamhetsplanen
6. Vi vet vilka möjligheter klubben har med Projektstöd klubbs olika paket
7. Vi har tagit reda på vad SISU Idrottsutbildarna kan hjälpa oss med
8. Klubbens styrelse har gett mandat för målen med juniorverksamheten
9. Tränaren är involverad i verksamheten i genomförande, planering och långsiktig utveckling
10. Vi har a) flera ledare till alla grupper   
    eller b) en ledare per grupp
11. Vi har utrustning till alla grupper för att kunna genomföra verksamheten
12. Vi har bokat av tider på banan för alla tävlingar som vi ska genomföra
13. Vi har bokat av tiden på banan för de spelaktiviteter som vi planerar
14. Det finns träningsytor och lokaler för att genomföra verksamhetsplanen
15. Vi har kontakt med de klubbar vi ska samverka och ha utbyte med den/de kommande säsongen/säsongerna
16. Vi har en plan för ledarutbildning och hur vi tar hand om våra ledare
17. Vi vet vilka ledare som har gått vilka utbildningar
18. Vi har en plan för hur vi ska rekrytera barn och ungdomar samt jobbar för jämställd könsfördelning
19. Vi har en plan för vilka åldrar vi ska rekrytera
20. Vi har en plan för hur vi ska rekrytera ledare och funktionärer samt jobbar för   
    jämställd könsfördelning

# **Tävlingar**

*(Beskriv klubbens tävlingsverksamhet, exempel inlagt)* Vi fokuserar på deltagande och personbästa för de yngre åldrarna och introducerar successivt tävlingar för att möta resultat när de närmar sig 13 år. Första steget utanför klubben får gärna vara i lagtävlingsformat med ledare. Syfte: att skapa trygghet, träna på att tävla och förberedelse för att tävla individuellt.

Våra barn, ungdomar, satsande juniorer och spelande juniorer har följande tävlingstillfällen på klubben *(skriv in de tävlingar som klubben arrangerar i tabellen nedan, exempel inlagt)*.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Namn | Datum | Målgrupp | Ålder | Kommentar |
|  |  | 30-bana |  |  |
|  |  | 50-bana |  |  |
|  |  | 100-bana eller  150-pinnen |  |  |
| Golfäventyret Cup |  | Barn (Golfäventyret level 1–3) | 6–12 | Idé: Utbyte med andra klubbar för att skapa en Cupdag för barn. |
| Klubbtävling  9 hål |  | HCP 36–54 | 8-14 | Gärna både lag och individuellt |
| Teen Cup |  | Alla | 6–16 |  |
| Klubbtävling  18 hål |  | HCP 20–36 | 10–14 | Med juniorklass |
| Veckotävling för juniorer |  | Alla | Alla |  |
| Utbyten med andra klubbar |  |  | Alla |  |
| Distriktets  tävlingar |  |  |  | Distriktets juniortävlingar:  *(lägg in länk)* |
| Svenska Juniortouren |  | HCP-grupper för olika nivåer, ca 0–12 | 13–21 | SGF:s juniortävlingar: [golf.se/juniortavlingar](https://golf.se/juniortavlingar) |
| *Etc.* |  |  |  |  |
| *Etc.* |  |  |  |  |

För vägledning gällande golftävlingar för barn, se [golf.se](https://golf.se/for-klubben/tavling/arrangera-tavling/tavlingar-for-barn/).

På [RF:s hemsida](http://www.svenskidrott.se/Barnochungdomsidrott/Riktlinjerforbarn-ochungdomsidrotten/) finns angivna riktlinjer för barn- och ungdomsidrott. I svensk idrotts verksamhetsidé står det att läsa om barnidrott:

*”I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.”*

# **Aktivitetsplan**

Använd dokumentet [**Utvecklingstrappan på klubb**](https://golf.se/globalassets/idrottsutveckling/juniorverksamhet-pa-klubb/organisation/utvecklingstrappan-pa-klubb.pdf) som underlag för er verksamhet och stöd till att skapa er aktivitetsplan. Utvecklingstrappan beskriver en verksamhet som sker nivåanpassat för olika åldrar/färdigheter och med viss progression i utvecklingssteg i vår idrott.

### **Barn 6–12 år**

Beskrivning av innehållet i verksamheten för året per åldersgrupp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 6–7 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Golfäventyret** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 8 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Golfäventyret** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 9 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Golfäventyret** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 10 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Golfäventyret** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 11 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Golfäventyret** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 12 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Golfäventyret** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

### **Ungdom 13–15 år**

Beskrivning av innehållet i verksamheten för året per åldersgrupp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 13 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Planen för ungdom** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 14 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Planen för ungdom** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 15 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Planen för ungdom** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

### **Satsande junior 16–21 år**

Beskrivning av innehållet i verksamheten för året per åldersgrupp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 16 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Individuell utv.plan** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 17 – 21 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Individuell utv.plan** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |

### **Spelande junior 16–21 år samt Spela för livet 22–25 år**

Beskrivning av innehållet i verksamheten för året per åldersgrupp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ålder: 16 – 21 år samt 22–25 år** | | | |
| **Sammanfattning av året** | | | |
|  | | | |
| **Antal grupper/lag** | **Indelning kön** | **Antal i gruppen** | **Identitetsmarkör** |
|  |  |  |  |
| **Period** | **Antal träningar/vecka** | **Längd på träning** | **Antal veckor** |
|  |  |  |  |
| **Fysträning (ja/nej)** | **Läger** | **Tävling** | **Upptakt/Avslutning** |
|  |  |  |  |
| **Individuell utv.plan** | **Tävlingscoachning** | **Ledare per grupp** | **Övrigt** |
|  |  |  |  |