

Svenska
Golfförbundet

PASSPLANERING

Grupp	
--------------	--

Datum		Nivå på grupp	30-bana	50-bana	100-bana	HCP
Träning nr.		Område för dagens träning	Banan	30-bana	50-bana	
Tid			Range	Närspel	Puttinggreen	
Ledare						

1. Inledning

Tala om vad ni skall göra idag och vilken utrustning de skall ha med sig. Fråga vad de kommer ihåg från förra träningen och om det var något som var särskilt kul. Fråga om de har med sig Golfäventyret. Ta lite tid till att prata med barnen om de varit med om sen senast. Har de gjort något som är roligt. Kanske de har tränat golf.

2. Uppvärmning

Försök få med alla tre delarna av uppvärmningen. Använder ni någon ny övning kommer det att ta lite mer tid än vanligt.

Lekar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Härma djur				Träffa korgen	
	På plankan				Pepparkakskull	
	Tåget				Jätteknuten	

Kroppsuppvärmning						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Brödkaveln				Häckgång	
	Krypa				Utfallssteg med kroppsrotation	
	Enbenshopp				Kasta macka	
	Indianhopp				Karate Kid	
	Sidohopp				Kasta frisbee	
	Väderkvarnen				Kasta slägga	
	Böja framåt/sträcka bakåt				Masken	
	Sidogång med ben rotation				Sidolyft	
	Sträcka ut sidorna				Köra skottkärria	
	Sitta på huk med sträckta armar				Parrotationer	
	Korset					

Golfspecifika övningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Böja kroppen framåt				Sidoböja överkropp/underkropp	
	Böja kroppen åt sidan				Böja överkropp/underkropp	
	Rotera kroppen				Över-Under-Under-Över	
	Helikoptern raka armar				Rörelsepussel	
	Helikoptern böjda armar				Svingpussel	
	Rotera underarmen				Pendla-Pendla-Pendla	
	Böja handleden åt sidan				Enarmssving	
	Bakåtsträcka handleden				Låg och hög sving	
	Böja armbågen				Åttan	
	Böja axelleden				Kontrollera träffen	
	Rotera överkropp/underkropp					

3. Huvudtemat för träningen (på nästa sida finns underlag för att beskriva/rita övningarna)

Golfspel				
Spel sker på	30-bana	50-bana	100-bana	Spel med HCP
Spelform	Singel	Foursome	Bästboll	Annat:
Tävling	JA/NEJ	Övrigt:		

Golfövningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Tre Knack				Minigolf	
	Kometen				Stegen	
	Snurren					
	Curling					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Putt					
	Chip					
	Lobb					
	Bunker					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Wedge					
	Inspel					
	Utslag					

4. Avslutning

Samla hela gruppen och avsluta med att ställa några frågor till barnen t ex:

1. Vad har varit roligast idag? Har alla gjort sitt bästa?
2. Har de lärt sig något nytt? Vilket var dagens bästa slag?
3. Är det något de skall träna på till kommande gång?
4. När sker nästa träning?
5. Gå igenom de ledar-utvärderingsfrågor som finns på sidan 3



Svenska
Golfbundet

PASSPLANERING

Grupp	
-------	--

Beskriv och rita träningen/upplägget - Golfspel/Golfövning/Golfslag

Beskriv och rita träningen/upplägget - Golfspel/Golfövning/Golfslag



Svenska
Golfförbundet

PASSPLANERING

Grupp	
-------	--

Datum	
Träning nr.	

5. Utvärdering av passet för ledarna

Efter passet går du/ni som ledare snabbt igenom passet. Ni går igenom de olika påståenden som finns inom de olika kategorierna.

Vid första utvärderingen kommer ni säkert att få många intressanta diskussioner som utvecklar er som ledare. Dessa påståenden låter er som ledare bekanta er med viktiga saker som kommer att tas upp vid nästa utbildningssteg—Golfens Ledarutbildning 2—Fördjupning.

Målet är att du allt eftersom du leder fler träningar får en positiv utveckling i din roll som ledare.

När du gjort utvärderingen är ett tips att skriva ner de saker du ska tänka på till nästa träningspass med ditt ledarteam.

Vilka är de två viktigaste sakerna att tänka på/ förbättra till nästa träning?

Markera de påstående som du /ni tycker är uppfyllda under träningspasset				
	Påstående	Påstående	Påstående	Påstående
Aktiviteten	De flesta av barnen var aktiva under träningen	Det mesta av det planerade innehållet gick att genomföra	Alla fick prova något nytt eller svårare under passet	Vi hade den utrustningen och ytan som vi behövde
Ledarskapet	Vi har pratat med alla barnen och vi har berömt varje barn	Vi har pratat om och visat alla uppgifter som barnen ska göra	Om någon inte förstod har vi förklarat/visat på ett annat sätt	Vi har tittat i barnens Golfäventyrsbok och uppmärksammat vad just det barnet bör träna på
Planeringen	Innehållet var på rätt nivå för barnen	Vi fick med alla delar av ett träningspass	Vi kände oss väl förberedda	Det fanns tid att umgås/pausa/prata under passet
Barnen/ Gruppen	Alla var glada under passet och när de lämnade träningen	Alla har kompisar att vara och prata med under träningen	Alla verkar känna sig trygga med oss som ledare	Alla frågar er om de inte kan eller förstår och de lyssnar när ni pratar
Vi som ledare	Vi upplever att vi kan tillräckligt för att kunna leda träningen	Det var kul att vara ledare på träningen och ledarteamet fungerade bra	Vi frågade barnen och föräldrarna vad de tyckte om träningen	Vi har en plan för att göra nästa pass ännu bättre