

# Utvecklingstrappan på golfklubb.

FÖR SPELARE FRÅN SEX ÅR OCH UPPÅT



Svenska  
Golfförbundet



## Innehåll

Utvecklingstrappan på klubb.....	2
Syftet med utvecklingstrappan .....	2
Ledarteam .....	2
Dokumentets uppbyggnad .....	2
Kompletterande verktyg .....	3
Barn 6–12 år .....	4
Ålder: 6–7 år.....	5
Ålder: 8 år.....	7
Ålder: 9 år.....	9
Ålder: 10 år.....	11
Ålder: 11 år .....	13
Ålder: 12 år.....	15
Ungdom 13–15 år.....	17
Ålder: 13 år.....	18
Ålder: 14 år.....	20
Ålder: 15 år.....	22
Satsande junior 16–19 år .....	24
Ålder: 16 år.....	25
Ålder: 17 år .....	27
Ålder: 18 år.....	29
Ålder: 19 år.....	31
Spelande junior 16–21 år samt spela för livet 22–25 år.....	33
Ålder: 16–21 år samt 22–25 år.....	34
Kompletterande verktyg för juniorverksamhet.....	35
Avslutning.....	35



## Utvecklingstrappan på klubb

Det här dokumentet revideras kontinuerligt, då namnen på vissa material och dokument som nämns kan komma att förändras och bytas ut.

### Syftet med utvecklingstrappan

Dokumentet är skrivet till en eller flera personer som är tränare och ledare för en grupp. Varje grupp, och dess ledare, växer med tiden och med de aktiviteter som genomförs. Textens tanke är att i kronologisk ordning beskriva en grupps resa inom golfen, där modellen är inspirerad av hur andra idrotter bedriver sin verksamhet. Tanken är att ledaren ska få en överblick av vad som ska göras under året och därmed kan planera för vad som ska ske i grova drag.

### Ledarteam

Jobba i team med tränare, ledare och föräldrar i nära samarbete för att få spelare att må bra och utvecklas inom golfen. Upprätta en fin möjlighet för de föräldrar som vill engagera sig inom golfen och vara ett stöd till landets välutbildade tränarkår.

Idén med ledarteam bygger på tesen om hur man bäst utnyttjar de vuxna resurserna som finns runt varje spelare i en golfklubb. Självklart även med unga ledare. Att vara förälder i golf handlar först och främst om att skapa trygghet och glädje. Här kan olika styrkor utnyttjas och fler träningar året runt kan ske utan att tränaren får jobba dygnet runt.

### Dokumentets uppbyggnad

Texten täcker i grova drag en verksamhet som börjar för en grupp i 6–7 års ålder och som sedan fortsätter år för år. Varje år beskrivs till större delen i kronologisk ordning – det som kommer först på året står också först i texten. I takt med att gruppen blir äldre växer snart året samman och det kommande årets innehåll behöver påbörjas redan året före.

Utvecklingstrappan är skriven så att ett år beskrivs i taget, och kan läsas som antingen året för en grupp 9-åringar eller som det tredje golfåret (de startade som 7-åringar). Varje år är uppdelat i två delar, en text som beskriver året och en tabell som sammanfattar det. Läs texten tillsammans med den tillhörande tabellen för att få med de viktigaste sakerna i årets upplägg. Fetstil i tabellen markerar att det finns en skillnad på det som står i rutan jämfört med föregående år, exempelvis hur länge ett träningspass för gruppen normalt sett ska vara.

Du kan läsa det år för år – läs in dig på det år som kommer och planera för det. Du kan också läsa allt för att få en uppfattning om helheten i en verksamhet. Det kan vara viktigt att veta



vart ni är på väg – en hel del av det som görs under ett år är förberedande för kommande år. Har du rollen som ansvarig för hela verksamheten, som tränare eller medlem i juniorkommittén är det värdefullt, om inte nödvändigt, att kunna helheten i en verksamhet.

## Kompletterande verktyg

Utvecklingstrappan beskriver vad en grupp (eller ett lag om man så vill) gör under ett år och hur det växer i omfång över åren. Ofta har spelarna i en sådan grupp mål med golfen som gör att de behöver träna och spela mycket mer än den mängd som står i texten. Innehållet ska därför mer ses som ett sätt att i gruppform bidra med saker som behöver ske i varje individs utveckling. I texten finns flera delar som uppmärksammar detta – och då som uppmaningar i stil med "uppmåna gärna gruppens deltagare att träffas på klubben under veckan för att spela och träna tillsammans".

Juniortiden är indelad i tre delar, som också stämmer med det sätt som Riksidrottsförbundet (RF) gör, och det är barn (6–12), ungdom (13–15) och satsande junior (16–19). Till varje sådan del finns ett spelarutvecklingsmaterial – det är här den personliga utvecklingen beskrivs.

Det som redan är klart är **Golfäventyret**, som i steg för steg ger förslag på hur barnet kan utvecklas inom olika områden. För ungdom heter detta material **Utvecklingsplan 13–15** och för det sista steget **Individuell utvecklingsplan**. Materialet bör alla spelare komma i kontakt med. Det går givetvis utmärkt att skriva egna material. Använd då Svenska Golf förbundets (SGF) material som utgångspunkt eller inspiration.



## Barn 6–12 år

**Barnidrott.** Idrottsverksamhet upp till 12 års ålder kallas barnidrott enligt RF som skriver följande om barnidrott:

**Barnrättsperspektiv.** All idrott för barn ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv. Det betyder att verksamheten ska utgå ifrån barnets eget uttalade intressen och behov, där leken, glädjen och lusten att röra sig sätts i första rummet. En verksamhet som bör innehålla allsidig träning och som uppmuntrar deltagande i flera idrotter.

**Tävling på lika villkor.** Vidare är tävling en naturlig del av både idrott och lek men måste vara just det. Resultatet spelar mindre roll. Därför ska alla också få vara med på lika villkor.

Succesivt sker sedan en naturlig differentiering mellan olika idrottsliga ambitionsnivåer, inom idrottsrörelsen ska det finnas plats för alla.

**Golfäventyret.** Inom golfen är Golfäventyret framtaget som material att arbeta med från att barn testar golf för första gången till de har handicap och är redo att spela på stora banan. Materialet består av en bok, webb och ett häfte. Se [www.golfäventyret.se](http://www.golfäventyret.se)

Golfäventyret för barnen är ett häfte att alltid ha med sig i bagen. Det finns också en bok för ledare och föräldrar **Golfens Ledarutbildning 1 – Golfäventyret** med tillhörande webb som innehåller allt för att hålla i träningar som passplanering, övningar, utmaningar, spel på banor anpassade för barn och tips för att ta sig till nästa nivå.



## Ålder: 6–7 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Detta är första året som barnen är med i golfträning. Det är viktigt att de blir bekanta med ledare och de nya barnen i gruppen. Under året kommer säkert flera nya barn att tillkomma och några slutar för att det inte passade dem. Försök att hålla dig till max två åldersklasser i varje grupp och blanda gärna kön.

När året är slut är det viktigt att du direkt talar om vad som händer kommande år och att barnen kommer att bli kallade till samma grupp. Genomför gärna någon aktivitet med gruppen under den period som verksamheten inte finns för att hålla liv i gruppen.

#### Föräldrar:

Det kan vara klokt att låta föräldrar vara delaktiga, kanske till och med att de är med och tränar jämte barnet. Föräldrarna är viktiga för barnens resa i golfen. Involvera dem oavsett om de är golfare eller inte. Det är väldigt bra att gå Golfens ledarutbildning (GL1) även fast man aldrig spelat golf förut men även om man har spelat golf hela livet för att förstå träning anpassas för barn. Man behöver inte bli ledare även fast man går utbildningen men om föräldrar går utbildningen finns det potentiella ledare för att kunna stötta barnens utveckling i golfen.

#### Ledare:

Involvera föräldrar, mor/far-föräldrar och unga ledare. Det är bra med tre ledare per grupp så det är ok att få förhinder, alltid minst två på plats. Bra att blanda erfarna med nya ledare, unga och gamla för att komplettera varandra. Viktigt med nära samarbete med en tränare som ofta är med eller bara ibland. Få in rutiner som att ses tio minuter innan varje pass för att gå igenom dagens träning och stanna fem minuter efter för att se vad som gick bra och vad som kan göras bättre nästa gång.

Det är bra att genomföra en årets runt-plan för ledarna på klubben, så att arbetet med ledare inte behöver starta om varje år. Att vara ledare kan innebära många fler roller än att leda träningen. Börja med små konkreta uppgifter för att skapa trygghet, erbjud dem därefter att gå GL 1.

#### Träning:

Introducera Golfäventyret som bok och innehåll i träningarna. Om materialet används är det lätt för barnen att tillsammans med föräldrar själva träna och utvecklas. Golfäventyret innehåller också en hel del saker som gör att barnen på ett roligt och naturligt sätt kommer in i klubben och golfens tradition. En bra idé är att de tar med en kompis på träningen. Det är väldigt viktigt att aktivt hjälpa barnen att hitta kompisar i golfen. Gör en genomgång hur det gått för barnen under året genom att titta i deras Golfäventyrshäfte. Sammanställ detta med hjälp av det verktyg<sup>1</sup> som finns framtaget.

#### Läger:

Läger är bra för att komma igång och lära känna fler barn i verksamheten. Ett eller flera dagläger som kan ske under sommarlovet.

#### Tävling:

Ja, på klubben på 30- och 50-bana. "Mjuka" tävlingsformer. Tävling ska vara en naturlig del av träningen. Börja med lagtävlingar. Vid individuell tävling fokusera på personbästa och uppmuntra ansträngningen. Finns ingen anledning att skriva upp resultatlistor i den här åldern sätta upp och/eller spara.



Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Lagkänsla
2	Blandad/delad	10	T-shirt, keps etc.
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
Maj-september	1	75 minuter	15
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Nej	1-2 dagläger	Ja, på klubben på 30- och 50-bana.	Ja/Ja
Golfäventyret	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i träningen. Boken till föräldrarna och häftet till barnen. Tappar barnen bort sina häften finns nya att beställa på <a href="http://golf.se">golf.se</a> .	Stöttning för att se alla, skapa glädje och trygghet! Ibland kanske bära bagen och hjälpa till på olika sätt.	2	Gör det enkelt för barnen att spela när det inte är träning. Dvs permanenta 30- och 50-banor på klubben.  Gör alla till medlemmar och erbjud olika typer av medlemskap i klubben styrt till aktivitet och spel på 30- och 50-banan.

---

<sup>1</sup> Flera verktyg för ledare finns på webbsajten för ledare – [golf.se/spelarutveckling](http://golf.se/spelarutveckling)



## Ålder: 8 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Kalla alla barn från föregående år i god tid, gärna redan i slutet av februari. Se till att dag och tid finns med i kallelsen samt vilka barn som är kallade till gruppen. Uppmana dem i inbjudan att ta med en eller flera kompisar för att testa golf. Ta emot och hjälp nya barn (och deras föräldrar) att komma in i gruppen. De behöver också hjälp med att komma ifatt de saker som du gjort tidigare. När året är slut är det viktigt att du direkt talar om vad som händer kommande år och att barnen kommer att bli kallade till samma grupp. Genomför gärna flera aktiviteter under den period som verksamheten inte finns för att "hålla liv" i gruppen.

#### Föräldrar:

Inkludera föräldrar i barnets golf, uppmana till att komma till klubben och träna och spela tillsammans på egen hand. Uppmana barnen att spela på den stora banan tillsammans med en vuxen under tider där det är lägre tryck på banan. Försök att få barnen att vara på klubben tillsammans utanför den organiserade verksamheten. Vid några tillfällen kan du samla gruppen på helgen för att spela någon eller flera av banorna. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år och genomför årligen golfens ledarutbildning, GL 1 praktik. Ha föräldramöten för att informera om verksamheten och ge möjlighet för dem att lära känna varandra.

#### Ledare:

Involvera föräldrar, mor/far-föräldrar och unga ledare. Bra med tre ledare per grupp så det är ok att få förhinder, alltid minst två på plats. Bra att blanda erfarna med nya ledare, unga och gamla för att komplettera varandra. Bra med nära samarbete med tränaren som ofta är med eller bara ibland. Erbjud alla GL1 och ha som mål att minst en i varje ledarteam har gått GL2.

#### Träning:

Fortsätt att jobba med Golfäventyret och gör materialet viktigt genom att intressera dig för hur det går för varje barn. Använd kontinuerligt de verktyg som finns för att följa upp barnens utveckling.

Till hjälp för att planera och genomföra passen finns verktygen Årsplan och Passplanering. Utvärdera passet med den utvärdering som finns i verktyget Passplanering. Fundera hela tiden på vad du gör bra och vad du kan göra bättre. Gör en genomgång hur det gått för barnen under året genom att titta i deras Golfäventyrshäfte. Sammanställ detta med hjälp av det verktyg som finns framtaget.

#### Läger:

Läger är bra för att lära känna fler barn i verksamheten och komma in i golfen. Ett eller gärna flera dagläger under sommaren. Även bra för ledare med lägerdagar så flera kan ses från olika grupper och få tid att lära känna varandra.

#### Tävling:

Ja, på klubben på 30- och 50-bana. Tävlning ska vara en naturlig del av träningen. Fokusera på personbästa eller lag och uppmuntra ansträngningen. Finns ingen anledning att skriva upp resultatlistor i den åldern, sätta upp på väggen och spara. Arrangera gärna Golfäventyret Cup på klubben, se [golf.se](http://golf.se) för mer info.





Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
2	Blandad/delad	10	T-shirt, keps, vattenflaska etc.
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
Maj-september	1	75 minuter	20
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Nej	1-3	Ja, på klubben på 30- och 50-bana. Golfäventyret Cup.	Ja/Ja
Golfäventyret	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i träningen. Boken till föräldrar och häftet till barnen. Kolla vilka som är nya varje år.	Stöttning för att se alla, skapa glädje och trygghet! Ibland kanske bära bagen, vara markör och hjälpa till på olika sätt.	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad. Gör det enkelt för barnen att spela när det inte är träning. Dvs permanenta 30- och 50-banor på klubben.  Erbjud olika typer av medlemskap i klubben styrt till aktivitet och spel på 30- och 50-banan.



## Ålder: 9 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Kalla alla barn från föregående år i god tid, gärna redan i slutet av februari. Berätta redan i inbjudan vad som kommer att hända under året. Lyft fram de nya och mest spännande sakerna. Ta emot och hjälp nya barn (och deras föräldrar) att komma in i gruppen. Genomför gärna några aktiviteter med gruppen under den period som verksamheten inte finns för att "hålla liv" i gruppen. Viktigt med gruppindelning att få vara med sina kompisar och känna gemenskap i gruppen.

#### Föräldrar:

Inkludera föräldrar i barnets golf, uppmana dem att komma till klubben och träna och spela tillsammans på egen hand. Uppmana barnen till att spela på den stora banan tillsammans med vuxna under tider där det passar. När året är slut är det viktigt att du direkt talar om vad som händer kommande år, gör det genom att ordna en träff för föräldrarna under senare delen av säsongen. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år. Vill du ha nya ledare är det lättast att fråga öga mot öga. Få svarar på mejl.

#### Ledare:

Involvera föräldrar, mor/far-föräldrar och unga ledare. Bra med tre ledare per grupp så det är ok att få förhinder, alltid minst två på plats. Bra att blanda erfarna med nya ledare, unga och gamla för att komplettera varandra. Bra med nära samarbete med tränaren som ofta är med eller bara ibland. Erbjud alla GL1 och ha som mål att minst en i varje ledarteam har gått GL2.

#### Träning:

Fortsätt att jobba med Golfäventyret och gör materialet viktigt genom att intressera dig för hur det går för varje barn. Jobba aktivt med att följa upp hur det går för varje barn genom att använda det verktyg som finns. Försök att få barnen att vara på klubben tillsammans utanför den organiserade verksamheten. Ordna återkommande träffar på helgen, till exempel varannan vecka, för att spela på någon av banorna. Erbjud tillfällen utanför träningen för att göra Klara-utmaningarna. Gör detta med andra grupper/lag i klubben som ligger nära i ålder. Vid några tillfällen spelar ni 100-banan tillsammans. Några veckor kan du lägga in extra träningar så att det blir två gånger per vecka. Se till att de som är mest intresserade kan träna inomhus under vintern. Ofta fungerar det bra att låta dem vara med i en äldre grupp. Du kan också skapa utbyte med annan klubb som har lag/grupp i samma ålder där det finns andra barn som vill träna mer. Gör en genomgång hur det gått för barnen under året genom att titta i deras Golfäventyrshäfte.

#### Läger:

Läger är bra för att komma upp i träningsmängd och lära känna fler barn i verksamheten. Ett eller gärna flera dagläger. Bra att starta med ett på våren för att komma igång och sedan igen under sommaren gärna flera dagar i rad och i samband med Teen Cup. Under lov kan du också ordna läger.

#### Tävling:

Ja, på klubben på 30- och 50-bana. Tävlings ska vara en naturlig del av träningen. Fokusera på personbästa eller lag och uppmuntra ansträngningen. Finns ingen anledning att skriva upp resultatlistor i den åldern och spara. Gör klara-utmaningarna i Golfäventyret till tävlingar. Se om det arrangeras några Golfäventyret Cup i närheten, flera distrikt skulle kunna göra det samtidigt som en annan juniortävling.



<b>Antal grupper/lag</b>	<b>Indelning kön</b>	<b>Antal i gruppen</b>	<b>Identitetsmarkör</b>
2	Blandad/delad	10	T-shirt
<b>Period</b>	<b>Antal träning/vecka</b>	<b>Längd på träning</b>	<b>Antal veckor</b>
April-september	1	75 minuter	25
<b>Fysträning (ja/nej)</b>	<b>Läger</b>	<b>Tävling</b>	<b>Upptakt/Avslutning</b>
Nej	1-3	Ja, på klubben på 30- och 50-bana. Golfäventyret Cup.	Ja/Ja
<b>Golfäventyret</b>	<b>Tävlingscoachning</b>	<b>Ledare per grupp</b>	<b>Övrigt</b>
Ingår i träningen. Boken till föräldrar och häftet till barnen.	Stöttning för att se alla, skapa glädje och trygghet! Ibland kanske bära bagen, vara markör och hjälpa till på olika sätt.	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad. Börja utbyten med andra klubbar.  Erbjud olika medlemskap i klubben styrt till aktivitet och eventuellt spel på korthålsbana.



## Ålder: 10 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Kalla alla barn från föregående år i god tid med tider och dagar. Berätta redan i inbjudan vad som kommer att hända under året. Lyft fram de nya och mest spännande sakerna. Uppmana barnen att vara på klubben tillsammans utanför den organiserade verksamheten. Ordna återkommande träffar på helgen, t ex varannan vecka, för att spela på någon av banorna. Ta emot och hjälp nya barn (och deras föräldrar) att komma in i gruppen. De behöver också hjälp med att komma ifatt de saker som du gjort tidigare. Nu när du börjar träna två gånger i veckan kan du också ha en träning enskilt tjejer och killar eller blanda beroende på vad de och du vill. Viktigt att lyssna av gruppen och tänka tillsammans. Genomför gärna några aktiviteter under den period som verksamheten inte finns för att hålla liv i gruppen.

#### Föräldrar:

När året är slut är det viktigt att du direkt talar om vad som händer kommande år, gärna genom att ordna en träff för föräldrar under senare delen av säsongen. Ordna minst en föräldraträff under säsongen, där du lyssnar av vad föräldrarna vill och kan hjälpa till med. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år.

#### Ledare:

Bra med tre ledare per grupp så det är ok att få förhinder, alltid minst två på plats. Bra att blanda erfarna med nya ledare, unga och gamla för att komplettera varandra. Bra med nära samarbete med tränaren som ofta är med eller bara ibland. Erbjud alla GL1 och ha som mål att minst en i varje ledarteam har gått GL2.

#### Träning:

Nu tränar barnen två gånger i veckan ett bra förslag, ett träningspass och ett spelpass. Se Level 3 i Golfäventyret. Fortsätt jobba med Golfäventyret och gör materialet viktigt genom att intressera er för hur det går för varje barn. Inkludera föräldrar i barnets golf, uppmana till att komma till klubben och träna och spela tillsammans på egen hand. Uppmana barnen att spela på den stora banan tillsammans med vuxna under tider där det passar. Underlätta så att de kan spela själva på stora banan. Erbjud tillfällen utanför träningen för att göra Klara-utmaningarna. Gör detta med andra grupper/lag i klubben som ligger nära i ålder. Vid några tillfällen spelar ni på stora banan tillsammans. Se till att de som är mest intresserade kan träna inomhus under vintern.

Skapa utbyte med annan klubb som har lag/grupp i samma ålder. Du kan då både dela kostnader och skapa en större grupp av spelare som vill träna mycket golf. Gör en genomgång hur det gått för barnen under året genom att titta i deras Golfäventyrshäfte. Gör en sammanställning med hjälp av det verktyg som finns framtaget.

#### Läger:

Åk på något läger som sker över två dagar, det kan vara med övernattnig. Bra att starta med ett på våren för att komma igång och sedan igen under sommaren, gärna flera dagar i rad och i samband med Teen Cup. Ordna läger under lov, det kan vara både dagläger eller läger med någon övernattnig.

#### Tävling:

Gör Klara-utmaningarna till tävlingar. Tävla på 100-banan, från 150-pinnen och på stora banan. Utbytesmatcher mot andra klubbar. Fokusera på personbästa och uppmuntra ansträngningen samtidigt som du börjar förbereda barnen för resultatlistor. Se alla barn och läs checklisten Stötta barn vid tävling på golf.se.



Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
2	Blandad/delad	10	T-shirt
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
Mars-oktober	2	90 minuter	25
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Nej	1-3 Kan vara med övernattning.	Ja. Tävla på 100-banan och på stora banan. Låt de som är redo tävla i klubbens tävlingar. Match mot andra klubbar.	Ja/Ja
Golfäventyret	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i träningen.	Stöttning för att se alla, skapa glädje och trygghet!  Nu när det är 9 hål eller till och med 18 hål behövs alltid energi genom t ex vatten och frukt.  Ibland kanske bära bagen, vara markör och hjälpa till på olika sätt.	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.  Erbjud olika medlemskap, kan det vara dags för medlemskap även på stora banan.



## Ålder: 11 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Kalla alla barn från föregående år i god tid med tider och dagar. Berätta redan i inbjudan vad som kommer att hända under året. Lyft fram de nya och mest spännande sakerna. Ta emot och hjälp nya barn (och deras föräldrar) att komma in i gruppen. De behöver också hjälp med att komma ifatt de saker du gjort tidigare.

Genomför gärna några aktiviteter under den period som verksamheten inte finns för att hålla liv i gruppen. Skapa utbyte med annan klubb som har lag/grupp i samma ålder. Låt gruppen vara med på ett fyspass med en äldre grupp.

#### Föräldrar:

Inkludera föräldrar i barnets golf, uppmana till besök på klubben för att träna och spela tillsammans på egen hand. När året är slut är det viktigt att du direkt talar om vad som händer kommande år. Gör det genom att ordna en träff för föräldrar under senare delen av säsongen. Ordna minst två föräldraträffar under säsongen. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år.

#### Ledare:

Två ledare per grupp. Bra med nära samarbete med tränaren som ofta är med. Erbjud alla ledare GL1 och erfarenhetsträffar med vad går bra, vad kan vi göra bättre osv. Se tips på innehåll i "Lärgrupper" som finns på [golf.se](http://golf.se) under ledarutbildning och ha som mål att ledarna även har gått eller ska gå Golfens Ledarutbildning steg 2. Man får mer ut av utbildningen om man går flera tillsammans från klubben.

#### Träning:

Nu tränar barnen två gånger i veckan, ett förslag är ett träningspass och ett spelpass. Se Level 3 i Golfäventyret. Fortsätt att jobba med Golfäventyret och gör materialet viktigt genom att intressera dig för varje barns utveckling. Se till att klubbens tränare återkommande är med på träningarna. Se till att alla barn vet vad de ska träna på inom de olika delarna. Var uppmärksam på deras mål med att spela golf. Ordna återkommande träffar på helger, till exempel varannan vecka, för att spela på någon av banorna. Erbjud tillfällen utanför träningen för att göra Klara-utmaningarna. Gör det med andra grupper/lag i klubben som ligger nära i ålder. Genomför läger på lov. Åk gärna till en annan bana under några dagar.

Uppmana barnen att spela på den stora banan tillsammans med någon vuxen under tider där det passar. Underlätta så att de kan spela själva på stora banan genom att avsätta tider när det är låg övrig beläggning. Skapa spel- och tävlingstillfällen som är anpassade för barnen, om möjligt använd redan befintliga tävlingar på klubben. Träna inomhus i början och slutet av säsongen.

Gör en genomgång hur det gått för barnen under året genom att titta i deras Golfäventyrshäfte. Använd det verktyg som finns för att sammanställa barnens utveckling.

#### Läger:

Åk på något läger som sker över två dagar med övernattnings och något läger över flera dagar där barnen bor hemma. Bra att starta med ett på våren för att komma igång och sedan igen under sommaren, gärna flera dagar i rad och i samband med Teen Cup på klubben.

#### Tävling:



Skapa spel- och tävlingstillfällen för barnen regelbundet under året. Spela klubb tävlingar på egen hand och i klubbens lagtävlingar med annat barn i gruppen eller ungdom i klubben. Uppmuntra barns tävlande genom att fokusera på personlig utveckling. Gör Klara-utmaningarna till tävlingar. Tävla på 100-banan, från 150-pinnen och på stora banan. Börja med 9-hålstävlingar och låt de som är redo tävla i klubbens tävlingar över 18 hål. Tävla i lag mot annan klubb eller lag i den egna klubben. Fokusera på personbästa samtidigt som du börjar förbereda barnen för resultatlistor. Nu när det är 9 hål eller till och med 18 hål behövs alltid energi genom t ex vatten, mackor och frukt.

Bra att börja med resultatlistor på klubben innan de åker ut till andra klubbar. I GIT kan du bestämma om du vill att barnens resultat ska finnas med i resultatlistor. Per default är barn med i startlistor men inte resultatlistor. Bocka av denna funktion och visa resultat när barn är redo och ledare är på plats. Viktiga är att ta ansvar för hur resultat hanteras så det blir roligt för alla och vi får fler som stannar kvar i golfen.

Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké etc.
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
Mars-oktober	2	90 minuter	30
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Ja	Flera och gärna åka iväg tillsammans.	Ja. Tävla på 100-banan och på stora banan. Låt de som är redo tävla i klubbens tävlingar. Tävla i lag mot andra klubbar.	Ja/Ja
Golfäventyret	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i träningen.	Stöttning för att se alla, skapa glädje och trygghet!  Ibland kanske bära bagen, vara markör och hjälpa till på olika sätt.  Se checklistan: Så kan ni stötta barn vid tävling.	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.  Erbjud olika typer av medlemskap i klubben. Nu kan det vara dags för medlemskap även på stora banan.



## Ålder: 12 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mejl och sociala medier. Träningen kommer att starta redan i februari och det är mer en fråga om att pausa i träningen än att den är slut. Ordna återkommande träffar på helger, till exempel varannan vecka, för att spela på någon av banorna, gärna på stora banan. Erbjud tillfällen utanför träningen för att göra Klara-utmaningarna. Gör detta med andra grupper/lag i klubben som ligger nära i ålder. Ta emot och hjälp nya barn (och deras föräldrar) att komma in i gruppen. De behöver också hjälp med att komma ifatt de saker som du gjort tidigare. Genomför gärna några aktiviteter under den period som verksamheten inte finns för att hålla liv i gruppen.

#### Föräldrar:

Inkludera föräldrar i barnets golf, uppmana till att besöka klubben för att träna och spela tillsammans på egen hand. När året är slut är det viktigt att du direkt talar om vad som händer kommande år, gör detta genom att ordna en träff för föräldrar under senare delen av säsongen. På föräldramötet är det viktigt att du informerar om distriktets tävlingsmöjligheter och Teen Tour som är för barn/ungdomar från 13 år och äldre. Informationen bör innehålla hur anmälan går till och hur man kan hjälpa ungdomarna till att tävla. Ordna minst två föräldraträffar under säsongen. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år.

#### Ledare:

Två ledare per grupp. Bra med nära samarbete med tränaren som ofta är med även på de första tävlingarna. Erbjud alla ledare GL1 och erfarenhetsträffar med vad går bra, vad kan vi göra bättre osv. Se tips på innehåll i "Lärgrupper" som finns på [golf.se](http://golf.se) under ledarutbildning och ha som mål att ledarna även har gått eller ska gå Golfens Ledarutbildning steg 2. Man får mer ut av utbildningen om man går flera tillsammans från klubben. När man ska stötta under tävling finns checklistor på [golf.se](http://golf.se) "Så stöttar du barn på tävling före, under och efter".

#### Träning:

Fortsätt jobba med Golfäventyret och gör materialet viktigt genom att intressera dig för hur det går för varje barns utveckling. Ge gärna en "läxa" på de saker som varje barn behöver träna lite extra på. Se till att klubbens tränare återkommande är med på träningarna. Träna inomhus i början och slutet av säsongen. I början och slutet av säsongen (inomhus) använder du ett av veckans pass till fysträning (inriktning mot golf). Byt då och då ut ett av träningspassen under säsong till ett fyspass. Du kan också förlänga träningen så du hinner med fys efter golfträningen.

Uppmana barnen att spela på stora banan tillsammans med någon vuxen, under tider där det passar. Till exempel kan det vara extra lugnt på fredag- och söndagskvällar. Gör en genomgång hur det gått för barnen under året genom att titta i deras Golfäventyrshäfte. Använd det verktyg som finns för att sammanställa barnens utveckling.

#### Läger:

Att åka på läger tillsammans är viktigt. Under lägret kan man spela en tävling på en annan klubb. Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnings och något läger över flera dagar där de bor på klubben.





### Från barn till ungdom:

Om du planerar för att låta barnen ta steget till Ungdom är detta året då de ska börja träna hela året. Det uppehåll som du tidigare tagit kommer nu bli mycket kortare och träningen inför kommande år startar redan i slutet av oktober. Det finns säkert flera av deltagarna som håller på med andra idrotter och vill fortsätta med det. Vissa kanske vill träna ännu mer i den andra idrotten. Se till att ta ett samtal med var och en. Hjälp dem att fortsätta med golf, kanske kan de vara med och träna någon gång i veckan även under vintern.

### Tävling:

Skapa spel- och tävlingstillfällen för barnen regelbundet under året. Spela klubbträningar på egen hand och i klubbens lagtävlingar med annat barn i gruppen eller ungdom i klubben. Tävla på 100-banan och på stora banan. Börja med 9-hålstävlingar och låt de som är redo tävla i klubbens tävlingar över 18 hål. Tävla i lag mot annan klubb eller lag i den egna klubben. Fokusera på personbästa samtidigt som du börjar förbereda barnen för resultatlistor. Bra att börja med resultatlistor på klubben innan de åker ut till andra klubbar. I GIT kan du bestämma om du vill att barnens resultat ska finnas med i resultatlistor. Per default är barn med i startlistor men inte resultatlistor. Bocka av denna funktion och visa resultat när barn är redo och ledare är på plats. Viktiga är att ta ansvar för hur resultat hanteras så det blir roligt för alla och vi får fler som stannar kvar i golfen. Ett exempel när denna funktion kan vara bra att bockas bort är lagtävling men även individuellt.

Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
februari-oktober	2	100 minuter	30
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Ja	Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnig.  Något läger över flera dagar där de bor på klubben.	Ja. Tävla på 100-banan och på stora banan. Klubbens tävlingar. Tävla i lag mot annan klubb eller lag/grupper i den egna klubben.	Ja/Ja
Golfäventyret	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i träningen.	Stöttning för att se alla, skapa glädje och trygghet!  Ibland kanske bära bagen, vara markör och hjälpa till på olika sätt.  Se checklisten: Så kan ni stötta barn vid tävling.	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad. Nu är det bra om barnen har medlemskap så de kan spela på stora banan.



## Ungdom 13–15 år

**Ungdomsidrott.** Idrottsverksamhet mellan 13–25 år kallas för ungdomsidrott enligt RF. Gränsen mellan barnidrotten och ungdomsidrotten är dock inte statisk eftersom alla människor utvecklas olika. Därför är det viktigt att ledarna har kunskap om barn och ungdomars utveckling och den betydelse denna har både på och utanför idrottsarenan.

**Rörelseförståelse.** Ett stort rörelseförråd och bra fysik är på samma sätt som läsförståelse en del av ett gott liv och en god uppväxt. Rörelseförståelse är lika viktigt som läsförståelse.

**Individuell utvecklingsplan.** Golfen har valt att ha verksamhet ungdom för 13–15-åringar vilket är tiden innan man börjar på gymnasiet i Sverige. Det material golfen använder sig av här är en utvecklingsplan 13–15 år. Man behöver träna på alla delar inom golfen men hänsyn behöver tas till ungdomars utveckling och individuella behov, därav tränar de inte alltid likadant.



## Ålder: 13 år

### Sammanfattning av året

Åldern innebär en brytpunkt för när spelarna kallas barn och när dem kallas ungdom. En del kommer att vara kvar lite längre i barnstadiet, trots att de på pappret har åldern för att kallas ungdom. Se det som en långsam och flytande övergång. Vi har en hjärna i utveckling att förhålla oss till. Det kan skilja upp till åtta år på en hjärnas utveckling i barn- och ungdomsåren. Detta medför att ledarskapet är komplext fast barnen är grupperade i samma ålder.

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mejl och sociala medier. Det börjar nu bli viktigt att vara uppmärksam på att ungdomarnas intresse för golf kommer att skilja sig åt. Vissa får ett ökat intresse, träningen behöver då möta det intresset. Vissa av deltagarna kommer att ha ett minskat intresse. Uppmärksamma varför och att ge dem möjligheter att vara med efter sina önskemål. Genomför gärna flera aktiviteter med gruppen utanför golfen för att bygga det sociala nätverket.

#### Föräldrar:

Eftersom spelarna nu börjar spela fler tävlingar på andra banor kommer föräldrarna naturligt bli involverade för transporter. Samla alla föräldrar och berätta om hur tävling i golf fungerar och hur du ser på golf som tävlingsidrott samt hur man bör kommunicera med sitt barn före och efter tävling. Vidare är det bra att ge föräldrarna konkreta uppgifter på tävlingsarenan, ex att ta emot alla spelare när de kommer in efter rundan.

När man ska stötta under tävling finns checklistor på [golf.se](http://golf.se) "Så stöttar du ungdomar på tävling före, under och efter".

#### Ledare:

Två ledare per grupp. Bra med nära samarbete med tränaren som ofta är med även på de första tävlingarna. Erbjud alla ledare GL1 och erfarenhetsträffar med vad går bra, vad kan vi göra bättre osv. Se tips på innehåll i "Lärgrupper" som finns på [golf.se](http://golf.se) under ledarutbildning och ha som mål att ledarna även har gått eller ska gå Golfens Ledarutbildning steg 2. Man får mer ut av utbildningen om man går flera tillsammans från klubben.

#### Träning:

Fortsätt arbeta med Golfäventyret för de som är kvar på den nivån och lägg mycket fokus på att uppmärksamma individen. För de som kommit lite längre är det dags att börja jobba med Utvecklingsplanen 13–15, som är motsvarigheten till barnens Golfäventyr. Efter varje träning bör barnet få minst en konkret sak att träna på till nästa träning. Klubbens tränare bör vara närvarande på ett pass per vecka.

Golfträningen bedrivs nu året runt med ett kortare uppehåll i december. Fysträning är en naturlig del av träningen med ett pass i veckan under vintern och ett pass i veckan i samband med golfträning under utomhussäsongen.

#### Läger:

Att åka på läger tillsammans är viktigt, under lägret kan man spela en tävling på en annan klubb. Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnings och något läger över flera dagar där spelarna bor på klubben.



### Tävling:

Det är nu dags att börja introducera tävlingsmomentet i golf som en större del än tidigare. Vid 13 års ålder kan spelaren få rankingpoäng och därmed tävla både lokalt och nationellt. Det är viktigt att ledare och tränare är insatta i hur tävlingssystemet i Sverige fungerar. Samtidigt behöver du som ledare kommunicera att alla utvecklas i sin egen takt och förebygga hets kring ranking och handicap. Vi spelar tävling för att ha roligt och för att "träna på att tävla". Försök att skapa ett tävlingsutbud där så många som möjligt fångas upp, Från den spelare som är redo för att spela Teen Tour First till den som helst spelar lagtävling på hemmabanen. Det viktiga är att spelarna ser golf som en idrott där man kan tävla och att detta är en positiv upplevelse.

Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
januari-november	2	100 minuter	35
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Ja	Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnig. Något läger över flera dagar där spelarna bor på klubben.	Ja. Klubbens tävlingar, distriktets, Teen Cup och Teen Tour First.	Ja/Ja
Golfäventyret/ Utvecklingsplanen 13-15	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i träningen.	Ja, i form av att vara med innan och efter.  Se checklistan: Så kan ni stötta ungdomar vid tävling.	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ålder: 14 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mejl och sociala medier. Träningen kommer att bedrivas hela året. Vi närmar oss nu åldrarna där många slutar eller trappar ner sin golf. Det är viktigt att möta detta genom individuell uppmärksamhet, social gemenskap och att påvisa utveckling. Fortsätt gärna med att anordna aktiviteter utanför golfen för att stärka gruppen socialt.

#### Föräldrar:

Samla alla föräldrar för ett föräldramöte med temat "att vara idrottsförälder". Punkter som är viktiga är hur man kommunicerar kring resultat med sitt barn, hur tävlingssystemet fungerar, vad som krävs i form av motivation, egen träning etc. Engagera gärna föräldrarna så att de har konkreta uppgifter när de är med sina barn på tävling, ex rondstatistik. Visa dem gärna också enkla saker de kan kolla på träning, ex sikte, men poängtera att beställningen ska komma från junioren och tränaren.

#### Ledare:

Två ledare per grupp. Bra med nära samarbete med tränaren som ofta är med även på de första tävlingarna. Erbjud alla ledare GL1 och erfarenhetsträffar med vad går bra, vad kan vi göra bättre osv. Se tips på innehåll i "Lärgrupper" som finns på [golf.se](http://golf.se) under ledarutbildning och ha som mål att ledarna även har gått eller ska gå Golfens Ledarutbildning steg 2. Man får mer ut av utbildningen om man går flera tillsammans från klubben.

När man ska stötta under tävling finns checklistor på [golf.se](http://golf.se) "Så stöttar du ungdomar på tävling före, under och efter" med tips och råd.

#### Träning:

De flesta spelarna bör nu ha kommit igång att arbeta med Utvecklingsplan 13–15. Fortsätt arbeta med den för de som redan förra året kom igång med den. Lägg mycket fokus på att uppmärksamma individen. Ge gärna spelarna en liten anteckningsbok där de kan skriva upp vad de ska träna på till nästa träning. Klubbens tränare bör vara närvarande på 1–2 pass i veckan och någon gång under året bör spelarna få helt individuell träning med klubbens tränare. Att få bra mål med tekniken är viktigt.

Golfträningen bedrivs året runt med ett kortare uppehåll i december. Fysträningen är en viktig del av träningen och här kan det vara bra att uppmärksamma de spelare som inte håller på med andra idrotter och som kanske därmed behöver mer av den fysiska träningen genom golfen. Det är bra om en ledare tar extra ansvar för fysträningen och får handledning av utbildad fystränare/sjukgymnast.

#### Läger:

Att åka på läger tillsammans är viktigt. Under lägret kan man spela en tävling på en annan klubb. Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnings och något läger över flera dagar där spelarna bor på klubben.



### Tävling:

En del spelare börjar få ett mer omfattande tävlingsschema, vilket deras föräldrar måste vara insatta i för att planera semestrar och annat. Både dessa och de deltagare som inte riktigt kommit in i tävlande behöver stödjas på sina respektive nivåer. Fokus för tävlingsverksamheten är alltså "träna på att tävla" och ett processtyrt förhållningsätt till tävling. Med detta menas att fokus läggs mer på uppgifter (som att följa en viss spelstrategi) i tävlingen än på resultatet av tävlingen. I den här åldern bör tränaren vara ute på någon eller några tävlingar för att kunna ge feedback på beteenden som uppstår vid tävlingsspel.

Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
januari-december	3	100 minuter	40
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Ja	Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnig. Något läger över flera dagar där spelarna bor på klubben.	Ja. Klubbens tävlingar, distriktets, Teen Tour First och Future. Teen Cup.	Ja/Ja
Golfäventyret/ Utvecklingsplanen 13-15	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i träningen.	Ja, i form av att vara med innan och efter.  Se checklistan: Så kan ni stötta ungdomar vid tävling.	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ålder: 15 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mejl och sociala medier. Träningen bedrivs hela året. Vi befinner oss nu i åldrarna där många slutar eller trappar ner sin golf. Det är viktigt att möta detta genom individuell uppmärksamhet, social gemenskap och att påvisa utveckling. Alla juniorer bör innan säsong ha ett individuellt utvecklingssamtal där en enkel plan läggs – använd Utvecklingsplanen 13–15. Samtalet bör sedan följas upp och korrigeras under året. Fortsätt gärna med att anordna aktiviteter utanför golfen för att stärka gruppen socialt.

Under hösten är det dags att välja gymnasium, vilket innebär att vissa kommer att söka RIG/NIU och vissa kommer att gå vanligt gymnasium. Information om gymnasievalet sker redan i slutet av våren. Som ledare är det väldigt bra om du tar upp dessa frågor tidigt. Då behöver du kunna svara på frågor kring gymnasieval eller kunna hänvisa vidare.

#### Föräldrar:

Samla alla föräldrar för ett föräldramöte och lyft upplevelser och "case" kring att vara idrottsförälder. Punkter som är viktiga är hur man kommunicerar kring resultat med sitt barn, hur tävlingssystemet fungerar, vad som krävs i form av motivation, egen träning samt vägar för junioren att gå vidare med sin golf i form av gymnasieval. Det är viktigt att klubben är tydlig med vad som erbjuds och vilken träningsvolym som krävs beroende på juniorens ambition och intresse.

#### Ledare:

Två ledare per grupp. Bra med nära samarbete med tränaren som ofta är med även på de första tävlingarna. Erbjud alla ledare GL1 och erfarenhetsträffar med vad går bra, vad kan vi göra bättre osv. Se tips på innehåll i "Lärgrupper" som finns på [golf.se](http://golf.se) under ledarutbildning och ha som mål att ledarna även har gått eller ska gå Golfens Ledarutbildning steg 2. Man får mer ut av utbildningen om man går flera tillsammans från klubben. När man ska stötta under tävling finns checklistor på [golf.se](http://golf.se) "Så stöttar du ungdomar på tävling före, under och efter" med tips och råd.

#### Träning:

Fortsätt att arbeta med Utvecklingsplanen 13–15 och Svenska Golfförbundet:s testbatteri som finns att ladda ned på [golf.se](http://golf.se). Junioren bör ha en anteckningsbok för att skriva upp vad hen ska träna på till nästa träning samt föra en enkel träningsdagbok. Motivation till detta beteende hänger ofta på om du som ledare uppmärksammar vad som skrivs och följer upp det. Klubbens tränare bör vara närvarande på två pass i veckan och några gånger under året bör junioren få helt individuell träning med klubbens tränare.

Golfträningen bedrivs året runt med ett kortare uppehåll i december. Fysträningen är en viktig del av träningen och ledaren som håller i fysträningen behöver vara påläst om träningslära, grundläggande teknik och kost/återhämtning. I den här åldern kan det vara lämpligt att ta in en sjukgymnast som genomför screening för att förebygga framtida skador.

#### Läger:

Att åka på läger tillsammans är viktigt, under lägret kan man spela en tävling på en annan klubb. Något läger över flera dagar där de bor på klubben. Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnig, kanske även utomlands på ett lov som sportlov eller påsklov.



**Tävling:**

En del juniorer börjar nu få ett mycket omfattande tävlingsschema, vilket deras föräldrar behöver vara med i ett tidigt stadium för att planera semestrar och transporter. Detta blir särskilt känsligt när juniorerna spelar utanför sin hemkommun. I Sverige har vi en kort säsong för tävlingsspel och det är viktigt att utnyttja tiden då vi kan tävla. Fokus är fortfarande på att "träna på att tävla" men junioren kan välja ut några tävlingar som sina "majors" (viktigare tävlingar) och göra en formtoppning. Utvärderingen bör då gå ut på att se hur förberedelser påverkade prestationen.

<b>Antal grupper/lag</b>	<b>Indelning kön</b>	<b>Antal i gruppen</b>	<b>Identitetsmarkör</b>
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké
<b>Period</b>	<b>Antal träning/vecka</b>	<b>Längd på träning</b>	<b>Antal veckor</b>
januari-december	4	100 minuter	42
<b>Fysträning (ja/nej)</b>	<b>Läger</b>	<b>Tävling</b>	<b>Upptakt/Avslutning</b>
Ja	Ja flera och även kanske utomlands på ett lov.	Ja. Klubbens tävlingar, Teen Tour alla nivåer, Teen Cup och JMI.	Ja/Ja
<b>Utvecklingsplan 13-15</b>	<b>Tävlingscoachning</b>	<b>Ledare per grupp</b>	<b>Övrigt</b>
Ingår i träningen.	Ja	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.





## Satsande junior 16–19 år

RF:s riktlinjer för ungdomsidrott

**Talantutveckling under trygga former.** Idrott för ungdomar upp till 18 år ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen). Alla flickor och pojkar som har talang och ambition att göra en seriös elitsatsning ska ges möjlighet att göra detta under socialt trygga former. Övergången mellan barn- och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till flickors och pojkars olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.

**Elitsatsning och studier.** Tävlingsverksamheten för såväl flickor som pojkar ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling och motverkar utslagning. Den ska svenska modellen, där möjligheter ges att kombinera elitsatsningen med studier på gymnasial nivå, ska utvecklas ytterligare genom att idrottsgymnasieverksamheten knyts närmare till stödsystemet för den elitinriktade idrotten. Ungdomar som satsar på elitinriktad tävlingsidrott ska få möjlighet att skaffa sig kunskaper om de faktorer som påverkar deras idrottande och få inflytande över besluten i frågor som rör dessa.

**Individuell utvecklingsplan.** Golfen har valt att kalla målgruppen 16–19 år för satsande junior. Det material golfen använder sig av här är en individuell utvecklingsplan. Vi behöver träna på alla delar inom golfen men vi behöver ta hänsyn till ungdomars utveckling och individuella behov, därav tränar de inte alltid likadant.



## Ålder: 16 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mejl och sociala medier. Träningen bedrivs hela året utan uppehåll. Några juniorer har nu valt RIG/NIU, några går vanligt gymnasium och några har valt att inte träna golf på gymnasiet.

För att få fungerande utvecklingsmiljöer kan det nu vara dags att börja dela upp gruppen baserat på olika parametrar i större utsträckning än tidigare. Exempelvis kan de med högre ambition i olika årskullar 16–18 bilda en grupp, medan de som tränar i mindre utsträckning bildar en annan grupp. Selektion är ett komplicerat och känsligt område, men en tumregel kan vara att se upp för att selektera på skicklighet och snarare selektera på ambition och vilja att utvecklas.

Inriktningen och innehållet i de nya grupperna blir delvis olika. En grupp kommer att gå mot elitsatsning medan en annan grupp inriktar sig mot glädje, hälsa och meningsfull fritid.

Alla juniorer i satsande grupper bör ha 2–3 individuella coachsamtal där junioren tillsammans med coachen lägger en plan för kommande period och går igenom helheten: mentalt, tekniskt, taktiskt, fysiskt och socialt.

#### Föräldrar:

Samla alla föräldrar för ett föräldramöte med utbildning kring att vara idrottsförälder för en junior i den här åldern. Punkter som är viktiga är hur helheten hänger ihop (skola, vänner, familj, intressen, kost och sömn), vad som krävs i form av motivation och egen träning. I den individuella utvecklingsplanen finns föräldern med som en viktig del av innehållet.

#### Ledare:

Två ledare per grupp. Bra med nära samarbete med tränaren som ofta är med även på tävlingar. Erbjud alla ledare GL1 och erfarenhetsträffar med vad går bra, vad kan vi göra bättre osv. Se tips på innehåll i "Lärgrupper" som finns på [golf.se](http://golf.se) under ledarutbildning och ha som mål att ledarna även har gått eller ska gå Golfens Ledarutbildning steg 2. Man får mer ut av utbildningen om man går flera tillsammans från klubben. När man ska stötta under tävling finns checklistor på [golf.se](http://golf.se) "Så stöttar du ungdomar på tävling före, under och efter" med tips och råd.

#### Träning:

Börja jobba med Individuell utvecklingsplan (motsvarigheten till Utvecklingsplan 13–15) och SGF:s testbatteri. Klubbens tränare bör vara närvarande på minst tre pass i veckan och junioren bör regelbundet få helt individuell träning med klubbens tränare.

Golfträningen bedrivs året runt med ett kortare uppehåll i december. Junioren börjar nu komma upp i höga träningsvolym, vilket gör att det är viktigt att hålla koll på och samtal om hur helheten med idrott, skola och kompisar fungerar. Använd en träningsdagbok och följ regelbundet upp träningsvolym och innehåll.

Fysträningen är en viktig del av träningen och ledaren som håller i fysträningen behöver vara påläst om träningslära, grundläggande teknik och kost/återhämtning. Juniorerna bör screenas av sjukgymnast 1–2 gånger per år. Klubben bör också ha tillgång till en mental rådgivare att ta in för att jobba med specifika problem som kan uppstå hos individer.



### Läger:

Att åka på läger tillsammans är viktigt. Under lägret kan man spela en tävling på en annan klubb och något läger över flera dagar där de bor på klubben. Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnig, kanske även utomlands på ett lov som sportlov eller påsklov.

### Tävling:

Satsande juniorer har nu ett mycket omfattande tävlingsschema. Fokus är fortfarande på att "träna på att tävla". Tävlingarna bör vara en blandning mellan tävlingar där junioren kan vinna och där junioren möte tufft motstånd. Det är bra om coach/tränare vid något tillfälle kan gå caddie för junioren. Använd lagtävlingar som Nationellt Seriespel och JSM Klubbtag för att ta med klubbens tränare och jobba med tävlingsförberedelse och tävlingscoachning.

Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
januari-december	4/6 (satsande)	100 minuter	46
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Ja	Ja flera och även kanske utomlands på ett lov.	Ja. Teen Tour, JMI, Future Series/Swedish Golf Tour och ev utlandstävling.	Ja/Ja
Individuell utvecklingsplan	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i träningen.	Ja	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ålder: 17 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mejl och sociala medier. Träningen bedrivs hela året utan uppehåll. Grupperna är uppdelade efter ambition, träningsvolym och utvecklingsvilja. Gör aktiviteter som knyter grupperna till varandra, ex genom lagtävlingar. Det kan också ske förändringar i vilka som är med och tränar, någon kanske slutar och någon som inte var med kommer till.

Alla juniorer i satsande grupper bör ha 3–4 individuella coachsamtal där junioren tillsammans med coachen lägger en plan för kommande period. Fokus ska ligga på helheten så att man får med mentalt, tekniskt, taktiskt, fysiskt och socialt. Introducera begreppet "sortering" och börja träna junioren att sortera intryck.

Det är nu dags att börja fundera på vad som händer efter gymnasiet och hur junioren ska gå vidare. College, studera i Sverige, bli proffs? Om junioren har för avsikt att söka sig till college är det dags att börja göra testen SAT/TOEFL. Tänk på att vad junioren vill kan ändras snabbt i den här åldern.

#### Föräldrar:

Samla alla föräldrar för ett föräldramöte med utbildning kring att vara idrottsförälder. Mycket fokus bör ligga på helheten, rollen som förälder och vad som händer efter gymnasiet.

#### Ledare:

Två ledare per grupp. Hjälp med samåkning vid tävlingar, utbyten med andra klubbar, lägeraktiviteter mellan träningar osv. Bra om ledare har gått Golfens Ledarutbildning steg 2 för att bland annat få djupare förståelse för barns utveckling, självkänsla och motivation.

När man ska stötta under tävling finns checklistor på [golf.se](http://golf.se) "Så stöttar du ungdomar på tävling före, under och efter" med tips och råd.

#### Träning:

Fortsätt att arbeta med den individuella utvecklingsplanen och Svenska Golfförbundets testbatteri.

Klubbens tränare/NIU/RIG bör vara närvarande på minst fyra pass i veckan och junioren bör regelbundet få helt individuell träning med klubbens tränare. Junioren bör nu kunna sina tendenser i tekniken och göra vissa justeringar själv. Golfträningen bedrivs året runt med ett kortare uppehåll i december.

Fysträningen är en viktig del av träningen och ledaren som håller i fysträningen behöver vara utbildad. Juniorerna bör screenas av sjukgymnast 1–2 gånger per år. Klubben bör också ha tillgång till en mental rådgivare att ta in för att jobba med specifika problem som kan uppstå hos individer.

#### Läger:

Att åka på läger tillsammans är viktigt. Under ett läger kan man spela en tävling på en annan klubb. Något läger över flera dagar där de bor på klubben. Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnings, kanske även utomlands på ett lov som sportlov eller påsklov.

#### Tävling:



Satsande juniorer har nu ett mycket omfattande tävlingsschema. Det är viktigt att reflektera kring kortsiktig prestation i förhållande till långsiktig utveckling. Resultat kan vara viktigt för motivationen, men utan den långsiktiga utvecklingen kommer junioren inte klara sig till nästa nivå. Här har tränaren och coachen ett viktigt arbete med att hitta en bra mix. Försök få junioren att tävla på nästa nivå så att det som krävs på nästa nivå blir tydligt för junioren.

Använd lagtävlingar som nationellt seriespel och JSM Klubblag för att ta med klubbens tränare och jobba med tävlingsförberedelse och tävlingscoachning.

<b>Antal grupper/lag</b>	<b>Indelning kön</b>	<b>Antal i gruppen</b>	<b>Identitetsmarkör</b>
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké
<b>Period</b>	<b>Antal träning/vecka</b>	<b>Längd på träning</b>	<b>Antal veckor</b>
januari - december	4/7 (satsande)	100 minuter	46
<b>Fysträning (ja/nej)</b>	<b>Läger</b>	<b>Tävling</b>	<b>Upptakt/Avslutning</b>
Ja	Ja flera och även kanske utomlands på ett lov.	Ja. Teen Tour, JMI, Future Series/Swedish Golf Tour, internationella tävlingar.	Ja/Ja
<b>Individuell utvecklingsplan</b>	<b>Tävlingscoachning</b>	<b>Ledare per grupp</b>	<b>Övrigt</b>
Ingår i träningen.	Ja	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ålder: 18 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mejl och sociala medier. Grupperna är uppdelade efter ambition, träningsvolym och utvecklingsvilja. Gör aktiviteter som knyter grupperna till varandra, ex genom lagtävlingar.

Alla juniorer i satsande grupper bör ha 3–4 individuella coachsamtal där junioren tillsammans med coachen lägger en plan för kommande period. Fortsätt att fokusera på utveckling inom alla delar – mentalt, tekniskt, taktiskt, fysiskt och socialt. Fortsätt att jobba med sortering för att förbereda junioren inför en framtid där det exempelvis kommer in en collegecoach i nätverket.

Junioren behöver nu förbereda vad som händer efter gymnasiet. Det gäller att vara ute i god tid oavsett om junioren ska studera i Sverige, gå på college eller bli proffs. Som ledare är det viktigt att veta att junioren nu går mot en karriärövergång, läs gärna på om begreppet för att vara förberedd.

#### Föräldrar:

Samla alla föräldrar för ett föräldramöte med utbildning kring att vara idrottsförälder. Mycket fokus bör ligga på helheten, rollen som förälder, vad som händer efter gymnasiet och begreppet karriärövergång.

#### Ledare:

Två ledare per grupp. Hjälプ med samåkning vid tävlingar, utbyten med andra klubbar, lägeraktiviteter mellan träningar osv. Bra om ledare har gått Golfens Ledarutbildning steg 2 för att bland annat få djupare förståelse för barns utveckling, självkänsla och motivation.

När ni ska stötta under tävling finns checklistor på [golf.se](http://golf.se) "Så stöttar du ungdomar på tävling före, under och efter" med tips och råd.

#### Träning:

Fortsätt att arbeta med den individuella utvecklingsplanen och Svenska Golf förbundets testbatteri. Klubbens tränare bör vara närvarande på minst fyra pass i veckan och junioren bör regelbundet få helt individuell träning med klubbens tränare. Junioren ska nu kunna sina tendenser i tekniken och göra vissa justeringar själv. Junioren ska också kunna bedriva golfträning själv med hög kvalitet. Golfträningen bedrivs året runt med ett kortare uppehåll i december.

Fysträningen är en viktig del av träningen och ledaren som håller i fysträningen behöver vara utbildad. Juniorerna bör screenas av sjukgymnast 1–2 gånger per år. Junioren bör träffa en mental rådgivare 1–2 gånger per år för att stämma av läget.

#### Läger:

Att åka på läger tillsammans är viktigt. Under ett läger kan man spela en tävling på en annan klubb. Något läger över flera dagar där de bor på klubben. Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnig, kanske även utomlands på ett lov som sportlov eller påsklov.

#### Tävling:

Satsande juniorer har nu ett mycket omfattande tävlingsschema. Eftersom junioren delvis börjar lämna stadiet "träna på att tävla" och gå mot en mer prestationsinriktad miljö bör junioren förberedas på detta genom samtal och genom att "stressas", ex. med kval till serielag. Syftet är då att junioren ska lära sig att hantera denna typ av yttre stress och fortsätta vara processtyrd.



Använd lagtävlingar som nationellt seriespel och JSM Klubblag för att ta med klubbens tränare och jobba med tävlingsförberedelse och tävlingscoachning.

<b>Antal grupper/lag</b>	<b>Indelning kön</b>	<b>Antal i gruppen</b>	<b>Identitetsmarkör</b>
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké
<b>Period</b>	<b>Antal träning/vecka</b>	<b>Längd på träning</b>	<b>Antal veckor</b>
Januari-december	4/7 (satsande)	100 minuter	46
<b>Fysträning (ja/nej)</b>	<b>Läger</b>	<b>Tävling</b>	<b>Upptakt/Avslutning</b>
Ja	Ja flera och även kanske utomlands på ett lov.	Ja. Teen Tour, JMI, Future Series/Swedish Golf Tour, internationella tävlingar.	Ja/Ja
<b>Individuell utvecklingsplan</b>	<b>Tävlingscoachning</b>	<b>Ledare per grupp</b>	<b>Övrigt</b>
Ingår i träningen.	Ja	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ålder: 19 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mejl och sociala medier. Träningen kommer att bedrivas hela året utan uppehåll. På våren slutar junioren gymnasiet och genomgår därmed en karriärövergång.

Alla juniorer i satsande grupper bör ha 3–4 individuella coachsamtal där junioren tillsammans med coachen lägger en plan för kommande period. Skapa tydliga planer för utveckling där spelaren vara mycket delaktig – mentalt, tekniskt, taktiskt, fysiskt och socialt. Som tränare/ledare är det viktigt att du avsätter ordentligt med tid att stödja junioren via samtal och planläggningsarbete. Hur ska kommunikation med hemmatränare fungera om junioren är i USA? Hur ska junioren lägga upp träningen som heltidsproffs?

#### Föräldrar:

Samla alla föräldrar för ett föräldramöte med utbildning kring att vara idrottsförälder. Mycket fokus bör ligga på helheten, rollen som förälder när junioren nu börjar bli vuxen, vad som händer efter gymnasiet och begreppet karriärövergång.

#### Ledare:

Två ledare per grupp. Hjälプ med samåkning vid tävlingar, utbyten med andra klubbar, lägeraktiviteter mellan träningar osv. Bra om ledare har gått Golfens Ledarutbildning steg 2 för att bland annat få djupare förståelse för barns utveckling, självkänsla och motivation.

När man ska stötta under tävling finns checklistor på [golf.se](http://golf.se) "Så stöttar du ungdomar på tävling före, under och efter" med tips och råd.

#### Träning:

Fortsätt arbeta med den individuella utvecklingsplanen och SGF:s testbatteri. Klubbens tränare bör vara närvarande på minst fyra pass i veckan och junioren bör regelbundet få helt individuell träning med klubbens tränare. Junioren ska nu kunna sina tendenser i tekniken och göra justeringar själv. Junioren ska också kunna bedriva planerad golfträning själv med hög kvalitet. Golfträningen bedrivs året runt med ett kortare uppehåll i december.

Fysträningen är en viktig del av träningen och ledaren som håller i fysträningen behöver vara utbildad. Juniorerna bör screenas av sjukgymnast 1–2 gånger per år. Junioren bör träffa en mental rådgivare 1–2 gånger per år för att stämma av läget.

#### Läger:

Att åka på läger tillsammans är viktigt. Under ett läger kan man spela en tävling på en annan klubb. Något läger över flera dagar där de bor på klubben. Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattning kanske även utomlands på ett lov som sportlov eller påsklov.

#### Tävling:

Satsande juniorer har nu ett mycket omfattande tävlingsschema. Eftersom junioren delvis börjar lämna stadiet "träna på att tävla" och gå mot en mer prestationsinriktad miljö bör junioren förberedas på detta genom samtal och genom att "stressas", ex med kval till serielag. Syftet är då att junioren ska lära sig att hantera denna typ av yttre stress och fortsätta vara processtyrdd.





Använd lagtävlingar som nationellt seriespel och JSM Klubblag för att ta med klubbens tränare och jobba med tävlingsförberedelse och tävlingscoachning.

<b>Antal grupper/lag</b>	<b>Indelning kön</b>	<b>Antal i gruppen</b>	<b>Identitetsmarkör</b>
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké
<b>Period</b>	<b>Antal träning/vecka</b>	<b>Längd på träning</b>	<b>Antal veckor</b>
januari-december	4/7 (satsande)	100 minuter	46
<b>Fysträning (ja/nej)</b>	<b>Läger</b>	<b>Tävling</b>	<b>Upptakt/Avslutning</b>
Ja	Ja flera och även kanske utomlands på ett lov.	Ja. Teen Tour, JMI, Future Series/Swedish Golf Tour, internationella tävlingar.	Ja/Ja
<b>Individuell utvecklingsplan</b>	<b>Tävlingscoachning</b>	<b>Ledare per grupp</b>	<b>Övrigt</b>
Ingår i träningen.	Ja	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



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

### **RF:s riktlinjer för ungdomsidrott**

Så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.

Många vill inte tävla och spelar inte golf för att bli bäst utan för gemenskap, känna att de blir bättre i sin takt, känna sig friska av fysisk aktivitet osv. Denna stora grupp ska vi också ta tillvara på. Här har vi också chansen att rekrytera unga ledare eller på olika sätt engagera sig på klubben.

Att ha en verksamhet för 22–25-åringar är en möjlighet för klubben att behålla dem som medlemmar och i golfen. Det är en kritisk ålder att gå från junior till senior och de behöver aktiveras. För föreningar är det också möjligt att söka LOK-stöd för aktiva spelare till och med 25 år.



## Ålder: 16-25 år

### Sammanfattning av året

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen genom mejl och sociala medier. Träningen bedrivs hela året utan uppehåll för de som vill och bara under sommaren för de som vill.

Inriktningen mot glädje, hälsa och meningsfull fritid. Låt spelarna välja om de vill träna en eller två gånger i veckan.

#### Föräldrar:

Samarbetet med föräldrar blir mindre men samtidigt viktigt att ha informationsmöte för alla som vill.

#### Ledare:

2 ledare per grupp. Bra med nära samarbete med tränaren som är med ibland.

#### Träning:

Låt spelarna vara delaktiga i träningsupplägget och spela tillsammans utöver de vanliga träningarna. Gör även andra aktiviteter tillsammans under de perioder det inte är träning, t ex trevligt med julfika och bowling.

#### Läger:

Att åka på läger tillsammans är kul. Bra för att utvecklas och lära känna varandra. Kul att starta med ett vårläger för att komma igång och under sommaren åka till en annan klubb för att spela och sova över.

#### Tävling:

De som vill tävlar på klubben och andra klubbar.

Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
februari-oktober	1-2	60 minuter	20-35
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Ja	Ja flera och även kanske utomlands på ett lov.	Ja de som vill.	Ja/Ja
Individuell utvecklingsplan	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Nej	Nej	2	När spelarna går från junior till senior erbjud olika typer av medlemskap.



## Kompletterande verktyg för juniorverksamhet

Idrotten vill

Golfäventyret i skolan

Juniorlyftet/Idrottslyftet

Golfens ledarutbildning 1 och 2

Lärgrupper på klubb

Tävlingstrappa

Stötta barn och ungdomar på tävling

Nyckeltal

Verksamhetsplan

Planeringsverktyg för tränare och ledare

**Verktygen finns på [golf.se/spelarutveckling](http://golf.se/spelarutveckling)**

## Avslutning

Lycka till med juniorerna – så många som möjligt, så länge som möjligt och i en så bra verksamhet som möjligt!

Har du några funderingar, kontakta oss på spelarutveckling. Vi finns här för dig och gillar när du hör av dig!

# Läs mer!

[golf.se/spelarutveckling](http://golf.se/spelarutveckling)



**Svenska  
Golfförbundet**

Svenska Golfförbundet

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm

Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Telefon: 08-622 15 00

E post: [info@golf.se](mailto:info@golf.se)

[www.golf.se](http://www.golf.se)