

Handledning.

GOLFENS LEDARUTBILDNING 1 – GOLFÄVENTYRET



Svenska
Golfförbundet



Innehåll

Handledning	2
Utbildningsupplägg.....	2
Material för utbildaren.....	2
Checklista.....	3
Schema.....	3
Utrustning för deltagarna	4
Bygg engagemang och sätt förväntningar.....	4
Efter utbildningen vill vi att deltagarna:.....	4
Nästa steg – Golfäventyret Ledarstöd.....	5
Avslut och diplom	5
Bilaga: Svar på frågorna till praktiska moment i boken.....	6
Svar: Golfspecifik uppvärmning	6
Svar: Kroppsuppvärmning	6
Svar: Lekar	7
Svar: Kometen	7
Svar: Golfslaget.....	8
Svar: Spela golf	8
Scorekort och spelregler för 50-banan.....	9



Handledning

Denna enkla handledning tillsammans med första kapitlet i boken Golfens Ledarutbildning 1 hjälper dig steg för steg att hålla första steget i golfens ledartrappa. Tanken är att utbildningen hålls av PGA-tränaren på klubben, gärna tillsammans med en ledare.

Vi tror på att ha Golfens Ledarutbildning som kickoff på klubben inför säsongen. Det är bra för ledare att gå flera gånger, bra för föräldrar eller mor-/farföräldrar att gå även om de inte vill vara ledare för att kunna stötta sina barn. Ledarutbildningar är också bra för att lära känna varandra på klubben och fungerar bra som teambuilding för t ex styrelsen.

Utbildningsupplägg

Golfens Ledarutbildning 1 går ut på att deltagarna själva får prova alla delar i Golfäventyret för att sedan snabbt kunna komma igång som ledare för en grupp spelare. De kommer tillsammans både sätta upp utrustningen som behövs för momentet och genomföra det som om de vore en spelare utifrån dina instruktioner. Momenten avslutas med frågor och viktiga aspekter att ta med sig.

Du som utbildare inleder varje moment och håller sedan i det efterföljande samtalet. I boken "Golfens Ledarutbildning 1 – Golfäventyret" står frågor deltagarna ska diskutera två och två, sedan samlar du gruppen och går igenom deras svar. Facit/stöd har du i slutet av detta häfte och tar upp vad som är viktigt att ta med sig från varje moment innan ni går in i nästa.

Material för utbildaren

Du behöver GL1-boken, detta häfte och kan även använda webben golf.se/golfaventyret. Till din hjälp finns också material på golf.se/ledarutbildning under fliken "Till dig som utbildare i GL1" hittar du mall på inbjudan, Powerpointpresentation, samt diplom att skriva ut.

Allt material du som ledare/tränare behöver för att hålla de praktiska passen finns i Golfäventyretväskan. Den innehåller:

- 50 innebandybollar
- 25 tennisbollar
- 6 höga koner
- 3 målringar för 30-banan
- 6 teekoner för 30-banan
- 6 målringar för 50-banan
- 12 teekoner för 50-banan



Väskan kostar 2 500 kronor och går att [beställa här](#). Du kan också köpa materialet i närmaste sportaffär.

Du behöver även en bollväska med vanliga golfbollar när du håller i utbildningen.



Checklista

1. Välj datum och bestäm om du ska ha utbildningen under en dag eller uppdelad på två.
2. Boka konferens och lunch. Skicka ut inbjudan i god tid.
3. Gå igenom Powerpointpresentationen, boken Golfens Ledarutbildning 1 - Golfäventyret och tillhörande webbplats så att du känner dig förberedd och trygg i att undervisa deltagarna. Gärna i team med en ledare på klubben.
4. Komplettera presentationen med vad som gäller på just din klubb.
5. Beställ Golfens Ledarutbildning 1 - Golfäventyret på golfbokhandeln.se till alla deltagare (släpps början av mars 2019).
6. Skriv ut diplom och scorekort till 50-banan (kopiera sista sidan i detta häfte).
7. Sök Idrottslyftsstöd efter utbildningen genom att registerara deltagarnas namn och personnummer. Det är på 300 kr per person och täcker lunch, litteratur och bidrag till utbildaren. Mer information om Idrottslyftet hittar du på: www.golf.se/Idrottslyftet

Schema

Du börjar utbildningen i teorisal ca 20–30 min med powerpointpresentationen till din hjälp. Dela ut böcker och se att du fått in allas namn, e-postadresser och personnummer (för Idrottslyftet). Sedan är ni ute praktiskt i 1,5 timme med uppvärmning och golfövning. Efter det slutar dagen eller så blir det lunch, beroende på om utbildningen sker över en dag eller två förmiddagar.

Därefter blir det ett praktiskt pass igen, med golfens slag och spel i drygt två timmar. Glöm inte att trycka ut scorekort till 50-banan till alla deltagare. Avslutningen sker inne ca 30 min med hjälp av PowerPoint och dela ut diplom. Så här kan schemat se ut:

10.00	Inledning i teorisal
10.30	Uppvärmning
11.30	Golfövningar
12.00	LUNCH
13.00	Golfens slag
14.00	Spel
15.15	Sammanfattning, ledarstöd och reflektioner
16.00	Avslut och diplom

(Gäller om utbildningen sker över en dag. Den kan även förläggas till två förmiddagar, då gäller ny dag istället för lunch.)



Utrustning för deltagarna

- Kläder och skor för att vara utomhus (efter väder)
- Golfklubbor (hela utrustningen)
- Penna för att anteckna
- Mobiltelefon för att filma och se Golfäventyrets webbplats
- Boken Golfens Ledarutbildning 1 Golfäventyret (delas ut av dig till alla deltagare)

Bygg engagemang och sätt förväntningar

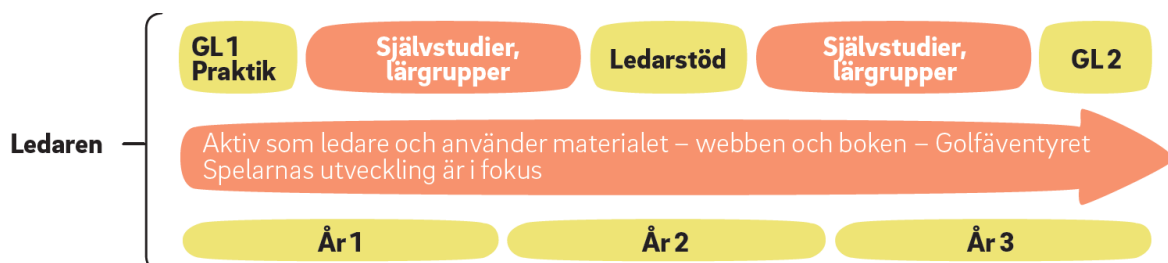
Tränare och ledare är en av klubbens viktigaste resurser. Utan ledare – mindre verksamhet. Därför är det viktigt att klubben jobbar aktivt med ledarrekrutering och ledarutbildning.

Engagemang och intresse är betydelsefulla egenskaper som ledare. Alla vill ha roligt på sin fritid, därför är det en fördel om man kan visa hur roligt det är att vara ledare i klubben! Att rekrytera och utbilda äldre juniorer till unga ledare är en framgångsnyckel, då de ofta blir förebilder och "idoler" för de yngre barnen som de även träffar i närmiljön.

Det gäller också att vara tydlig och konkret kring vad som förväntas av den som ska bli ledare, vilka arbetsuppgifter som ska utföras och hur mycket tid de tar. Är klubben tydlig blir ledarna trygga i sin roll som ledare, de växer som människor och det utvecklar klubbens verksamhet.

Efter utbildningen vill vi att deltagarna:

- känner till upplägget i Golfäventyret
- har lärt känna nya ledare
- kan hålla ett träningspass imorgon
- kan nivåanpassa träningen efter dina spelare
- vet hur ledartrappan ser ut:





Svenska
Golfförbundet

Nästa steg – Golfäventyret Ledarstöd

Nästa steg i utbildningen blir **Golfäventyret Ledarstöd** där ledare får guidning i sitt ledarskap med olika utmaningar att klara av. Materialet finns i boken och på golf.se/ledarutbildning.

Uppmuntra deltagarna att göra dessa tillsammans eller starta en **Lärgrupp** på klubben. När de klarat av de 18 utmaningarna och varit ledare under något år är de redo att ta nästa utbildningssteg - **Golfens Ledarutbildning 2 Fördjupning**.

Avslut och diplom

När de får sina diplom får de gärna säga ett kort ord vad de tyckte var bäst med utbildningen. Glöm inte att skicka in listan så ni får Idrottslyftsbidraget.

Vid frågor, kontakta:

Ulrika Jorsell

Juniorutvecklare Svenska Golfförbundet

Tel: 08-622 15 53

E-post: ulrika.jorsell@golf.se

Lisa Häggkvist

Juniorutvecklare Svenska Golfförbundet

Tel: 070-7221086

E-post: lisa.haggkvist@golf.se



Bilaga: Svar på frågorna till praktiska moment i boken

Svar: Golfspecifik uppvärmning

1. De 21 golfspecifika rörelserna är pusselbitar som utgör de olika delarna i golfsvingen. Om en spelare av olika anledningar inte klarar av en rörelse kommer det att påverka svingen. Att dessutom kunna göra rörelsen i rätt storlek, tid och riktning är ytterligare en parameter för att få en fungerande golfsving.
2. Att förklara och visa när rörelsemomentet kommer in i golfsvingen skapar en förståelse kring varför man gör olika övningar. Här behöver du som ledare/tränare själv göra de olika övningarna för att ha koll på kopplingen till svingen.
3. Om spelaren inte har tränat tillräckligt kan tillägget av en boll göra att det blir för mycket att tänka på så att rörelseprecisionen försvinner (för lite teknikträning). Det kan också vara så att spelaren kan tillräckligt ifråga om teknik, men när det finns ett mål för bollen börjar spelaren tänka på vad andra ska tycka och tappar därför kontrollen över precisionen.
4. Genom att göra många övningar, många repetitioner och snabba repetitioner får du upp värmen i kroppen. Du kan kombinera med andra fysiska övningar som kommer i nästa avsnitt – Kroppsuppvärmning – för att få ett rent fyspass.

Svar: Kroppsuppvärmning

1. Krypa och rulla brödkavel är exempel på grovmotorik
2. Köra skottkärra och sidolyft är styrkeövningar
3. Enbenshopp och indianhopp är pulshöjande
4. Utfallsgång med kroppsrotation och kasta macka är koordination
5. För högre belastning kan du t ex göra fler repetitioner och öka tempot.
6. Samtliga övningar kan göras både inomhus och utomhus och går därför att göra året runt.



Svar: Lekar

1. Lekar är ett bra sätt att utveckla rörelseförmågan och göra träningen rolig och utvecklande. Dessutom är det ett bra sätt att lära känna varandra och skapa gemenskap i gruppen. Det är också ett bra sätt att träna upp den sociala förmågan.
2. Genom att både visa och förklara med ord och låta barnen själva få visa och prova kommer de lättare att förstå. Om ni leker leken flera gånger kommer de ihåg hur den fungerar till nästa gång.
3. Anpassa till äldre grupper genom att låta något av barnen visa hur övningen går till eller själv hålla i övningen. Fråga vilka lekar de brukar eller vill leka. Har du inga svar kan du hitta massor av förslag på lekar för olika åldrar på internet.
4. Att tänka sig in i en situation och härma är ett bra inlärningssätt. Idag ser barn och ungdomar mycket på t ex YouTube som de härmar och lär sig av.

Svar: Kometen

1. Övningen blir mycket enklare och roligare när barnen klarar av momentet och dessutom ökar aktiviteten. Ur säkerhetssynpunkt är det svårt att göra övningen säkert med golfboll då det är lätt att bli träffad.
2. Om man har många olika övningar/stationer att göra blir det hög aktivitet och variation och barnen behöver inte stå i kö. Att anpassa övningen efter den nivå som barnen befinner sig på är en annan parameter. Anpassa direkt under pågående övning om det behövs. Är övningen för lätt (kort slag, stort målområde) kommer ingen att behöva springa och hämta sin boll. Om övningen är för svår (för långt slag, för svårt slag eller för litet målområde) blir det inte lika kul och motivationen försvinner.
3. Det går att göra övningen med alla typer av slag (putt, chip, lobb, bunker och wedge) men tänk på att det ska vara på rätt nivå för gruppen.
4. Personlig boll innebär att barnen t ex har olika färg på sina innebandybollar och det är just sin egen boll de ska få in i ringen/målområdet. Det sätter större press då det är väldigt tydligt om de klarar att slå slaget eller inte. Den som inte klarar det efter flera försök får stå kvar själv och kämpa medan de övriga som klarat sitt slag tittar på. Det kan skapa rädsla och olust att spela golf och till och med bidra till att barnet inte vill komma på nästa träning. För äldre och mer rutinerade ungdomar kan denna övning fungera som ett sätt att träna flera förmågor under press, men du som ledare bör vara medveten om pressen och reaktionerna hos spelarna.



Svar: Golfslaget

1. **Steg 1** – att kunna slå slaget från samma ställe till samma målområde
Steg 2 – att kunna slå slaget från olika avstånd till samma målområde
Steg 3 – att kunna slå slaget från lutande underlag till samma målområde
Steg 4 – att kunna slå slaget från olika lägen och avstånd, som en bana
2. Genom att slå samma slag många gånger lär sig barnen hur de ska göra, ungefär som att lära sig gå eller cykla). Fortsätt att försöka tills det funkar.
3. Tydliga mål, klara av-övningar, få feedback av övningen. Uppmuntra arbetsinsatsen och ge feedback med jämförelse mot spelaren själv.
4. Du kan skapa full aktivitet på flera sätt. Fler stationer är det vanligaste, men du kan också ge uppgifter medan barnen väntar. Ha som mål att de inte ska stå still för länge. Det kan göra träningen tråkig och för yngre barn även farlig då de kan springa iväg.
5. När vi inte löser uppgiften, fastnar på en övning och inte ser vad felet är.

Svar: Spela golf

1. En 50-bana kan byggas i princip var som helst. På äng, konstgräsmatta, vid skog, inomhus i idrottshall, på golfbana eller till och med i ett parkeringsgarage. För bästa utveckling är det utmärkt att dels ha en permanent bana vid golfklubben där barnen alltid kan spela, men även material att kunna bygga en tillfällig bana vid rekryteringsaktiviteter, t ex vid skolor eller utanför köpcentrum eller annan plats där många människor möts.
2. Anpassa banan efter den nivå spelarna befinner sig på genom att göra hålen längre/kortare, byt boll till tennisboll, innebandyboll eller golfboll, sätt upp banan med hinder/träd i vägen osv.
3. Det är en mycket svårare att få golfbollen att flyga jämfört med både innebandy- och tennisboll. Det gör att det blir enklare och roligare att spela och slå på en lättare boll. Fysiskt och motoriskt dröjer det upp till cirka tio års ålder innan barnen är tillräckligt utvecklade att klara av att slå iväg en golfboll. Dessutom underlättar det säkerheten, som är en mycket viktig faktor, när man använder innebandy- och tennisboll eller mjuka golfbollar som finns att köpa i många sportaffärer.
4. Säkerheten är något du som ledare alltid ska ta med när ni spelar. Var barnen ska stå när någon annan slår, att klubban är hård och därför ska hålla i klubbhuvudet som en käpp för att inte skada någon annan när de inte slår, att ropa FORE om bollen kommer snett mot någon med mera. Under tiden barnen spelar kan man diskutera och ställa frågor kring golfvett och regler. Ställ gärna upp hinder vid banan så att ni efterhand kan prata om vad som gäller om bollen ligger i bunkern (inte grunda klubban), i pliktområden (hur droppar man), på green (nedslagsmärke och markering av boll) och så vidare.



Scorekort och spelregler för 50-banan

Skriv ut så många du behöver. Finns också att ladda ned på Golfäventyret.se.

Så spelar du 50-banan.

Utrustning:

Välj en boll:

- Innebandyboll
- Plastfylld innebandyboll
- Tennisboll

Välj klubbor

- Välj klubbor som känns bra för din längd och styrka.

Till exempel:
Järn-9 eller sandwedge (vinklad klubba)

Spelregler:

- **Alla slag räknas som slag** – även luftmiss.
- **En gång per hål får du lägesförbättra** (lägga upp bollen på en grästuva). Det gör du inom en klubblängd och så att bollen inte kommer närmre flaggan.
- **Hålet är färdigspelat** när bollen är inom ringen.
- **Om bollen inte är i hål efter 6 slag**, ta upp bollen och räkna 7 slag.

Spela säkert!

- **Spela två och två.** Turas om att börja. Den som ligger längst ifrån slår sen först.
- **Stå på rätt ställe** när din kompis slår – ansikte mot ansikte några meter ifrån.
- **Ropa FORE!** om din boll flyger mot en annan människa.
- **Var rädd om banan** och lägg tillbaka uppslagen torv.
- **Var lugn och stilla** när någon annan slår.

Scorekort: 50-banan.

Hål:	Längd:	Spelare 1:	Spelare 2:
1	m		
2	m		
3	m		
4	m		
5	m		
6	m		
Summa	210 m		

Spelaren har klarat av 50-banan på 24 slag.

.....

Underskrift förälder/ledare/tränare



Scorekort: 50-banan.

Hål:	Längd:	Spelare 1:	Spelare 2:
1	m		
2	m		
3	m		
4	m		
5	m		
6	m		
Summa	210 m		

Spelaren har klarat av 50-banan på 24 slag.

.....

Underskrift förälder/ledare/tränare