

Redo för golf.

KURSPLAN FÖR TRÄNAREN

Inspirera
deltagarna till
spel, träning
och glädje!



Svenska
Golfförbundet



Första träffen – välkommen till golfen

Beskrivning

Under den första träningen är spelet och fördelarna med golf i centrum. Samtala med deltagarna om deras förväntningar och varför de har anmält sig till Redo för golf. Dela ut och gå igenom reflektionsboken.

Efter välkomnande och en introduktion till Redo för golf ska ni spela på en kortare bana. Låt gruppen spela tvåmanna scramble med tennisboll. Efter spelet har ni en genomgång. Samla upp deltagarnas synpunkter och frågor. Förklara därefter hur man ska träffa bollen. Fånga upp frågor och förklara direkt eller hänvisa till kommande aktiviteter.

Gå igenom den första träffen, kursmaterialet och erbjud gemensam spelmöjlighet med funktionärer på banan. Ge deltagarna en hemövning kopplat till dagens aktivitet.

Lektionsmål för tränaren

1. Ta reda på deltagarnas drivkraft till "Varför" de vill spela golf
2. Uppmuntra alla till fortsatt träning
3. Få alla att se fram emot nästa träning

Lektionsmål för eleverna

1. Få svar på sina frågor
2. Prova att spela på banan
3. Lära känna gruppen

Tidsplanering

Välkomnande och introduktion	20 min
Spel på banan	40 min
Genomgång (bollträff)	20 min
Avslutning	10 min



Uppföljning till deltagarna

Skicka ut en sammanfattning med information till deltagarna per mejl direkt efter den första träffen:

- **Vad ni gjorde** under träffen
- **Vilka frågor** ni har samtalat om
- **Vem eleven vänder** sig till vid eventuella frågor om klubben, utbildningen, utrustning eller spelet
- **Vilket forum** gruppen kan samtala i (förslagsvis en sluten Facebookgrupp som klubben startar upp och bjuder in till)

Tränarens utvärdering

Din egen utvärdering av den första träffen och förslag på hur den kan utvecklas:



Andra träffen – på green

Beskrivning

Under den andra träningen ska deltagarna få bekanta sig med anläggningen. Inled träffen med en promenad runt delar av klubbhuset, träningsområden och en del av golfbanan. Blanda information om anläggningen och banan med golfvett.

Testspela nio hål på puttinggreen. Gå därefter igenom puttningens grunder och två övningar, en kortputtsövning och en distansövning. Spela därefter återigen nio hål på puttinggreen. Efter spelet har ni en genomgång. Samla upp deltagarnas synpunkter och frågor. Diskutera de frågor som dyker upp och förklara direkt eller hänvisa till kommande aktiviteter.

Gå igenom den andra träffen, kursmaterialet och erbjud gemensam spelmöjlighet med funktionär/fadder på banan. Ge deltagarna en hemövning kopplat till dagens aktivitet.

Lektionsmål för tränaren

1. Visa upp anläggningen
2. Presentera att puttning är grunden (från green till tee)
3. Säkerställ att alla fått inbjudan till spelaktivitet tillsammans med fadder

Lektionsmål för eleverna

1. Känna sig hemma på anläggningen
2. Utveckla förståelse för puttning
3. Bestämna spelaktivitet med fadder

Tidsplanering

Välkomnande och anläggningen	20 min
Testspel på puttinggreen, nio hål	20 min
Genomgång, puttning	20 min
Spel på puttinggreen, nio hål	40 min
Avslutning	10 min



Svenska
Golfförbundet

50/50[♂]

Uppföljning till deltagarna

Skicka ut en sammanfattning med information till deltagarna per mejl direkt efter den andra träffen:

- **Vad ni gjorde** under träffen
- **Vilka frågor** ni har samtalat om
- **Hur programmet** ser ut med olika träningar/aktiviteter de kommande veckorna

Tränarens utvärdering

Din egen utvärdering av den andra träffen och förslag på hur den kan utvecklas:



Tredje träffen – nära green

Beskrivning

Under den tredje träningen ska deltagarna få bekanta sig med banan. Inled med att ta en promenad runt delar av banan och visa greenområdet. Visa banan och utformningen av olika områden. Fortsätt med en kort genomgång av inspelsslag. Spela därefter en uppsatt chip-puttbana över sex hål.

Efter spelet har ni en genomgång. Samla upp deltagarnas synpunkter och frågor. Diskutera de frågor som dyker upp och förklara direkt eller hänvisa till kommande aktiviteter.

Gå igenom dagens träning, kursmaterialet och erbjud gemensam spelmöjlighet med funktionärer på banan. Ge deltagarna en hemövning kopplat till dagens träning.

Lektionsmål för tränaren

1. Visa upp greenområdet
2. Presentera ett grundslag in mot green
3. Säkerställ att alla fått inbjudan till spelaktivitet tillsammans med fadder

Lektionsmål för eleverna

1. Förstå hur golfbanan ser ut
2. Utveckla ett grundslag för inspel
3. Trivas och ha kul med golf

Tidsplanering

Välkomnande och anläggningen	10 min
Testspela chip- & puttbana, sex hål	20 min
Genomgång, inspel	20 min
Spel på chip- & puttbana, nio hål	30 min
Avslutning	10 min



Svenska
Golfförbundet

50/50[♂]

Uppföljning till deltagarna

Skicka ut en sammanfattning med information till deltagarna per mejl direkt efter den tredje träffen:

- **Vad ni gjorde** under träffen
- **Vilka frågor** ni har samtalat om
- **Hur programmet** ser ut med olika träningar/aktiviteter de kommande veckorna

Tränarens utvärdering

Din egen utvärdering av den tredje träffen och förslag på hur den kan utvecklas:



Fjärde träffen – över hinder

Beskrivning

Under den fjärde träningen ska deltagarna få utmana sig själva i olika situationer. Inled med att deltagarna får testa att slå tio golfbollar in till en green från olika lägen. Samla därefter alla och diskutera utmaningarna och gå igenom ett grundslag för att få bollen att stanna på green. Spela därefter in över kullar och bunkrar från nio olika lägen. Putta även bollen i hål.

Efter spelet på banan har ni en genomgång. Diskutera de frågor och synpunkter som kommer upp. Ge deltagarna en hemövning kopplat till dagens träning.

Lektionsmål för tränaren

1. Visa olika och roliga utmaningar
2. Inspirera till att lära nytt genom att testa olika lägen
3. Säkerställ att alla har spelat tillsammans med fadder

Lektionsmål för eleverna

1. Förstå hur man bäst träffar bollen vid inspel
2. Se banan och dess utmaningar
3. Vilja utvecklas med golfen

Tidsplanering

Välkomnande och utmaningar	15 min
Prova på inspel, tio bollar över hinder	15 min
Genomgång, inspel	20 min
Spel på inspelsbana	30 min
Avslutning	10 min



Svenska
Golfförbundet

50/50[♂]

Uppföljning till deltagarna

Skicka ut en sammanfattning med information till deltagarna per mejl direkt efter den fjärde träffen:

- **Vad ni gjorde** under träffen
- **Vilka frågor** ni har samtalat om
- **Hur kan de träna** vidare med en golfkompis

Tränarens utvärdering

Din egen utvärdering av den fjärde träffen och förslag på hur den kan utvecklas:



Femte träffen – på drivingrangen

Beskrivning

Under den femte träningen ska deltagarna känna att de har utvecklats och har glädje av att vara en del av golfen. Inled med att gå igenom de träningar som varit och diskutera vad alla lärt sig under kursen. Låt alla delge sina förbättringar och utveckling.

Diskutera kort hur man kan träna bra med hjälp av drivingrangen. Låt deltagarna träna och slå på bollar med hjälp av anpassade övningar som skapar en svingsekvens. Samla upp deltagarnas synpunkter och frågor. Diskutera de frågor som dyker upp och förklara hur fortsättningen ser ut. Ge deltagarna en hemövning kopplat till dagens aktivitet.

Lektionsmål för tränaren

1. Få spelarna att uppleva timing och sekvens
2. Förstå värdet av att träna på drivingrangen
3. Uppmuntra till fortsatt träning med övriga deltagare

Lektionsmål för eleverna

1. Uppleva en sving som en rörelse
2. Förstå värdet av att träna på drivingrangen
3. Ha roligt med golfträningen

Tidsplanering

Välkomnande och repetition av tidigare träffar	20 min
Genomgång, deltagarnas utveckling	20 min
Övningar på drivingrangen	40 min
Avslutning, sammanfattning	10 min



Svenska
Golfförbundet

50/50[♂]

Uppföljning till deltagarna

Skicka ut en sammanfattning med information till deltagarna per mejl direkt efter den femte träffen:

- **Vad ni gjorde** under träffen
- **Vilka frågor** ni har samtalat om
- **Hur fortsättningen** ser ut

Tränarens utvärdering

Din egen utvärdering av den femte träffen och förslag på hur den kan utvecklas:



Sjätte träffen – personligt möte

Beskrivning

Den sjätte träningen är ett personligt möte mellan deltagaren och tränaren och är tänkt att säkerställa deltagarens fortsatta relation med golfen. Det finns förutsättningar att arbeta med frågor som berör:

- Spelet och utrustningen
- Klubben och medlemskap
- Hälsa och tillhörighet.

Lektionsmål för tränaren

1. Återkoppla kring de två grundprinciperna, spel på banan och gemenskap
2. Ge deltagaren ett attraktivt erbjudande för fortsatt utveckling på klubben
3. Delge en plan för fortsatt utveckling

Lektionsmål för eleverna

1. Få individuell hjälp med golfspelet
2. Få en skräddarsydd plan framåt
3. Bli nyfiken på att testa dig fram och utvecklas genom golfen

Tidsplanering

Individbaserat beroende på vad individen behöver för att utvecklas, ha roligt och förstå vägen framåt inom golfen. Träffen bör vara minst 40 minuter.



Svenska
Golfförbundet

50/50[♂]

Uppföljning till deltagarna

Skicka ut en sammanfattning med information till deltagarna per mejl direkt efter den sjätte träffen:

- **Vad ni gjorde** under träffen
- **Vilka frågor** ni har samtalat om
- **Hur fortsättningen** ser ut

Tränarens utvärdering

Din egen utvärdering av den sjätte träffen och förslag på hur den kan utvecklas: