Svenska Golfförbundet

ÅRSPLANERING

Gör i god tid planeringen i grova drag för att sedan planerera mer i detalj två veckor i förväg. I utvecklingstrappan hittar du rekommendationer för hur barn och ungdomsverksamheten kan läggas upp för respektive åldersgrupp med rätt progression.

Ålder på grupp		**Antal spelare**	
Grupp		**Ledare**	

Månad - Fyll i/markera:	**Oktober**	**November**	**December**	**Januari**	**Februari**	**Mars**	**April**	**Maj**	**Juni**	**Juli**	**Augusti**	**September**
Sätt en 1:a på den månad som ni börjar året på, o.s.v.												
Fyll i hur många träningspass som sker per vecka												
Markera vilka dagar träningen sker på	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag
Vilken vecka sker upptakt resp. avslut												
När har ni läger och i hur många dagar												
Vecka/-or då föräldramöte sker												
Tester för Klara-utmaningar												
Veckor och dag då "öppen trä-ning" sker												
Utbyte med annan klubb												

Träningsplanering Golfäventyret

Årsplanering

Fyll i när ni skalla träna på olika saker. I GL2-Fördjupning och de kapitel som handlar om Golf finns information som hjälper er att göra planeringen. Genom att fundera när under året som ni skall förbättra de olika delarna får ni en enkel översikt av året. Exempel: om ni vill träna extra mycket på golfspecifika rörelser under några veckor skriver ni in de veckorna. Det blir då träningspassets huvuddel. Ta hjälp av klubbens tränare för göra en bra planering. Att ha en bra översikt hjälper för planeringen av varje träningspass som görs strax innan passet sker.

Träningsplanering - vad skall ni förbättra/träna på												
Månad	**Oktober**	**November**	**December**	**Januari**	**Februari**	**Mars**	**April**	**Maj**	**Juni**	**Juli**	**Augusti**	**September**
Träning på golftävling												
Träning på golfspel												
Träning på golfslag												
Träning på golfspecifika rörelser												
Fysisk träning												