



## Utvecklingstrappan på klubb

Detta dokument är framtaget i en första version som kommer att revideras kontinuerligt. Några av de delar som hänvisas till i texten med egennamn kommer att förändras och bytas ut. Ett exempel på detta är det spelarutvecklingsmaterial för ungdom som vi hänvisar till och som i texten heter Planen för ungdom. Anledningen till att vi ändå sänder ut materialet med de "brister" som en första utgåva har är att den innehåller viktig information i andra delar och som inte kommer att ändras.

### Vad är syftet med innehållet?

Det är skrivet till en eller flera personer som är ledare för en grupp. Varje grupp, och dess ledare, växer med tiden och med de aktiviteter de genomför. 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 då att ledaren får en överblick av vad som ska göras under året och därmed kan planera för vad som ska ske i grova drag.

### Vad menas med den kronologiska ordningen?

Texten täcker i grova drag en verksamhet som börjar för en grupp i 6–7 års ålder och som sedan fortsätter år för år. Inom varje år beskrivs året oftast i kronologisk ordning – alltså att de saker som kommer först på året också står först i texten. En intressant upptäckt som görs då är att när gruppen växer så växer snart året samman så att det kommande årets innehåll behöver påbörjas redan året före.

### Vad finns inte med?

Detta är en text som beskriver vad en grupp (eller lag om man så vill) gör under ett år och hur detta växer i omfång över åren. Oftast 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 avslöjar just detta och då som uppmaningar i stil med – uppmana gärna gruppens deltagare att träffas på klubben under veckan för att spela och träna tillsammans.

### Om det nu saknas saker – var finns de?

Vi har delat in juniortiden i tre delar, som också stämmer med det sätt som Riksidrottsförbundet (RF) gör, och de är barn (6–12), ungdom (13–15) och satsande junior (16–21). Till varje sådan del kommer vi att ta fram ett spelarutvecklingsmaterial – det är här som den personliga utvecklingen beskrivs. Det som redan är klart är **Golfäventyret för barn**



och som i steg efter steg ger förslag på hur barnet kan utvecklas inom olika områden. För ungdom heter detta material just nu Planen för ungdom och för det sista steget Individuell utvecklingsplan. Dessa material vill vi att alla spelare kommer i kontakt med. Det går givetvis utmärkt att skriva fram egna material som är ännu bättre och att man då använder Svenska Golfförbundets (SGF) material som utgångspunkt eller inspiration.

### **Hur är dokumentet utformat?**

Det är skrivet så att ett år beskrivs i taget, detta kan läsas som antingen året för en grupp för 9-åringar eller som det 3:e 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.

### **Hur ska du/ni läsa dokumentet?**

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.

### **Varför är viss text i tabellerna fetstilad?**

Detta markerar att det finns en skillnad på just den saken som står i rutan mot föregående år, ex hur länge ett träningspass för gruppen normalt sett ska vara.



## Barn 6–12 år

Beskrivning av innehållet i verksamheten per åldersgrupp. De 6 åringar som är med ingår i 7 års-gruppen.

### Ålder: 6–7 år

#### Sammanfattning av året

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. Det kan vara klokt att låta föräldrar vara delaktiga, kanske till och med att de är med och tränar jämte barnet. Golfäventyrets upplägg passar även för vuxna, lägg tex bara bollen lite längre ifrån när ni puttär än barnen.

Introducera Golfäventyret som bok och innehåll i träningarna. Om ni använder materialet är det lätt att barnen tillsammans med föräldrar själva kan 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.

Genomför GL1 Praktik med föräldrarna så att de får en chans att vara delaktiga i sitt barns utveckling. Om föräldrarna går utbildningen finns det fler potentiella ledare. Det är väldigt viktigt att aktivt hjälpa barnen att hitta kompisar i golfen. En bra idé är att de tar med en kompis på träningen.

När året är slut är det viktigt att ni 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. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år. Att vara ledare kan innebära många fler roller än att leda träningen.

Gör en genomgång hur det gått för barnen under året genom att titta i deras Golfäventyr. Sammanställ detta med hjälp av det verktyg<sup>1</sup> som finns framtaget.

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	Ja, ett eller flera dagläger. Kan ske under sommarlovet.	Ja, på klubben på 30- och 50-bana. "Mjuka" tävlingsformer.	Ja/Ja
Golfäventyret	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i att vara med i träningen.	Nej	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.

<sup>1</sup> Flera verktyg för ledare finns på websajten för ledare



## Ålder: 8 år

### Sammanfattning

Kalla alla barn från föregående år i god tid, gärna redan i slutet av februari. Se till att dag och tid redan 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.

Fortsätt att jobba med Golfäventyret och gör materialet viktigt genom att intressera er för hur det går för varje barn. Använd kontinuerligt det 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 ni kan göra bättre.

Inkludera föräldrarna i barnets golf, uppmana till att komma till klubben och träna och spela tillsammans på egen hand. Uppmana barnen till 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 ni samla gruppen på helgen för att spela någon eller flera 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 ni gjort tidigare.

När året är slut är det viktigt att ni direkt talar om vad som händer kommande år och att barnen kommer att bli kallade till samma grupp. Genomför gärna flera aktiviteter med gruppen under den period som verksamheten inte finns för att "hålla liv" liv i gruppen. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år.

Gör en genomgång hur det gått för barnen under året genom att titta i deras Golfäventyr. Sammanställ detta med hjälp av det verktyg som finns framtaget.

Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
2	Blandad/delad	10	T-shirt, keps etc.
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
Maj-september	1	75 minuter	20
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Nej	Ja, ett eller flera dagläger. Kan ske under sommarlovet.	Ja, på klubben på 30- och 50-bana. "Mjuka" tävlingsformer.	Ja/Ja
Golfäventyret	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i att vara med i träningen.	Nej	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ålder: 9 år

### Sammanfattning

Kalla alla barn från föregående år i god tid med tid och dag. Berätta redan i inbjudan vad som kommer att hända under året. Lyft fram de nya och mest spännande sakerna.

Fortsätt att jobba med Golfäventyret och gör materialet viktigt genom att intressera er 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.

Inkludera föräldrarna i barnets golf, uppmana till 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. Försök att få barnen att vara på klubben tillsammans utanför den organiserade verksamheten. Ordna återkommande träffar på helgen, t.ex. vart annan 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. Vi några tillfällen spelar ni 100-banan tillsammans.

Några veckor kan ni lägga in extra träningar så att det blir två gånger per vecka. Under lov kan ni ordna något läger.

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 ni gjort tidigare.

Se till att de som är mest intresserade kan träna inomhus under vinter. Ofta fungerar det bra att låta dem var med i en äldre grupp. Ni kan också skapa utbyte med annan klubb som har lag/grupp i samma ålder där det finns andra barn som vill träna mer.

När året är slut är det viktigt att ni direkt talar om vad som händer kommande år, gör detta genom att ordna en träff för föräldrarna under senare delen av säsongen.

Genomför gärna några aktiviteter med gruppen under den period som verksamheten inte finns för att "hålla liv" liv i gruppen. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år.

Gör en genomgång hur det gått för barnen under året genom att titta i deras Golfäventyr. Sammanställ detta med hjälp av det verktyg som finns framtaget.

Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
2	Blandad/delad	10	T-shirt
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
April-september	1	75 minuter	25
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Nej	Ja, ett eller flera dagläger. Kan ske under sommarlovet.	Ja, på klubben på 30- och 50-bana. <b>Tävla i lag och byt hela tiden lag.</b>	Ja/Ja



		<b>Gör Klara-utmaningarna till Skilstävlingar.</b>	
<b>Golfäventyret</b>	<b>Tävlingscoachning</b>	<b>Ledare per grupp</b>	<b>Övrigt</b>
Ingår i att vara med i träningen.	Nej	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ålder: 10 år

### Sammanfattning

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.

Fortsätt att jobba med Golfäventyret och gör materialet viktigt genom att intressera er för hur det går för varje barn. Ge gärna en "läxa" på de saker som varje barn behöver träna lite extra på.

Inkludera föräldrarna i barnets golf, uppmana till 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. Underlätta så att de kan spela själva på stora banan.

Uppmana barnen till att vara på klubben tillsammans utanför den organiserade verksamheten. Ordna återkommande träffar på helgen, t.ex. vart annan 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 på stora banan tillsammans. Ordna läger under lov, det kan vara både dagläger eller läger med någon övernattning.

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 ni gjort tidigare.

Se till att de som är mest intresserade kan träna inomhus under vinter. Skapa utbyte med annan klubb som har lag/grupp i samma ålder. Ni kan då både dela kostnader och skapa en större grupp av spelare som vill tränar mycket golf.

När året är slut är det viktigt att ni direkt talar om vad som händer kommande år, gör detta genom att ordna en träff för föräldrarna under senare delen av säsongen. Ordna minst en föräldraträff under säsongen.

Genomför gärna några aktiviteter med gruppen under den period som verksamheten inte finns för att "hålla liv" i gruppen. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år.

Gör en genomgång hur det gått för barnen under året genom att titta i deras Golfäventyr. Sammanställ detta med hjälp av det verktyg som finns framtaget.

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



<b>Fysträning (ja/nej)</b>	<b>Läger</b>	<b>Tävling</b>	<b>Upptakt/Avslutning</b>
Nej	Åk på något läger som sker över två dagar. Kan vara med övernattnig.	Ja. Gör Klara-utmaningarna till Skillstävlingar. Tävla på 100-banan och på stora banan.	Ja/Ja
<b>Golfäventyret</b>	<b>Tävlingscoachning</b>	<b>Ledare per grupp</b>	<b>Övrigt</b>
Ingår i att vara med i träningen.	Nej	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.





## Ålder: 11 år

### Sammanfattning

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.

Fortsätt att jobba med Golfäventyret och gör materialet viktigt genom att intressera er för hur det går för varje barn. Att de ser en utveckling är viktigt. 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. Se till att alla barn vet vad de skall träna på inom de olika delarna. Var uppmärksam på deras mål med att vara med i golf.

Inkludera föräldrarna i barnets golf, uppmana till att komma till klubben och träna och spela tillsammans på egen hand. Uppmana att låta barnen spela på den stora banan tillsammans med någon vuxen per boll under tider där det passar. Eller själva. Underlätta så att de kan spela själva på stora banan genom avbokade starttider på tider med lite spel av övriga medlemmar. Delta gärna en av klubbens partävlingar med en vuxen som spelpartner. Spela klubbävlingar på egen hand och i klubbens lagtävlingar med annat barn i gruppen.

Ordna återkommande träffar på helgen, t.ex. vart annan 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. Genomför läger på lov. Åk gärna till en annan bana under några dagar.

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 ni gjort tidigare.

Träna inomhus i början och slutet av säsongen. Skapa utbyte med annan klubb som har lag/grupp i samma ålder. Låt gruppen vara med på ett fyspass med en äldre grupp.

När året är slut är det viktigt att ni direkt talar om vad som händer kommande år, gör detta genom att ordna en träff för föräldrarna under senare delen av säsongen. Ordna minst två föräldrar träffar under säsongen.

Genomför gärna några aktiviteter med gruppen under den period som verksamheten inte finns för att "hålla liv" i gruppen. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år.

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

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	<b>30</b>
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
<b>Ja</b>	<b>Åk på något läger som sker över två dagar med övernattnig.</b>  <b>Något läger över flera dagar där de bor hemma.</b>	<b>Ja. Gör Klara-utmaningarna till Skillstävlingar. Tävla på 100-banan och på stora banan. Låt de som är redo tävla i klubbens tävlingar. Tävla i lag mot annan klubb eller lag i den egna klubben.</b>	Ja/Ja
Golfäventyret	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i att vara med i träningen.	Nej	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ålder: 12 år

### Sammanfattning

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mail 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.

Fortsätt att jobba med Golfäventyret och gör materialet viktigt genom att intressera er för hur det går för varje barn. Att de ser en utveckling är viktigt. 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.

Inkludera föräldrarna 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 någon vuxen per boll under tider där det passar. Eller själva. Underlätta så att de kan spela själva på stora banan genom avbokade starttider på tider med lite spel av övriga medlemmar. Delta gärna i en av klubbens partävlingar med en vuxen som spelpartner. Spela klubbävlingar på egen hand och i klubbens lagtävlingar med annat barn i gruppen eller ungdom i klubben.

Ordna återkommande träffar på helgen, t.ex. 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. Istället för att tävla i spel kan ni tävla i "skills" genom att använda Klara-utmaningarna. Att åka på läger tillsammans är viktigt, under lägret kan man spela en tävling på en annan klubb.

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 ni gjort tidigare.

Träna inomhus i början och slutet av säsongen. Skapa utbyte med annan klubb som har lag/grupp i samma ålder. I början och slutet av säsongen (inomhus) använder ni ett av veckans pass till fysträning (inriktning mot golf). Byt då och då ut ett av träningspassen under säsong till ett fyspass. Ni kan också förlänga träningen så ni hinner med fys efter golfträningen.

När året är slut är det viktigt att ni direkt talar om vad som händer kommande år, gör detta genom att ordna en träff för föräldrarna under senare delen av säsongen. På föräldramötet är det viktigt att ni informerar om Skandia Tour, hur anmälan går till och hur ni ska hjälpa ungdomarna till att tävla. Ordna minst två föräldraträffar under säsongen.

Genomför gärna några aktiviteter med gruppen under den period som verksamheten inte finns för att "hålla liv" i gruppen. Fråga om någon av föräldrarna kan vara med som ledare nästa år.

Om ni planerar för att låta barnen ta steget till Ungdom är detta året då de ska börja träna hela året. Det uppehåll som ni 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.

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

Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
Period	Antal träning/vecka	Längd på träning	Antal veckor
2	Blandad/delad	10	T-shirt, piké
februari-oktober	2	100 minuter	30
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Ja	<b>Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnig.</b>  <b>Något läger över flera dagar där de bor på klubben.</b>	Ja. Gör Klara-utmaningarna till Skillstävlingar. Tävla på 100-banan och på stora banan. Låt de som är redo tävla i klubbens tävlingar. Tävla i lag mot annan klubb eller lag i den egna klubben.	Ja/Ja
Golfäventyret	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i att vara med i träningen.	Nej	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ungdom 13–15 år

### Ålder: 13 år

#### Sammanfattning

Åldern innebär en brytpunkt för när vi kallar spelarna barn och när vi kallar dem ungdom. En del kommer att vara kvar lite längre i barn "stadiet" trots att de på pappret har åldern för att kallas ungdom. Se det som en långsam och flytande övergång.

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mail och sociala medier. Det börjar nu bli viktigt att vara uppmärksam på att ungdomarnas intresse för golf kommer att skilja sig åt. Vissa kommer att få 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.

#### Träning:

Fortsätt att 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 Planen för ungdom, 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 kommer nu att bedrivas 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.

#### 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 kan 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 förbygga hets kring ranking och hcp. 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 Skandia 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.

#### Aktiviteter tillsammans

#### Föräldrar:

Eftersom spelarna nu kommer börja spela lite flera tävlingar på andra banor kommer föräldrarna naturligt bli involverade för transporter. Samla alla föräldrar och berätta om hur tävling i golf fungerar och hur ni 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 spelarna när de kommer



in efter rundan.			
<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-november	2	100 minuter	<b>35</b>
<b>Fysträning (ja/nej)</b>	<b>Läger</b>	<b>Tävling</b>	<b>Upptakt/Avslutning</b>
Ja	Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnig.  Något läger över flera dagar där de bor på klubben.	<b>Ja. Klubbens tävlingar och Skandia First.</b>	Ja/Ja
<b>Golfäventyret/Planen för ungdom</b>	<b>Tävlingscoaching</b>	<b>Ledare per grupp</b>	<b>Övrigt</b>
Ingår i träningen.	<b>Ja, i form av att vara med innan och efter.</b>	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ålder: 14 år

### Sammanfattning

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mail 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.

#### Träning:

De flesta spelarna bör nu ha kommit igång att arbeta med Planen för ungdom. Fortsätt att 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.

#### Tävling:

En del spelare kommer att börja 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.

#### 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.

Antal grupper/lag	Indelning kön	Antal i gruppen	Identitetsmarkör
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- <b>december</b>	3	100 minuter	40
<b>Fysträning (ja/nej)</b>	<b>Läger</b>	<b>Tävling</b>	<b>Upptakt/Avslutning</b>
Ja	Åk på något läger som sker över tre dagar med övernattnig.  Något läger över flera dagar där de bor på klubben.	<b>Ja. Klubbens tävlingar och Skandia First och Future.</b>	Ja/Ja
<b>Golfäventyret/Planen för ungdom</b>	<b>Tävlingscoachning</b>	<b>Ledare per grupp</b>	<b>Övrigt</b>
Ingår i träningen.	Ja, i form av att vara med innan och efter.	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.





## Ålder: 15 år

### Sammanfattning

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mail och sociala medier. Träningen kommer att bedrivas hela året. Vi befinner 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. Alla juniorer bör innan säsong ha ett individuellt utvecklingssamtal där en enkel plan läggs – använd Planen för ungdom. 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.

#### Träning:

Fortsätt att arbeta med Planen för ungdom och SGF:s testbatteri, dessa finns att ladda ned på [golf.se](http://golf.se). Junioren bör ha en anteckningsbok där de kan skriva upp vad de 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.

#### Tävling:

En del juniorer kommer nu börja 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.

#### Föräldrar:

Samla alla föräldrar för ett föräldramöte och lyft upplevelser och "cases" 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.



<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	<b>Åk på läger utomlands under sportlovet.</b>	<b>Ja. Klubbens tävlingar, Skandia Tour och JMI.</b>	Ja/Ja
<b>Planen för ungdom</b>	<b>Tävlingscoachning</b>	<b>Ledare per grupp</b>	<b>Övrigt</b>
Ingår i träningen.	<b>Ja</b>	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Satsande junior 16–19 år

### Ålder: 16 år

#### Sammanfattning

##### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mail och sociala medier. Träningen kommer att bedrivas 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 kommer delvis att bli olika. En grupp kommer att gå mot elitsatsning medan en annan grupp kommer att inriktning 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.

##### Träning:

Börja jobba med Individuell utvecklingsplan (motsvarigheten till Planen) 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.

##### 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 möter mycket 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.

##### 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, vad som krävs i form av motivation och egen träning. I den Individuella utvecklingsplanen finns föräldern med som en viktig del av innehållet.

<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 / 6 (satsande)	100 minuter	46
<b>Fysträning (ja/nej)</b>	<b>Läger</b>	<b>Tävling</b>	<b>Upptakt/Avslutning</b>
Ja	Åk på läger utomlands under sportlovet.	<b>Ja. Skandia Tour, JMI, Nordea Future Series och ev. utlandstävling.</b>	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: 17 år

### Sammanfattning

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mail och sociala medier. Träningen kommer att bedrivas 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 att träna, 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 skall gå vidare. College, studera i Sverige, bli proffs? Om junioren har för avsikt att söka sig till college är det dags att börja göra SAT/TOEFL. Tänk på att vad junioren vill kan ändras snabbt i den här åldern.

#### Träning:

Fortsätt att arbeta med den Individuella utvecklingsplanen och SGF:s testbatteri. Klubbens tränare/NIU/RIG bör vara närvarande på minst 4 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.

#### 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 tydlig för junioren.

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

#### 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.



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 / 7 (satsande)	100 minuter	46
Fysträning (ja/nej)	Läger	Tävling	Upptakt/Avslutning
Ja	Åk på läger utomlands under sportlovet. <b>Ev. utlandstävling med gruppen.</b>	Ja. Skandia Tour, JMI, Nordea Future Series, internationella tävlingar	Ja/Ja
Individuell utvecklingsplan	Tävlingscoachning	Ledare per grupp	Övrigt
Ingår i träningen.	Ja	2	Möjliggör träning på rangen till reducerad kostnad.



## Ålder: 18 år

### Sammanfattning

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mail 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 ex. 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 skall 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.

#### Träning:

Fortsätt att arbeta med den Individuella utvecklingsplanen och SGF:s testbatteri. Klubbens tränare bör vara närvarande på minst 4 pass i veckan och junioren bör regelbundet få helt individuell träning med klubbens tränare. Junioren skall nu kunna sina tendenser i tekniken och göra vissa justeringar själv. Junioren skall 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.

#### 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.

#### 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.



<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	Åk på läger utomlands under sportlovet. Ev. utlandstävling med gruppen.	Ja. Skandia Tour, JMI, Nordea Future Series, 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

#### Grupp:

Håll kontakten med gruppen och deras föräldrar genom mail 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?

#### Träning:

Fortsätt att 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.

#### 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.

#### 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.



<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	Åk på läger utomlands under sportlovet. Ev. utlandstävling med gruppen.	Ja. Skandia Tour, JMI, Nordea Future Series, 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.