



# Face to Face

- LÄGRUPPER FÖR GOLFFARE!

## **Skapa utbildning i världsklass!**

Idrottsrörelsen har drygt 3 miljoner medlemmar i Sverige och är landets största och kanske viktigaste folkrörelse.

Idrottens vision är: Svensk idrott – världens bästa!

Visionen innebär att svensk idrott vill vara bäst i världen för alla, på alla nivåer. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med en utbildningsverksamhet i världsklass.

SISU Idrottsutbildarna är idrottens studie- och utbildningsorganisation. Vårt uppdrag är att stimulera människors lärande, stärka engagemanget och utveckla idrottens verksamhet. Vi finns till för att hjälpa Dig och Er förening att nå idrottens vision.

### **Face to face**

En av SISU Idrottsutbildningars utbildningsformer är lärgrupper. Lärgruppen är en självlärande grupp med samtal och diskussion som kärna. Face to face är lärgruppsövningar som är lätta och snabba att använda. Konceptet bygger på att det ska vara enkelt att utvecklas, som idrottare eller som föreningsaktiv.

Du som leder Face to face är inte en lärare med pekinne. Du är en samordnare, inspiratör och pådrivare. Du ser till att alla kommer till tals med sina kunskaper, upplevelser, funderingar och tankar.

I detta häfte har vi samlat övningar för golfare. Det enda som behövs är papper, penna och människor som möts – Face to face. Alla böcker som tipsas om finner du hos SISU Idrottsböcker!

Använd häftet som stöd för att utbilda och utveckla golfarna i din förening.

***Skapa utbildning i världsklass – skapa världens bästa idrott!***



Face to Face är en serie med lärgruppsövningar på olika teman för olika personer inom idrotten. Aktiva idrottare, ledare, föräldrar – alla kan utvecklas genom lärgrupper!

Vill du veta mer om Face to Face? Prata med din konsulent eller besök vår hemsida!

# INNEHÅLL

<b>LAGANDA</b>	<b>3</b>
<b>LAGANDA/EN BRA LAGKAMRAT</b>	<b>4</b>
<b>FAIR PLAY &amp; RESPEKT</b>	<b>5</b>
<b>LEDSTJÄRNOR</b>	<b>6</b>
<b>SJÄLVKÄNSLA/SJÄLVFÖRTROENDE</b>	<b>7</b>
<b>VÅRT SPEL</b>	<b>8</b>
<b>KOST</b>	<b>9</b>
<b>KOST</b>	<b>10</b>
<b>MENTAL TRÄNING [MOTIVERANDE MÅL]</b>	<b>11</b>
<b>MENTAL TRÄNING [TANKE OCH PRESTATION]</b>	<b>12</b>
<b>ATTITYD/DOMARE</b>	<b>13</b>
<b>MIN FÖRENING</b>	<b>14</b>
<b>VÄRLDENS BÄSTA METODER!</b>	<b>15</b>

*Kom ihåg att registrera träffen som lärgrupp hos SISU Idrottsutbildarna!*

# Kost

**Syfte:** Öka kunskapen om vikten av mat och sunda matvanor

**Tidsåtgång:** 45 min

1. Värm upp med att varje person enskilt får fundera vad de ätit under dagen. Gå sedan laget runt där alla får redogöra för sitt kostintag. (5 min)

Använd EPA-metoden (enskilt, parvis, alla). Diskutera följande frågor, en i taget, genom att gruppen först tänker på frågan enskilt (1 min), därefter paras de ihop två och två och diskuterar frågan (3 min). Till sist lyfter man frågan i helgrupp (5min).

2. Hur ser dina matvanor ut en veckodag? (8 min)
3. Vad äter du inför en träning? (8 min)  
*(Hur påverkar matvanorna din träning)*
4. Vad äter du inför och under en tävling? (8 min)  
*(Hur påverkar dina matvanor ditt tävlande)*
5. Vad har mat för funktion för dig, förutom att den ger näring? (8 min)
6. Hur påverkas du socialt och i ditt golfspel om dina matvanor inte sköts? (8 min)

**Avluta passet med att gå laget runt:**

***Detta har jag lärt mig idag! Eller det här tar jag med mig från dagens träff!***

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Talangutveckling

Uppladdningen ([www.uppladdningen.nu](http://www.uppladdningen.nu))

# Kost

**Syfte:** Öka kunskapen om vikten av mat och sunda matvanor

**Tidsåtgång:** 45 min

## 1. Börja med att berätta varför det är så viktigt med kostvanor.

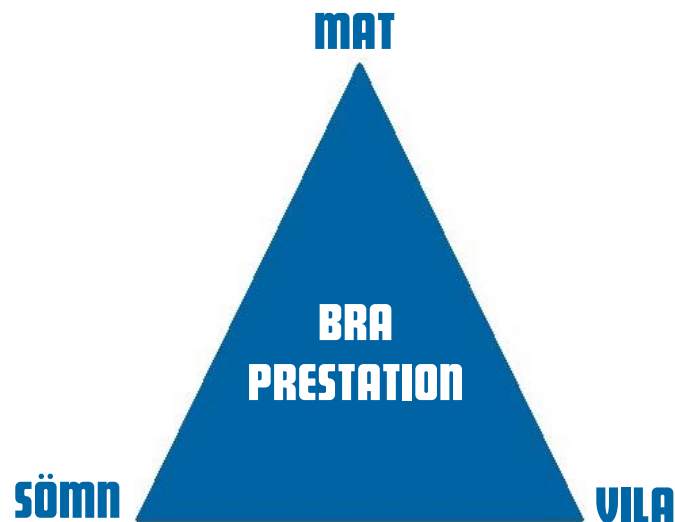
*”Det ställs stora krav på kost för barn och ungdomar som tränar – både med hänsyn till mängd, sammansättning och måltidsordning. Kosten ska bidra till att säkra optimaltillväxt och optimera utbytet av träningen samt bidra till att förebygga trötthet, hormonstörningar, nedsatt immunförsvar och skador. Kontinuerlig energi- och vätskebalans är nödvändig för prestations- och återhämtningsförmågan ska bli optimal. Dessutom ska kosten varieras för att de unga ska få i sig tillräckligt med mikronäringsämnen”.*  
**(Ur boken Talangutveckling, kapitel 4. Kost och energi.)**

## 2. Prata och diskutera om prestationstriangeln

Varför är det så viktigt att tänka på alla delar i triangeln?

Hur påverkas du om någon del inte uppfylls?

Hur ser vi till att alla delar uppfylls?



**Fortsättning på nästa sida!**

# Kost, fortsättning

**Syfte:** Öka kunskapen om vikten av mat och sunda matvanor

## 3. Kosttävling!

Dela in laget i olika grupper ca 3-4 personer i varje. Alla grupper ska ha varsitt papper och penna. Ställ respektive fråga och låt grupperna diskutera och sedan skriva ner sina svar. Lyft sedan svaren i helgrupp (låt varje grupp svara på minst en fråga) och diskutera sedan gemensamt de olika svaren och "facit".

### Frågor:

#### **Vilken funktion har kolhydrater? Samt ge exempel på kolhydrater i maten!**

*Svar: Kolhydrater är hjärnans, nervsystemet och de arbetande musklernas viktigaste energikälla. Det är därför kolhydraterna som måste bidra med den största andelen av det dagliga energiintaget. Om kolhydratintaget inte är tillräckligt stort orkar vi mindre. Vi får nedsatt uthållighet och intensitet, blir trötta, ofokuserade osv. **Pasta, potatis, ris, havregryn, socker, stärkelser, grönsaker, frukt, müsli, bröd osv.***

#### **Vilken funktion har protein? Samt ge exempel på protein i maten!**

*Svar: Protein används för att bygga upp vävnader och muskler. När man tränar bryts musklerna ned, för att bygga upp musklerna igen måste vi tillföra protein i kosten och på så sätt blir vi starkare och får större muskler. **Ägg, fisk, kött, fågel, ost, mjölk, grönsaker och spannmålsprodukter osv.***

#### **Vilken funktion har fett? Samt ge exempel på fetter i maten!**

*Svar: Fett är en viktig energileverantör. När kolhydratlageret i kroppen är slut används fettdepåerna. Fett tillför kroppen viktiga fettsyror och fettlösliga vitaminer. Fettvävnaden är värmeisolerande och skyddar våra inre organ. **Smör, olja, fisk, avokado, nötter, mjölk osv.***

**Avluta passet med att gå laget runt:**

**Detta har jag lärt mig idag! Eller det här tar jag med mig från dagens träff!**

### **Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Ät bäst – Kost, Idrott och hälsoutveckling  
Uppladdningen ([www.uppladdningen.nu](http://www.uppladdningen.nu))  
Svensk Golfträning – Kost för golfare (häfte)

# Golfvett – Säkerhet

**Syfte:** Öka kunskapen om hänsyn på golfbanan

**Tidsåtgång:** 45 min

Diskussionsfrågor om säkerhet på golfbanan. Börja med att dela er i smågrupper så att alla kommer till tals och lyft sedan i helgrupp.

1. Har du varit med om någon incident där du skadats eller gjort dig illa i samband med golfträning/tävling? (5 min)
2. Vad innebär säkerhet på golfbanan? (5 min)
3. Varför är det viktigt med säkerhet på golfbanan? (5 min)
4. Hur kan vi tillsammans göra golfen säkrare? (5 min)
5. Vad händer om en olycka inträffar på golfbanan?
6. Lista tillsammans vad ni kan om säkerhet på golfbanan! (5 min)  
(se boken "Golfvett" s. 13)

Dela in laget i olika grupper ca 3-4 personer i varje. Be grupperna lista ner så många saker de kan om säkerhet på golfbanan, t.ex. ställ dig rätt när någon ska slå. Låt grupperna diskutera och sedan skriva ner sina svar. Lyft sedan svaren i helgrupp (låt varje grupp delge något av sina säkerhetsområden) och diskutera sedan gemensamt de olika områdena.

**Avluta passet med att gå laget runt:**

**Detta har jag lärt mig idag! Eller det här tar jag med mig från dagens träff!**

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Golfvett för roligare golf

# Golfvett – Hänsyn och gott uppförande

**Syfte:** Att diskutera ledstjärnor och förhållningssätt till varandra i gruppen

**Tidsåtgång:** 45 min

Diskussionsfrågor. Använd gärna EPA-metoden (enskilt, parvis, alla) eller dela in gruppen i smågrupper så att alla kommer till tals och lyft sedan i helgrupp.

1. Vad innebär att visa hänsyn för dig? (5 min)
2. Varför är det så viktigt att man visar hänsyn och gott uppförande på golfbanan? (5 min)
3. Har du något bra exempel på en situation där en golfspelare visat hänsyn? (5 min)
4. Har du något exempel på när något uppträtt ojust? (5 min)
5. På vilket/vilka sätta kan man visa hänsyn på golfbanan? (5 min)
6. Hur kan vi tillsammans skapa en god atmosfär och ett gott värdskap på klubben? (5 min)
7. Vilka är de viktigaste sätten att visa hänsyn på golfbanan enligt dig? (15 min)

Be grupperna lista sina fem viktigaste punkter, lyft sedan i helgrupp och lista gruppens fem viktigaste ledstjärnor vad gäller hänsyn och gott uppförande på golfbanan.

**Avluta passet med att gå laget runt:**

***Detta har jag lärt mig idag! Eller det här tar jag med mig från dagens träff!***

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Golfvett för roligare golf



# Positiv självkänsla – självförtroende

**Syfte:** Att öka kunskapen om självkänsla/självförtroende

**Tidsåtgång:** 45 min

Använd EPA-metoden (enskilt, parvis, alla). Diskutera följande frågor, en i taget, genom att gruppen först tänker på frågan enskilt (1 minut), därefter paras de ihop två och två och diskuterar frågan (3 minuter). Tillsist lyfter man frågan i helgrupp (5minuter).

1. Vad är självkänsla för dig?
2. Vad är självförtroende för dig?
3. Varför är det viktigt med en god självkänsla?
4. Har du en "inre röst"? Är den positiv eller negativ?
5. Hur klarar du kritik, motgångar och konflikter?
6. Hur kan du bygga upp ditt självförtroende?
7. Hur kan en god självkänsla och självförtroende påverka dina resultat?

Medskick! Allting bottnar i din inställning. Är du medveten om dina egna tankar & känslor som styr dig i allt vad du gör och att du är ansvarig för hur du väljer? Först då kan du välja bort hindren.

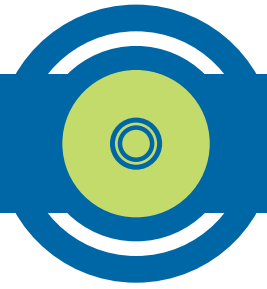
Vinnaren ser en green nära varje bunker  
Hittar en lösning för varje nytt problem  
Har alltid en handlingsplan  
Säger: Det är svårt men möjligt

Förloraren ser en sandbunker vid varje green  
Hittar ett nytt problem efter varje lösning  
Har alltid en ursäkt  
Säger: Det är kanske möjligt men för svårt

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:**

Positiv självbild – jag vill, jag vågar, jag kan

# Positivt tänkande - självkänsla/ självförtroende



**Syfte:** Öka kunskapen om självkänsla/självförtroende

**Tidsåtgång:** 45 min

## **Självförtroendeträning**

1. Be alla tänka ut en specifik situation (gärna idrottslig) där de lyckats med en prestation. (T.ex. en specifik tävling/träning som gick extra bra). (5 min)
2. Låt var och en berätta vilken prestation de valt. Be dem också beskriva varför de valde just denna prestation och varför just denna så specifik. (Ju mer de kan verbalisera prestationen desto bättre). (15 min)

## **Självkänslaträning**

3. Be alla tänka ut en positiv beskrivning av personen som sitter till vänster om dem. (T.ex. Kalle är en snäll och omtänksam person som alltid bryr sig om alla och visar uppskattning) 2 min
4. Låt var och en redovisa vad de har tänkt ut för beskrivning om kompiserna till vänster. 10 min
5. Diskutera sedan hur det känns att få bekräftelse och uppskattning från andra. 10 min

Är det lätt eller svårt att ta till sig? Vad är det som gör det lätt eller svårt? Diskutera också hur ni i gruppen kan bli bättre på att visa uppskattning till varandra.

**Fortsättning på nästa sida!**

# Positivt tänkande - självkänsla/ självförtroende

**Syfte:** Öka kunskapen om självkänsla/självförtroende

**Självkänslaträning** (papper och penna till alla behövs!)

6. Börja med att alla skriver sitt namn överst på pappret 15-20 min
7. Skicka sedan pappret till personen som sitter till vänster. Denne ska nu skriva något positivt om personen som pappret tillhör. (Skriv nederst på pappret). (T.ex. Kalle är en snäll och omtänksam person som alltid bryr sig om alla och visar uppskattning). När man skrivit klart viker man pappret så att texten inte syns.
8. När alla skrivit klart skickas pappret till nästa person till vänster som skriver sin positiva beskrivning av personen som pappret tillhör och viker sedan över sin text. Pappret fortsätter runt tills det hamnar hos den person som det tillhör. Personen rullar då fram alla positiva beskrivningar om sig själv och läser tyst för sig själv.

Spara gärna lapparna så att ni kan kolla på dem med jämna mellanrum!

## **Tänkvärt!**

Positivt tänkande är grunden till självförtroende, välbefinnande, glädje och goda prestationer i såväl idrott som livet i stort.

Negativt tänkande försämrar inte bara prestationen, utan tar också bort glädjen och minskat förutsättningarna för att kunna må bra.

**Avluta passet med att gå laget runt:**

***Detta har jag lärt mig idag! Eller det här tar jag med mig från dagens träff!***

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU-s boktips:**

Lek med tanken – mental träning för barn och ungdom

# Mental träning - koncentration

**Syfte:** Öka kunskapen om mental träning och koncentration

**Tidsåtgång:** 45 min

Använd EPA-metoden (enskilt, parvis, alla). Diskutera följande frågor, en i taget, genom att gruppen först tänker på frågan enskilt, därefter paras de ihop två och två och diskuterar. Tillsist lyfter man frågan i helgrupp. Använd 5 minuter per fråga.

**1.** Vad har du lättast att koncentrera dig på?

*I golfen, i övriga livet t.ex. skolan*

**2.** När har du svårast att koncentrera dig?

*I golfen, i övriga livet t.ex. skolan*

**3.** Vad är viktigt att fokusera på?

*I golfen, i övriga livet t.ex. skolan*

**4.** När vandrar tankarna iväg?

*I golfen, i övriga livet t.ex. skolan*

**5.** Vad kan få dig att fånga tankarna igen?

**Öva koncentrationen på olika vis! (15 min)**

## **Hörsel**

Lyssna i drygt 1 minut vilka ljud som hörs i lokalen. Låt alla sedan redogöra för ljuden de hörde.

## **Känsl**

Känn i drygt 1 minut hur det känns att sitta på stolen/bänken. Känns det något speciellt? Hur känns det i rumpan, benen, fötterna etc. Låt alla sedan redogöra för känslan de kände.

## **Syn**

Låt alla blunda och tänka fritt i 1 minut. Låt alla sedan redogör vad de såg framför sig när de blundade.

**Avluta passet med att gå laget runt:**

**Detta har jag lärt mig idag! Eller det här tar jag med mig från dagens träff!**

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Lek med tanken – mental träning för barn och ungdom

# Genomtänkt träning!

**Syfte:** Att öka kvalitén på träningen

**Tidsåtgång:** 45 min

Dela upp er i grupper med ca 4-5 spelare i varje grupp.

För att träningen ska bli så bra som möjligt och vara utvecklande är det viktigt att det blir kvalitét i träningen. Den som tänker igenom sin träning innan den börjar kommer att utvecklas i rätt riktning.

**1.** Vilka delar behöver man träna på för att utvecklas till en bättre golfspelare?

*Diskutera frågan och lyft sedan i storgrupp vad ni kommit fram till.*

**2.** Vad är ditt mål med att träna golf och hur tränar du för att nå det målet idag?

*Vet du vad du vill med din träning är det roligare och lättare och veta vad du ska träna på. Fundera en stund för dig själv och lyft sedan dina tankar för gruppen.*

**3.** Vad behöver du lägga fokus på i din träning för att utvecklas mest som golfspelare? Om du inte vet, hur ska du ta reda på det?

*Diskutera frågan och lyft sedan i storgrupp vad ni kommit fram till.*

**4.** Avsluta med att varje spelare skriver ner ett *kortsiktigt mål* med träningen och ett *långsiktigt mål* och hur de ska tänna för att nå de uppsatta målen.

Exempel:

Kortsiktigt mål:

Jag ska träna närspel XX gånger i veckan fram till midsommar.  
Jag ska sänka mitt handikapp till XX innan säsongen är slut.  
Jag ska förbättra min snittscore till XX under säsongen.

Långsiktigt mål:

Jag ska ta en plats i klubbens serielag inom X år  
Jag ska spela på Nordea Tour XXXX

**Avsluta passet med att gå laget runt:**

***Detta har jag lärt mig idag! Eller det här tar jag med mig från dagens träff!***

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Golfens Ledarutbildning 2  
Mot lägre scorerer – om prestationsinriktad golf

# Bra golfövningar I

**Syfte:** Att öka kvalitén på träningen

**Tidsåtgång:** 45 min

Dela upp spelarna i grupper med ca 4-5 spelare i varje grupp.

Som golfspelare har man mycket eget ansvar för sin träning. För att träningen ska bli så bra som möjligt och vara utvecklande är det viktigt att det bli kvalitét i träningen.

## 1. Vad tycker ni karaktäriserar en bra golfövning?

*Låt grupperna diskutera frågan och lyft sedan i storgrupp vad de kommit fram till.*

- Den ska vara rolig
- Bra koncentration
- Feedback
- Liknar det verkliga spelet på banan
- Den går att nivåanpassa med flera svårighetsgrader (Utmanande)
- Mätbarhet
- Start och Stopp

## 2. Hur långt är ett lagom långt träningspass tycker ni?

*1h kan kanske vara en bra riktlinje...eller?*

Innan du startar övningen ska du kunna svara på dessa frågor:

- Vad ska jag träna?
- Hur ska jag träna det?
- Varför ska jag träna denna förmåga?
- Vilket är målet med övningen?

## 3. Ge spelarna i uppgift att två och två planera ett träningspass på 1h

till nästkommande träning t.ex. puttning 1h med 3-4 övningar.

Varje övning ska kunna svara på de fyra frågorna. När de har gjort färdigt planeringen är teoripasset slut.

Ni kan också utöka passet genom att diskutera:

- Dagsplanering
- Veckoplanering
- Månadsplanering
- Säsongspanering

## Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:

Golfens Ledarutbildning 1 & 2  
Mot lägre scorerer – Om prestationsinriktad golf

# Bra golfövningar 2

**Syfte:** Att öka kvalitén på träningen och förståelse för olika typer av golfövningar

**Tidsåtgång:** 45 min

Dela upp spelarna i grupper med ca 4-5spelare i varje grupp.

Som golfspelare har man mycket eget ansvar för sin träning. För att träningen ska bli så bra som möjligt och vara utvecklande är det viktigt att det bli kvalitét i träningen. Det är viktigt att veta att olika typer av övningar utvecklar olika förmågor.

Innan du startar övningen ska du kunna svara på dessa frågor:

- Vad ska jag träna?
- Hur ska jag träna det?
- Varför ska jag träna denna förmåga?
- Vilket är målet med övningen?

1. Vi skiljer på teknikträning och målträning i golf. Vad är skillnaden mellan dessa och har ni några bra exempel på övningar? Låt grupperna diskutera frågan och lyft sedan i storgrupp vad de kommit fram till.
2. Är det något speciellt man bör tänka på när man tränar teknik respektive målträning?
3. Man kan också skilja på strukturerad och varierad träning. Vad är det för skillnad mellan dessa och har ni några bra exempel?

Exempel:

Strukturerad - Slå 50 bollar från samma avstånd

Varierad - 6 bollar från 40m, 6 bollar från 30m, 6 bollar från 50m,  
6 bollar från 60m, etc

4. Avsluta med att varje spelare får planera ett träningspass med en teknikträning och tre målträningsövningar. Kör detta träningspass nästa gång du tränar.

**Avsluta passet med att gå laget runt:**

**Detta har jag lärt mig idag! Eller det här tar jag med mig från dagens träff!**

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:**

Golfens Ledarutbildning 1 & 2  
Mot lägre scorerer – Om prestationsinriktad golf

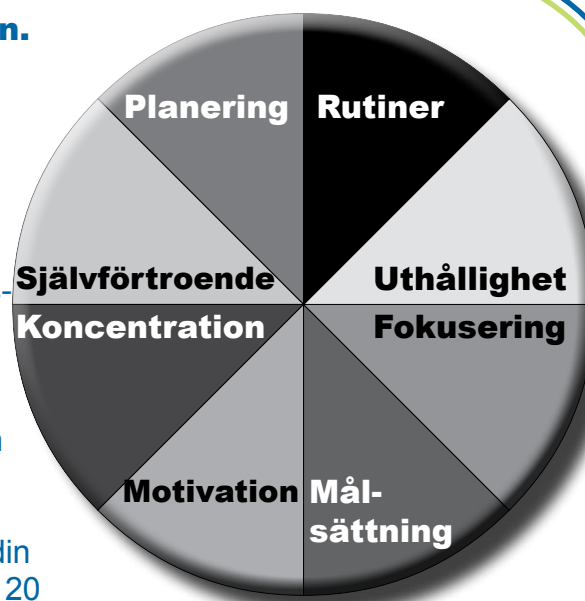
# Ett bra träningspass!

**Syfte:** Att öka kunskapen om hur man planerar ett eget träningspass

**Tidsåtgång:** 45 min

**Varje träningspass är en prestation. En prestation påverkas av olika faktorer.**

1. Visa inte prestationscirkeln. Be deltagarna komma på egna faktorer som påverkar deras prestation. Jämför sedan hur den skiljer sig från prestationscirkeln.
2. Vilka tre faktorer i cirkeln är viktigast? Fundera första själv och diskutera sedan i helgrupp.
3. Hur ofta och på vilket sätt tänker du på din träning utifrån dessa faktorer? (steg 1-3: 20 min)



Likväl som man packar bagen med klubbor kan man sätta sig ner och förbereda träningen/tävlingen genom att skriva ned sina mål eller utvärdera hur det gått. Du kan använda träningsdagboken för att skapa de bästa förberedelserna inför en träning eller tävling. Diskutera! (20 min)

4. Börja med att fundera vad ni vill ha med i era träningsdagböcker. Vad är syftet?
5. Vilka faktorer i prestationscirkeln vill ni fokusera på i träningsdagboken?
6. På vilket sätt ska träningen utvärderas?
7. Skriver ni träningsdagbok idag? (Om ja, följ upp hur det gått med träningsdagböckerna, vilka hinder och svårigheter har det varit? Vad har varit positivt etc.)

*Bli din egen bästa tränare!*

*Du vill förbättra ditt handikapp i golf. Du har gjort en analys och kommit fram till att puttningen är den del av golfspelet där du vill börja förbättra. Före dagens träning med påföljande 9-hålsrunda sätter du dig ner och läser igenom dina erfarenheter från föregående träning. Där hittar du en kommentar som talar om att du puttade bättre beroende på att du gjorde en förändring för två veckor sedan. Du går tillbaks ytterligare två veckor i dagboken och finner vilken förändring det var du gjorde. Genom att ha läst dina anteckningar har du påmint dig själv om vad du behöver göra. Du har använt träningsdagboken som ett medel att skapa kvalitet i träningen i syfte att nå målet – lägre handikapp!*



# Spelstrategi!

**Syfte:** Att öka förståelsen för vikten av att ha en spelstrategi

**Tidsåtgång:** 45 min

Dela upp er i grupper med ca 4-5 spelare i varje grupp. Börja med att berätta syftet med dagens teoripass.

1. Tycker ni att det är viktigt att ha en spelstrategi? Varför tycker ni det? Diskutera frågan i grupperna och lyft sedan i storgrupp vad ni kommit fram till.
2. Dela ut en banguide från hemmaklubben till alla spelare. Varje spelare får i uppgift att rita hur de, utifrån sina förutsättningar, tar sig runt banan på bästa sätt. När alla ritat färdigt går ni tillsammans igenom hur de har tänkt.
3. Deras uppgift blir nu att försöka följa spelplanen när dom spelar banan. Givetvis måste de ta hänsyn till rådande förhållanden när de spelar (vind, regn, sol, dagsform, etc)

En utveckling av detta skulle kunna vara att man ritat flera olika strategier. Exempelvis en mer attackerande strategi och en mer "safe" strategi.

Spela ett varv med "safe-strategin" och ett varv med "attack-strategin". Blev det någon skillnad på resultatet?

Man kan också ha olika strategier utifrån var hålet är placerat på greenen.

**Avluta passet med att gå laget runt:**

**Detta har jag lärt mig idag! Eller det här tar jag med mig från dagens träff!**

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Golfens Ledarutbildning 2

Mot lägre scorerer – om prestationsinriktad golf

# Speltempo!

**Syfte:** Att öka förståelsen för vikten av att ha en spelstrategi

**Tidsåtgång:** 45 min -1,5h

Speltempo är något som diskuteras mycket inom golfen, speciellt i tävlingssammanhang. Syftet med dagens teoripass är att skapa bra rutiner som också ger ett bra speltempo. Har man ett bra speltempo kommer det att påverka din prestation positivt, du slipper känna dig stressad om domaren har er på klockan och du får ett bättre flyt i ditt spel.

1. Har du varit med om att bli "klockad" av domaren någon gång? Varför blev ni klockade? Hur upplevde du situationen?
2. Har ni koll på vad det finns för riktlinjer när det gäller speltempo i regel boken? Hur lång tid har man på sig från att det är din tur att slå?  
*Svar: Det är 50 sekunder för första spelaren som ska slå och 40 sekunder för de andra.*

I övrigt så är det tidsschemat som ligger till grund för om någon grupp är långsam eller ej. Så länge man håller sig inom tidsschemat (som bestäms av tävlingsledningen) eller har kontakt med gruppen framför kan man aldrig bli aktuell för tidtagning oavsett ur långsam man är. Men tappar man position så kommer klockan fram och då är det de sekunder ovan som gäller.

3. Har ni några bra tips för att öka speltempot?

Var redo när det är din tur

Spela in banan ordentligt

Gå i ett lagom raskt tempo

Ha koll på din rutin

Läs linjen under tiden någon annan putt

Slå mindre slag

4. Är du en långsam eller snabb spelare? Behöver du mycket tid till förberedelse inför ett slag? Diskutera i grupperna och om dom har en öppen relation så be att dom berättar hur de upplever varandras spel tempo.
5. Hur säger man till en medspelare som spelar långsamt på ett bra sätt?
6. Ta tid på din rutin. Be spelarna ta tid på varandras rutiner inför ett slag och kolla tiden. Klarar dom gränsen?

**Avluta passet med att gå laget runt:**

**Detta har jag lärt mig idag! Eller det här tar jag med mig från dagens träff!**

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Regelboken  
Tävlingsbestämmelser

# Vad är golfvett egentligen?

**Syfte:** Att öka förståelsen för vikten av att ha en spelstrategi

**Tidsåtgång:** 45 min

## 1. Börja med att prata om spelets anda.

*Golf spelas i de flesta fall utan överinseende av en domare eller motsvarande. Spelet bygger på att spelarens integritet gör att man visar hänsyn mot andra och följer reglerna. Alla spelare bör alltid uppträda på ett bra sätt, och visa artighet och sportsmannaskap, oavsett tävlingssituationen. Den övergripande principen är att man i alla lägen ska visa hänsyn mot sina medtävlare och andra personer som befinner sig på golfbanan. Det är detta som är golfspelets anda!*

## 2. Vad är golfvett för dig utifrån nedanstående punkter?

Säkerhet på banan

Inte störa eller distrahera medspelare

På greenen

Speltempo

Var klar att spela

När du letar efter förlorad boll

Reparera torvor och nedslagmärken

## 3. Har ni något exempel på spelare som visar på bra golfvett och någon som inte visat på bra golfvett?

## 4. Om ni märker att en medspelare konsekvent bryter mot dessa riktlinjer, vad gör ni då?

*Svar: Om en spelare konsekvent bryter mot dessa riktlinjer under en rond eller en tidsperiod, så att det påverkar andra spelare negativt, rekommenderas att tävlingsledningen vidtar lämplig disciplinär åtgärd mot spelaren.*

## 5. Kan man få plikt om man bryter mot etiketten?

*Svar: Om spelare följer riktlinjerna i detta avsnitt, kommer spelet att bli mer njutbart för alla. En sådan åtgärd kan till exempel bestå av att förbjuda spel på banan under en begränsad tid eller förbjuda honom att delta i ett visst antal tävlingar. Detta anses vara berättigat för att tillvarata intresset hos den majoritet av golfare som vill spela i enlighet med dessa riktlinjer. I fall av ett allvarigt brott mot etiketten, har tävlingsledningen rätt att diskvalificera spelaren enligt Regel 33-7.*

Slutligen...

Glöm inte bort att ha roligt när du spelar!

**Vill du veta mer? Ta en titt på:**

<http://www.golf.se/SGF/Regler-Hcp/Golfvett/Tävlingsbestämmelser>

# Kost – Bra mat i bagen!

**Syfte: Att öka kunskapen om vikten av att fylla på energi under rundan**

**Tidsåtgång: 45 min**

Börja med att berätta att det är viktigt att ha en jämn balans i kroppen under hela rundan för att prestera sitt bästa. Precis som bilen behöver bränsle behöver också din kropp fyllas på för att fungera optimalt. För att ha en bra balans krävs det att man fyller på med rätt bränsle med 2-3 timmars mellanrum. En runda håller ju på 4-5 timmar så då måste vi ju fylla på under tiden för att orka.

1. Hur mycket vatten bör man dricka under en normal golfgrunda? Drick ca 0,5-1dl vatten varje kvart vid normal temperatur. Öka mängden om det är svettigt och varmt. Drick inte mer än du behöver.
2. Vad brukar du ha med dig för mat i bagen och när du spelar en runda? Låt spelarna diskutera i grupper och berätta vad dom brukar ha i bagen.

Tips på bra mat i bagen:

En smörgås med grovt bröd, ost och skinka (*Smidigt att göra en extra smörgås vid frukosten*)

5dl nyponsoppa eller Drickyoghurt

5dl blåbärssoppa

1 banan

1 äpple

1 litet paket russin

3. Gå igenom hur ett bra schema för intag av bränsle kan se ut under en runda. Gör gemensamt ett "matschema" som spelarna kan använda under rundan.

Exempel: Hål 3 ett äpple  
Hål 6 nyponsoppa eller drickyoghurt  
Hål 9 smörgås  
Hål 12 blåbärssoppa  
Hål 15 1 banan  
Hål 16-18 lite russin

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Golfens Ledarutbildning 2

# Mental träning [Motiverande mål]

**Syfte:** Att lära sig att ha bra målsättningar och att det finns olika typer av mål  
**Tidsåtgång:** 45 min

1. Man brukar skilja på resultatmål och prestationsmål. Vad är det för skillnad tror ni?
2. Gå igenom skillnaden och vikten av att ha både prestationsmål och resultatmål. "Om vi bryr oss om vår egen prestation kommer vinsten som ett brev på posten" Det är viktigt att alltid sätta prestationsmålet i första hand för att vi ska lyckas.
3. Dela in er i mindre grupper
4. Varje grupp funderar ut några exempel på resultatmål och prestationsmål.
5. Lyft i storgrupp vad vare grupp diskuterat
6. Vårt lags mål. Varje grupp tar fram tre-fyra mål som de tycker är bra för laget (både prestations och resultatmål)
7. Grupperna presenterar vad man pratat om och gemensamt bestämmer ni vilka mål ni ska använda.

## Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:

Lek med tanken, Plate och Plate, 2008  
Positiv självbild, Jag vill jag vågar jag kan. Ryberg, 2000  
Världens bästa coach, Thompson, 2009  
Tankens Kraft, Carlsson mfl, 1999  
103 mentala metoder, Plate och Plate, 2005  
På väg mot perfekt prestation, Pensgaard 2000

# Laganda

**Syfte: Stärka lagandan**

**Tidsåtgång: 45 min**

1. Dela in laget i grupper med en ledare/tränare för varje grupp
2. Börja med en presentation av alla utifrån dessa punkter:  
Namn...  
Så känner jag mig idag...  
Det visste du inte om mig...
3. Presentera vad dagens träff kommer att innehålla/dagens tema: Teambuilding/laganda. Berätta att det är viktigt med en bra stämning i laget för att vi ska kunna prestera bra och ha kul tillsammans.
4. Grupperna diskuterar: Vad är laganda för dig?  
Låt gruppen först sitta två och två för diskussion, lyft sedan i hela gruppen. Skriv ner på papper.
5. Stämningen i laget. Diskutera i grupper:  
Vad är det som förbättrar stämningen i vårt lag?  
Vad är det som sänker stämningen i vårt lag?
6. Så ska vi göra för att skapa en bra stämning i vårt lag!

## **Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Jag en lagidrottare. Bergman mfl., 1999  
Jaget, laget, teamet. Hogedahl och Lycken, 2007  
Samarbetsövningar. Alsegård, 2007  
Världens bästa coach. Thompson, 2009

# Laganda

**Syfte: Stärka lagandan**

**Tidsåtgång: 45 min**

**1.** Dela in er i grupper med en ledare/tränare för varje grupp så att alla får möjlighet att komma till tals.

**2.** Börja med en presentation av alla utifrån dessa punkter:

Namn...

Så känner jag mig idag...

Det visste du inte om mig...

**3.** Presentera dagens tema/ vad dagens träff kommer att innehålla:

Teambuilding & laganda.

Berätta att det är viktigt med en bra stämning i laget för att vi ska kunna prestera bra och ha kul tillsammans.

**4.** Grupperna diskuterar:

Vad är laganda för dig?

Låt gruppen först sitta två och två för diskussion, lyft den sedan i hela gruppen. Skriv ner på papper.

**5.** Stämningen i laget. Diskutera i grupper:

Vad är det som förbättrar stämningen i vårt lag?

Vad är det som sänker stämningen i vårt lag?

**6.** Så ska vi göra för att skapa en bra stämning i vårt lag!

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Jaget, laget, teamet, Hogedahl & Lycken, 2007

Jag en lagidrottare, Bergman m.fl, 1999

Samarbetsövningar, Alsegård, 2007

Världens bästa coach, Thompson, 2009

# Väldens bästa lag!

**Syfte:** Samarbete och sammanhållning i golf laget

**Tidsåtgång:** ca 1,5h

I. Gå laget runt och be alla berätta varför de tycker att just erat lag är det bästa!

## Oavslutade meningar

Den här metoden används för att få individerna i laget att lättare prata om vissa ämnen. Nedan följer påbörjade meningar som de olika individerna i laget sedan ska avsluta själva.

Jag tycker att det är roligt att gå till träningen därför att...  
Jag känner mig som mest uppskattad av mina lagkompisar när...  
När det går bra för mig vill jag att mina lagkamrater ska...  
När jag har en sämre dag vill jag att mina lagkamrater ska...  
I vårt lag är det...  
Ibland skulle jag vilja att vi...  
För att förbättra vår lagsammanhållning skulle vi kunna...

## Samarbetsövningar

**Följa ljud** (*Var noga med säkerheten. Anpassa tiden så att båda få leda och bli ledd.*)

Gå ihop två och två. En är seende och en är blind. Den som ser ska nu leda sin kamrat med hjälp av ljud inom ett begränsat område. Det är viktigt att områdets karaktär väljs med hänsyn till gruppens förutsättningar, t.ex. markens jämnhet, träd, vatten m.m. Ljuden kan vara handklapp på två sätt, visslingar, harklingar eller annat ljud som paret kommer överens om innan start. Efter en stund byter paret uppgift.

## Sortera

Alla deltagare ställer sig slumpvis på ett led, axel mot axel. Utan att prata ska laget sedan sortera sig efter exempelvis skostorlek, längd, ålder, antal syskon, månad man fyller år. Kommunikationen får endast ske utan tal! Kom ihåg att du som ledare berättar om exempelvis äldst, störst skostorlek ska stå längst till höger eller vänster!

En stegring i detta kan vara att sorteringen ska göras på tid. Eller att du lägger ut ett rep eller en bräda som innebär att deltagarna inte får kliva utanför repet/brädan när de förflyttar sig. (Balansträning)

**Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:**

Samarbetsövningar