Varbergs GK

Ledarhandbok

FÖR JUNIORVERKSAMHETEN

Innehållsförteckning

[Introduktion 4](#_Toc103858021)

[Vår vision 4](#_Toc103858022)

[Vår värdegrund 4](#_Toc103858023)

[Vårt förhållningssätt 5](#_Toc103858024)

[Organisation 6](#_Toc103858025)

[Styrelse 6](#_Toc103858026)

[Funktionsansvariga 7](#_Toc103858027)

[Juniorkommitté 7](#_Toc103858028)

[Ledare 7](#_Toc103858029)

[TRÄNING OCH TÄVLING 8](#_Toc103858030)

[Allmänt 8](#_Toc103858031)

[Ansvarsfördelning vid träning och tävling 8](#_Toc103858032)

[Barn 6-9 år 9](#_Toc103858033)

[Allmänt 9](#_Toc103858034)

[Målsättning 9](#_Toc103858035)

[Träningsinnehåll 9](#_Toc103858036)

[Barn 10-12 år 9](#_Toc103858037)

[Allmänt 9](#_Toc103858038)

[Målsättning 9](#_Toc103858039)

[Träningsinnehåll 9](#_Toc103858040)

[Ungdom 13-15 år 10](#_Toc103858041)

[Allmänt 10](#_Toc103858042)

[Målsättning 10](#_Toc103858043)

[Tävling 10](#_Toc103858044)

[Träningsinnehåll 10](#_Toc103858045)

[Satsande junior 16-19 år 11](#_Toc103858046)

[Allmänt 11](#_Toc103858047)

[Målsättning 11](#_Toc103858048)

[Tävling 11](#_Toc103858049)

[Träningsinnehåll 11](#_Toc103858050)

[Spelande junior 16-19 år samt spela för livet 22-25 år 12](#_Toc103858051)

[Allmänt 12](#_Toc103858052)

[Målsättning 12](#_Toc103858053)

[Träningsinnehåll 12](#_Toc103858054)

[Laget bakom laget 13](#_Toc103858055)

[Administrativa system 13](#_Toc103858056)

[Information till spelare och föräldrar 13](#_Toc103858057)

[Närvaro 13](#_Toc103858058)

[Utbildning 13](#_Toc103858059)

# Introduktion

Denna handbok är tänkt att vara ett stöd till juniorkommittén och ledare för de olika träningsgrupperna. Den innehåller riktlinjer som ska garantera att föreningen alltid genomför professionella och välskötta arrangemang med stor likvärdighet oavsett vilken träningsgrupp det gäller.

## Vår vision

Där alla vill spela…. och spela igen.

## Vår värdegrund

I arbetet med projektet Vision 50/50 gjordes ett värdegrundsarbete som resulterade i de fem värdeord klubben vill stå för.

**Respekt**

* Alla är välkomna
* Vi hälsar på alla vi möter & uppträder trevligt med vårdat språk
* Vi respekterar varandra och våra olikheter

**Glädje**

* Vi har roligt på klubben och på banan
* Vi gläds med varandras framgångar
* Vi uppmuntrar varandra och håller ett gott humör på och utanför banan

**Engagemang**

* Vi är fokuserade på träningar och tävlingar
* Vi hjälper varandra när vi behöver stöd
* Vi ställer upp för klubben vid arrangemang och event

**Ansvar**

* Vi tar ansvar för vårt beteende på och utanför banan
* Vi vårdar våra och andras banor och följer golfens regler
* Vi är goda förebilder när vi representerar vår klubb

**Nytänk & Mod**

* Vi är en jämställd klubb som vågar prova det nya och ifrågasätta det gamla
* Vi bidrar med nya idéer
* Vi är öppna för utveckling och förändringar

## Vårt förhållningssätt

* Varbergs GK tar avstånd från alla typer av fusk, doping, droger och alkohol samt verkar för en tobaksfri miljö i samband med all föreningsrepresentation.
* Varbergs GK tar avstånd från alla former av våld, mobbing och rasism.
* Inom Varbergs GK respekterar vi alltid våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på̊ ett korrekt och sportsligt sätt. Vi avhåller oss från alla former av kränkande tal och handling.
* Alla är välkomna till vår förening, det är aldrig fullt på Varbergs GK. Alla är lika mycket värda, allas synpunkter och åsikter ska respekteras. All form av destruktivt tänkande ska bekämpas med ett positivt förhållningssätt.
* Det ska vara en självklarhet att alla inom Varbergs GK arbetar för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje, kamratskap och trygghet i samband med all föreningsrepresentation.
* Inom Varbergs GK arbetar vi för att låta spelarna få inflytande, bli delaktiga och få ta ansvar för utveckling av den egna verksamheten.
* För att säkra kvalitén för golfspelare och ledare strävar föreningen efter att ledarna ska vara utbildade enligt Svenska Golfförbundets utbildningstrappa.
* Inom Varbergs GK:s ungdomsverksamhet råder en solidarisk ekonomi, vilket innebär att de samlade resurserna fördelas rättvist.
* Varbergs GK strävar efter att resa på̊ ett så trafiksäkert sätt som möjligt.

## Organisation

Varbergs GK leds av styrelsen som väljs av årsmötet. Styrelsen ansvarar för verksamhetens strategiska utveckling. Till styrelsens stöd finns en professionell organisation, med en klubbchef som högste chef, som ansvarar för den operativa verksamheten. Till styrelsens och den professionella organisationens stöd finns ett antal kommittéer som ansvarar för den dagliga verksamheten inom sina verksamhetsområden enligt beskrivning i respektive kommittés uppdragsbeskrivning.

Figur 1 Varbergs GK:s organisation

## Styrelse

Styrelsen för Varbergs GK består, under perioden mellan vårårsmötena 2023 och 2024, av följande personer:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Position** | **Namn** | **Email** | **Telefon** |
| Ordförande | Christer Magnusson | ordforande@varbergsgk.se |  |
| Vice ordförande | Marie Bodén |  |  |
| Ledamot | Katharina Fagenheim |  |  |
| Ledamot | Tommy Bergqvist |  |  |
| Ledamot | Susanne Augustsson P |  |  |
| Ledamot | Calle Åkesson |  |  |
| Suppleant | Niklas Lennartsson |  |  |

## Funktionsansvariga

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Funktion** | **Namn** | **Email** | **Telefon** |
| Klubbchef | Peter Bengtsson | klubbchef@varbergsgk.se | 0704-85 07 93 |
| Juniortränare | John Bengtsson | junior@varbergsgk.se |  |

## Juniorkommitté

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Position** | **Namn** | **Email** | **Telefon** |
| Sammankallande |  |  |  |
| Utbildningsansvarig |  |  |  |
| Ekonomi |  |  |  |
| Rekrytering |  |  |  |
| Evenemang |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Ledare

|  |  |
| --- | --- |
| **Grupp** | **Email** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# TRÄNING OCH TÄVLING

## Allmänt

Varbergs GK:s träningsupplägg, riktlinjer och värderingar baseras på SGF:s ”Utvecklingstrappan på golfklubb”.

Varbergs GK förespråkar att man ägnar sig åt flera idrotter, oavsett ålder. Fokusering på golfteknik i kombination med andra idrotter är optimalt och ger dessutom en god allsidighet.

## Ansvarsfördelning vid träning och tävling

Juniorkommittén ansvarar för att fördela tillgängliga Juniortränartimmar på planerad verksamhet.

Att tänka på vid tävlingar:

* Vi följer golfens regler
* Vi respekterar domarens uppfattning
* Vi uppmuntrar till ärligt spel
* Vi använder positiv coachning
* Vi kritiserar inte spelare högljutt och ilsket
* Vi ser domare och andra spelare som golfkompisar
* Vi ska inte vinna till varje pris
* Vi hejar på och stöttar våra egna spelare och respekterar motspelarna
* Vi hälsar på medspelare, motspelare, ledare, domare och funktionärer före tävling och tackar alltid varandra efteråt.

## Barn 6-9 år

### Allmänt

* Utveckla knattar i grupp såväl socialt som sportsligt
* Golf en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras
* Tonvikt på kamratskap

### Målsättning

* Lära sig träna
* Att ha roligt med inslag av lek är det primära
* Vikten läggs vid att spelaren tycker att golf är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt golfkarriär
* Spela klubbtävlingar
* God stämning i gruppen

### Träningsinnehåll

* Träning 1 gång per vecka under 15-25 veckor beroende på ålder
* Använd Golfäventyret som grundplan för träningsinnehåll
* Genomför dagsläger – skapar gemenskap och bra för att öka träningsmängd
* Erbjud öppen spelträning på korthålsbana

## Barn 10-12 år

### Allmänt

* Tonvikt på kamratskap
* Golf en av flera idrotter, mångsidighet uppmuntras
* Skolan ska prioriteras
* Verka som goda föredömen för Varbergs GK i alla situationer då klubben representeras

### Målsättning

* Lära sig träna
* Att ha roligt med vissa inslag av tävlingar
* Vikten läggs vid att spelaren tycker att golf är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt golfkarriär
* Spela klubbtävlingar
* God stämning i gruppen

### Träningsinnehåll

* Träning 2 gånger per vecka varav en spelträning
* Använd Golfäventyret som grundplan för träningsinnehåll
* Genomför läger där det är dags att pröva på läger med övernattning

## Ungdom 13-15 år

### Allmänt

* Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt med tonvikt på kamratskap
* Golf är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras
* Meddela frånvaro från träning
* Skolan ska prioriteras
* Verka som goda föredömen för föreningen i alla situationer då föreningen representeras
* Utvecklingssamtal för de äldre spelarna

### Målsättning

* Lära sig träna
* Att ha roligt med ökade inslag av tävling
* Vikten läggs vid att spelaren tycker att golf är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt golfkarriär
* God stämning i gruppen

### Tävling

* Tävling är en naturlig del av utvecklingen för de som vill
* Fokus är att träna på att tävla
* Tävlingsschemat kan för vissa spelare vara omfattande, föräldrar måste vara tidigt insatta i upplägg och planering

### Träningsinnehåll

* Träning 2-4 gånger i veckan under 35-40 veckor beroende på ålder
* En mer individualiserad träning beroende på hur långt den enskilda spelaren har kommit. Golfäventyret används fortsatt och för de som kommit längre gäller Utvecklingsplan 13-15
* Lägerverksamhet är en viktig del av utvecklingen
* För de som inte håller på med fler idrotter bör fysträning introduceras
* Vinterträning introduceras för de som önskar

## Satsande junior 16-19 år

### Allmänt

* Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt med tonvikt på kamratskap
* Spelare har börjat välja golf som sin idrott men det är spelarens egen ambition som avgör. Klubben ska uppmuntra de som önskar fortsätta med flera idrotter
* Verka som goda föredömen för föreningen i alla situationer då föreningen representeras
* Individuella coachsamtal

### Målsättning

* Lära sig träna
* Individuella målsättningar med både träning och tävling
* Gruppträning ska fortsatt fokusera på att golf ska vara roligt

### Tävling

* Tävlingsschemat bör nu vara omfattande
* De tidiga åren är fokus fortfarande att träna på att tävla för att senare övergå till en mer prestationsinriktad miljö

### Träningsinnehåll

* Träning 4-7 gånger i veckan under hela året beroende på ambitionsnivå
* Individuell träning med tränare
* Individuell utvecklingsplan eller fortsätt med Utvecklingsplan 13-15 beroende på nivå. Ta hjälp av SGF:s övningar och tester
* Lägerverksamhet är en viktig del av utvecklingen
* Fysträning är en viktig del av utvecklingen. Utbildning om kostens påverkan för prestationen introduceras i träningen

## Spelande junior 16-19 år samt spela för livet 22-25 år

### Allmänt

* Golf för gemenskapens och sammanhållningens skull
* Rekrytera som ledare

### Målsättning

* Så många som möjligt så länge som möjligt
* Individuella målsättningar med både träning och tävling
* Gruppträning ska fortsatt fokusera på att golf ska vara roligt

### Träningsinnehåll

* Träning 1-2 gånger i veckan under 20-35 veckor varav 1 spelträning
* Lägerverksamhet för gemenskapen

# Laget bakom laget

När du haft ett par träningar är det bra om du kallar till föräldramöte för att få ihop det som är minst lika viktigt som laget - nämligen ”laget bakom laget”. Du kan till exempel passa på att ta spelarnas och föräldrarnas telefonnummer, adress och e-post för att på ett enkelt och bra sätt kunna sprida information i framtiden. Dina arbetstider och hur man kan nå dig är också bra information.

Andra frågor att ta upp:

* Träningstider och tävlingsschema
* Medlems- och träningsavgifter
* Kontaktuppgifter ledare, spelare, föräldrar
* Klubbens värdegrund och föräldrahandbok
* Förhållningsregler inom träningsgruppen
* Utse **lagförälder** som har som uppgift att hjälpa till att arrangera praktiska detaljer kring andra arrangemang såsom läger mm så att ledarna kan koncentrera sig på träning.
* Engagera föräldrar att skriva tävlingsreferat som publiceras på hemsidan samt skickas till lokaltidning.
* Engagera fler föräldrar, det finns uppgifter till alla inom klubben
* Övrigt

Tänk på att ju fler ni är som hjälper till i gruppen desto starkare växer er gemenskap. Även spelarna ser att föräldrarna är engagerade och det uppskattar även föräldrarnas egna spelare.

Var tydlig i ditt sätt att ge information. Du är ledare för gruppen och ni tillsammans representerar föreningen.

# Administrativa system

## Information till spelare och föräldrar

Varbergs GK använder Laget.se för närvaroregistrering, utskick och anmälningar avseende juniorverksamheten. Det åligger både tränare och ideella ledare att se till att barnens och deras vårdnadshavares uppgifter är uppdaterade.

## Närvaro

Närvaro för varje träning, tävling eller annan aktivitet rapporteras på Laget.se. Närvaro ska rapporteras för varje spelare och ledare som deltagit i aktiviteten. Juniortränare och ideella ledare har ett gemensamt ansvar att sköta detta löpande.

# Utbildning

För att säkra kvalitén för golfspelare och ledare strävar föreningen efter att alla aktiva ledare ska vara utbildade enligt Svenska Golfförbundets utbildningar.

Se HGDF:s hemsida för information om aktuella utbildningar. Kontakta utbildningsansvarig i juniorkommittén för Varbergs GK gällande frågor och bokning av utbildning.