

Svenska
Golf förbundet

PASSPLANERING

Grupp	Golfkul
--------------	---------

Datum	V20	Nivå på grupp	30-bana	50-bana	100-bana	HCP
Träning nr.		Område för dagens träning	Banan	30-bana	50-bana	
Tid			Range	Närspel	Puttinggreen	
Ledare						

1. Inledning

Tala om vad ni skall göra idag och vilken utrustning de skall ha med sig. Fråga vad de kommer ihåg från förra träningen och om det var något som var särskilt kul. Fråga om de har med sig Golfäventyret. Ta lite tid till att prata med barnen om de varit med om sen senast. Har de gjort något som är roligt. Kanske de har tränat golf.

2. Uppvärmning

Försök få med alla tre delarna av uppvärmningen. Använder ni någon ny övning kommer det att ta lite mer tid än vanligt.

Lekar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Härma djur				Träffa korgen	
	På plankan				Pepparkakskull	
	Tåget				Jätteknuten	
●	Ställa sig i bokstavsordning	5 min				

Kroppsuppvärmning

NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Brödkaveln				Häckgång	
	Krypa			●	Utfallssteg med kroppsrotation	20st
●	Enbenshopp	20st			Kasta macka	
	Indianhopp				Karate Kid	
●	Sidohopp	20st			Kasta frisbee	
	Väderkvarnen				Kasta slägga	
	Böja framåt/sträcka bakåt				Masken	
	Sidogång med ben rotation				Sidolyft	
	Sträcka ut sidorna				Köra skottkärria	
	Sitta på huk med sträckta armar				Parrotationer	
	Korset					

Golfspecifika övningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
●	Böja kroppen framåt	15st			Sidoböja överkropp/underkropp	
	Böja kroppen åt sidan				Böja överkropp/underkropp	
	Rotera kroppen				Över-Under-Under-Över	
	Helikoptern raka armar				Rörelsepussel	
	Helikoptern böjda armar				Svingpussel	
●	Rotera underarmen	15st			Pendla-Pendla-Pendla	
	Böja handleden åt sidan				Enarmssving	
	Bakåtsträcka handleden				Låg och hög sving	
	Böja armbågen				Åttan	
	Böja axelleden				Kontrollera träffen	
●	Rotera överkropp/underkropp	15+15st				

3. Huvudtemat för träningen (på nästa sida finns underlag för att beskriva/rita övningarna)

Golfspel				
Spel sker på	30-bana ●	50-bana ●	100-bana	Spel med HCP
Spelform	Singel	Foursome	Bästboll	Annat:
Tävling	JA/NEJ	Övrigt:	Spel 30min	

Golfövningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
●	Tre Knack	5 min			Minigolf	
●	Kometen	15 min			Stegen	
	Snurren				Annan puttövning	10min
	Curling					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
●	Putt					
	Chip					
	Lobb					
	Bunker					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Wedge					
	Inspel					
	Utslag					

4. Avslutning

Samla hela gruppen och avsluta med att ställa några frågor till barnen t ex:

- Vad har varit roligast idag? Har alla gjort sitt bästa?
- Har de lärt sig något nytt? Vilket var dagens bästa slag?
- Är det något de skall träna på till kommande gång?
- När sker nästa träning?
- Gå igenom de ledar-utvärderingsfrågor som finns på sidan 3