

# Juniorprojekt

# Hvem er vi

- David Dickmeiss
- Andreas Kali
- Rasmus Rolighed

# Medlemstallene er faldende

- Det begynder at blive kritisk
- Golf skal ikke kun være en seniorsport
  
- Hvad gør vi?

# Juniorprojekt

- Hvad er formålet med dette projekt
- Fastholdelse er vores primære fokus. Vi vil skabe flere "golfspillere"
- Formålet med projektet er at lave bedre træning for juniorer der spiller golf. Det er både i træningen med træneren og hjælpere, men også så deres selvtræning bliver bedre.
- Vi vil gerne give redskaber til at gøre planlægningen mere overskuelig for trænere og hjælpere, og samtidig gøre den mere relaterbar til de redskaber som spillerne skal bruge ude på banen. Det skal samtidigt også være sjovt og inspirerende.
- Hvor projektet skal lande, ved vi ikke – en juniortræneruddannelse, bare gode fif værktøj, videregives til nogle der vil løbe videre med bolden, input til DGU/PGAs træneruddannelse

# EN “GOLFSPILLER”

- Træner/spiller også når der ikke er træning af egen fri vilje.
- Spiller ofte også pga det sociale samvær men helst med ligesindede.
- Nysgerrig og interesseret i at dygtiggøre, udfordre sig selv.
- Går selv i gang med sin træning.
- Spørger oftere ind til kontekst.
- Tænker ofte golf når han/hun står op om morgenen og går i seng om aftenen.
- Golf prioriteres over andre fritidsaktiviteter.
- Meget få undskyldninger.
- Svært er sjovt. Jobbet er at få golf til at forblive det fedeste i verden (min 75% af tiden).

# ...men sådan starter de ikke

- Nanna: "jeg synes ikke, golf var fedt. Jeg spillede, fordi jeg skulle – mine forældre spillede. Det blev først sjovt, da jeg blev lidt bedre og oplevede at kunne konkurrere"
- Nicole: "Golf var ikke så sjovt i starten. Min far hev mig med. Jeg kom der mest, fordi min træner var rigtig hyggelig og godt gad os. Da jeg kom på TP2 begyndte det at interessere mig – jeg var 12 år og havde hcp 26"
- Søren: Jeg var pivringe til at spille golf. Jeg spillede badminton og der var jeg bedre. Jeg syntes det var sjovt at spille. Jeg gad ikke rigtig at træne, men spillede med min bror som var bedre. Først senere begyndte jeg at træne, men det var kun i relation i forhold til det jeg ikke kunne på banen.
- Oliver: Var sjovt at slå bolde, men det var aldrig teknik. Jeg syntes det var sjovt at slå forskellige slag, jeg slog aldrig en lige bold eller øvede ikke på teknik. Jeg lavede huller i haven, og lavede huller over træer og buske, spillede med luftbolde eller bolde der ikke gik så langt

# EN DER “GÅR TIL GOLF”

- Træner når der er træning.
- Spiller golf for det sociale.
- Ikke pjattet med tekniske ændringer.
- Skal sættes igang med sin træning.
- Registrerer ofte ikke kontekst.
- Golf prioriteres på samme niveau som andre fritids aktiviteter.
- Mange undskyldninger
- Tænker “måske” kun golf på golfbanen.
- Jobbet er at få golf træning til at være det fedeste i verden

# Hvad betyder det?

- Vi ved ikke hvornår de bliver golfspillere – golf er svært
- De skal ”gå til golf” lang nok tid - til at de bliver golfspillere. Men vi har travlt med at skabe et vist niveau...
- Tidlig specialisering ?





and then they just spend the whole day  
there.

# Vejen til golfspiller



- *Den vigtigste del af træningen er ikke den tekniske del – det vigtigste er at de får færdigheder og forstår hvordan de skal bruge dem på banen, så de oplever kompetencer når de kommer ud og spiller.*
- *Vi oplever tit som trænere – at der gives teknisk feedback der ikke sker i kontekst – altså juniorerne ikke ved hvad de skal hjælpe dem med – så de har ikke lyst til at øve på det.*
- *Hvis junioren ikke har lyst til at øve på den tekniske ændring, så er det fordi at de ikke ved hvad de skal bruge det til. Det bliver et irritationsmoment eller frustration i stedet for noget de syntes er sjovt eller fedt.*
- *Børn har tit et andet forhold til at lave fejl, og øve sig på trods af det. De prøver, fejler og finder ud af hvad de skal gøre ud fra selvorganiseret læring. Det skal vi ikke være bange for at lade dem være i*

# Organiseret træning

- **Den organiserede træning** er træningen i klubben, hvor træningen er organiseret og planlagt af trænerne.  
Trænerne kan være en uddannet PGA træner eller en juniortræner/hjælper. PGA træneren vil typisk prioritere stationer hvor der vil være en del af teknisk træning.  
Hjælpetræneren eller juniortrænerens opgave er at kunne sætte opgaver op fra øvelsesbanken og forklare dem.
- Når spillerne har lavet øvelserne i træningen og kender dem, er målet at de på egen hånd kan mødes eller lave øvelserne selv.

# Den selvorganiserede læring

- Den selvorganiserede læring er når de unge mødes selv. Finder på træningsøvelser selv, eller laver dem trænerne har lavet eller variationer af dem.
- Hvordan faciliterer vi den?
- Hvis unge har interesse – så sker der læring
  
- Bedstemormetoden
  - Stå bag ved og beundre dem
  - Sige til dem at det er fedt, kan du gøre det igen, hvad kan du ellers lave
  - Lad dem være – børn er god til at fejle – det er voksne ikke altid

# Unge mister motivation

- 1. Når de mangler mestringsoplevelse.
  - De skal udfordres, men kunne klare udfordringerne. Så det skal kunne tilpasses individuelle behov
- 2. Interesse.
  - Hvis man giver svar, som ingen efterspørger, opleves det ikke relevant, og uden relevans mister det værdi
  - Hvis det ikke opleves nyttigt, værdifuldt eller det ikke er sjovt, så svækkes motivationen
  - Der kan godt være undervisning uden læring – det sker oftest når der ikke er kontekst
- 3. Medindflydelse. De unge skal have indflydelse på hvad der skal ske.
  - Mindre børn gør mere hvad de bliver bedt om,
  - Når de bliver ældre så yder de mindre, hvis de ikke har medindflydelse eller de skal have medindflydelse for at være motiveret
- 4. Tilhørsforhold.
  - De skal føle sig værdsat, og have en følelse af at være inkluderet
  - Hvorfor er de her. Hvad er deres motiv

# Hvad skal de lære til træning

- Hvilke slag er vigtige
- Hvad skal der til for at komme under handicap 36

# VEST 1

Par 4

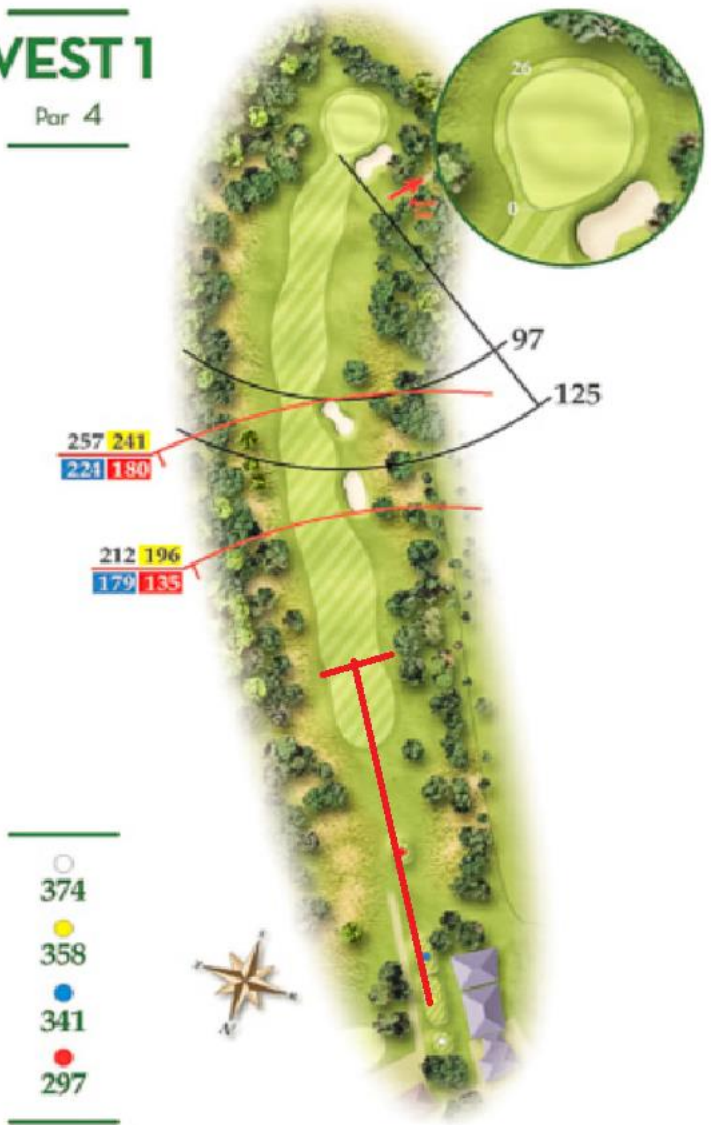
- 374
- 358
- 341
- 297



# VEST 1

Par 4

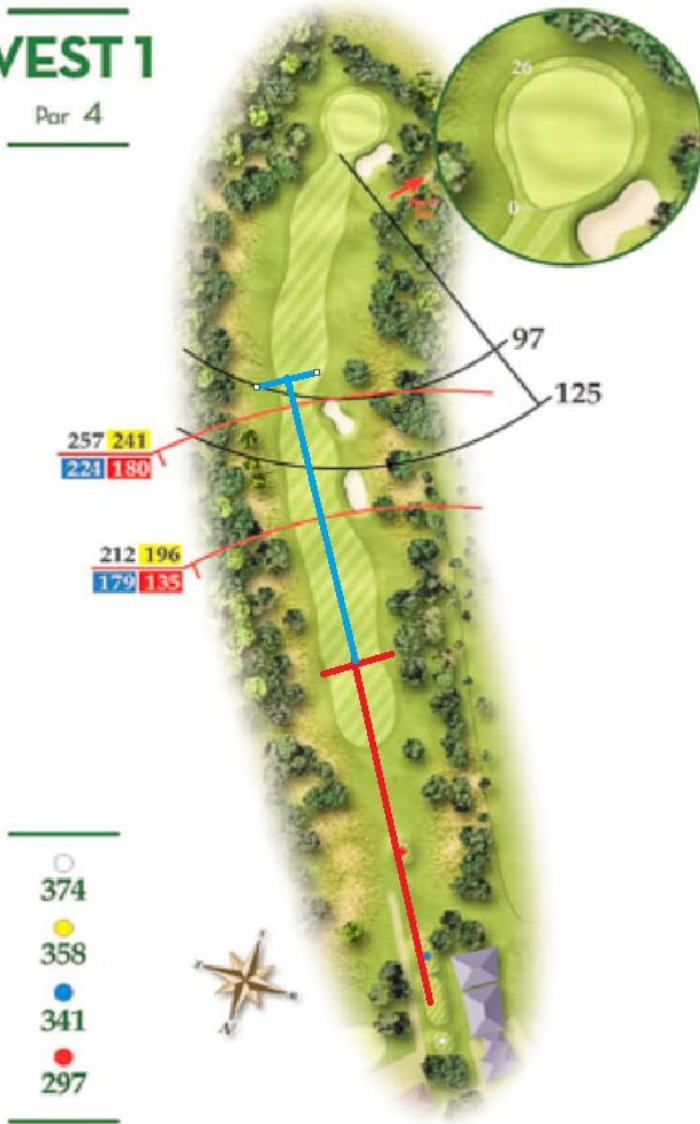
- 374
- 358
- 341
- 297



Driver 140 meter

# VEST 1

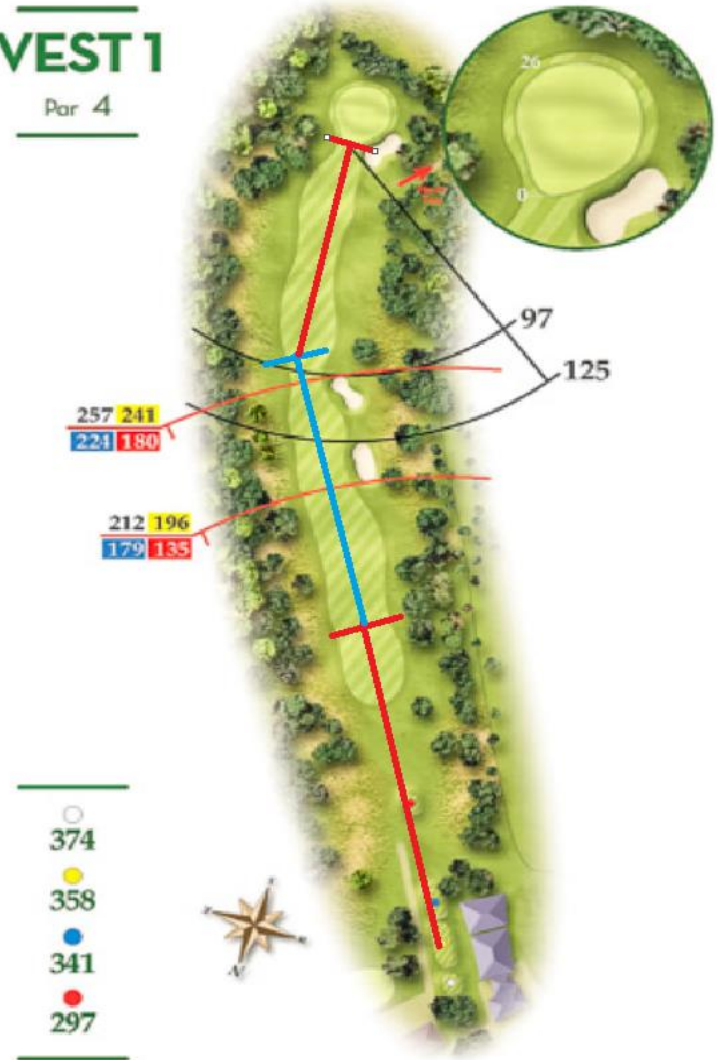
Par 4



Transportslag 110m

# VEST 1

Par 4



Transportslag op til 110 m  
Rammer green 1 ud af 20





Type	CHS	Driver	Transport		Driver	Transport	Approach	0-20	20-60	60-100	100-140	140+		Greens	Indspil	Putts	Score	Blå	Rød
H1	115	276	240		14	0	18	0	1	8	3	6		12,5	7,45	30	-2,6		
H2	100	240	210		14	4	18	3	2	2	8	3		11,3	6,7	32	2,7	-1,3	
H3	90	216	175		14	4	18	0	1	5	4	8		7,2	10,8	34	8,85	7,75	
H4	80	192	160		14	11	18	5	2	1	6	4		6,2	10,1	36	17,1	15,3	7,95
H5	70	168	130		16	16	16	0	9	5	2	2		1,85	11,5	38	25,5	23,1	18,5
H6	60	144	110		17	19	15	3	2	5	8	0		0	15	38	34,2		24,8

- Med en driver hastighed på 60, så har man fra herretee
  - 19 transportslag
  - 7 slag med jern hvor man reelt har chance for at ramme green
  - 15 til 18 slag indenfor 20 meter
  - 36/38 putts
- 90 mph gør man kan nå alle huller i regulation, med 80 kan man nå over halvdelen
- Fart er vigtigt, men med så mange transportslag, så er kontakten også vigtig. Score i siden er forudsat der ikke er mange fejlslag og slag i skoven

Type	CHS	Driver	Transport		Driver	Transport	Approach	0-20	20-60	60-100	100-140	140+		Greens	Indspil	Putts	Score	Blå	Rød
D1	80	192	160		14	4	18	0	5	1	10	2		8	9,9	34	7,95		
D2	70	168	130		15	12	17	5	5	1	6	1		4	10,5	36	18,5		
D3	60	144	110		16	16	16	2	9	4	3	0		0	11,8	36	24,8		
D4	50	120	90		18	29	14	11	3	1	3	0		0	7	38	35		

- Med en hastighed på 50 mph, så har man fra rød tee 29 transportslag
  - 9 slag med jern med mulighed for at slå på
  - 15 til 18 indspil
  - 38 putts
- Med 80 mph vil man kunne nå alle huller i regulation, med 70 mph kan man nå over halvdelen
- Fart er vigtigt – men det er kontakt også som ved herrespillere

# Komme under handicap 36

- Hvad skal de øve på
- Drivere:
  - Få bolden i spil – med nok fart
- Transportslag:
  - Dem er der mange af..
  - Kontakt, lowpoint
- Indspil: Kun 1 indspil pr. hul
  - Høje indspil: Løfte ind på green, så der er chance for 2-putt
  - Lave indspil: Slutte på green
- Bunkerslag
  - Slå et bunkerslag op på green eller bare ud af bunkerens
- Putt:
  - Startretning på korte
  - Lagputt – mindre 3-putts

# Situationer

- Golf handler i stor grad om at løse situationer
- Når vi træner så træner vi på de situationer vi oplever på banen
- Øvelsen eller træningen skal gå ud på at:
  - Kunne genkende situationen
  - Vide hvad vi skal gøre i situationen
  - Når vi genkender situationen, og ved hvad vi skal gøre, så kan vi bruge det på banen

# Typer af træning

- Teknisk træning
  - Det er den træning som spillerne oftest modtager af træneren. Hvordan skal de svinge, hvordan skal de holde osv. Den del af træningen skal fortsat varetages af en udlært træner, så informationen bliver så præcis og så simpel som muligt for spillerne. Det er mere de 2 andre typer af træning som dette projekt skal hjælpe med at fokusere på.
- Færdighedstræning
  - Dette er øvelser som hjælper med færdigheder, og hvor spillerne lærer færdigheder gennem eksperimenterende læring. Eksperimenterende læring kan være øvelser hvor spillerne lærer færdigheder ved ekstern feedback. Det kan være at de skal ramme det rigtige sted i græsset eller feedback på hvor de rammer bolden i køllen. Det kan også være øvelser hvor der er fokus på fart. Begge steder er det feedbacken der er vigtigt, og ikke hvordan de gør det. Så det er at de skaber fart, og ikke hvordan de skaber fart, eller hvor de rammer græsset mere end hvordan de rammer græsset der.
- Forståelsestræning/spilletræning
  - Her lærer spillerne spillet på banen ved at vi opsætter de situationer som de møder. Spillerne skal lære at se de situationer på banen som de oplever i træningen, og koble træning og spil sammen. Så de genkender situationen fra træning, og løser situationen mest hensigtsmæssigt på banen. Forståelsestræning eller spil i træningen går ud på at kende sit spil, vide hvilke slag man har, og hvordan og hvornår man skal bruge dem. Man lærer sit spil at kende, så man kan bruge det på banen.
- *Den vigtigste del af træningen er ikke den tekniske del – det som der er vigtigste er at de får færdigheder og forstår hvordan de skal bruge dem på banen, så de oplever kompetencer når de kommer ud og spiller.*

# Eddie - indspil

## Normalt

- Teknik,
  - Står på en række og slå ind mod hullerne.
  - Uendelige bolde til rådighed
- Folk slår 10 bolde i minuttet, der er bolde overalt
- Eddie er højrøstet, når han lykkedes (som ikke sker tit)
- Træneren underviser i "Teknik" – vi har ikke fokus på om vi lykkedes med spillet

## Spil

- Forklaring og visning
- Øve 5 minutter
- Sætte spil igang
- Stationer man skal gennemføre
- Finder ud af stationer de ikke mestrer, og ikke kan komme videre fra
- Eddie bliver sur eller ked af det..
- Interesse i at lære og forstå
- Spilleren kommer til træner med præcise spørgsmål – til hvad vedkommende vil have feedback på for at kunne lykkes med en konkret opgave
- Træneren kan observere, have overblik og være klar til spørgsmål og problemstillinger
- Kan bruges i kontekst og med bedre transfer
- Det er forskelligt hvor meget feedback de vil have.

# Hvordan udnytter vi kompetencer

- Golftræner
  - Står for den overordnede plan for træningen
  - Forklarer og hjælper hjælpetræner og frivillig med deres rolle
  - Står for den tekniske træning
- Hjælpetræner/frivillig
  - Varetager træning i:
    - Færdighedstræning: Kan omhandle fart, kontakt, speedtræning mv.
    - Spilletræning / forståelsestræning: Der er opsat et spil med regler, hjælper spillerne med at forstå spillet og taktikken – og kender rolle i forhold til teknikken
    - Lej – En lej fra start eller til slut.
    - Fordel man kender til golf. Kan være ungdomsspiller/elitespiller eller voksen
  - Sørger for at børnene:
    - Forstår opgaverne
    - Føler sig set og hørt
    - Opfører sig nogenlunde.. 😊
    - Bedstemor, hyggeonkel eller lignende



# Træningsplan

- Kommentar?

1. Træning i ugen			
Uge	Langt Spil	Kort Spil	Putting
14	<a href="#">Kongemåtte</a>	<a href="#">Let/Mellem/Svær</a>	Par 3-4-5-6
15	<a href="#">avanceret 1</a>	<a href="#">100 fod i banken</a>	Break Putting gate, gate, hole, square
16	<a href="#">Kontroller din golfbold</a>	<a href="#">Chipping break over vs under</a>	250ft Længdekontrol
17	<a href="#">FartTræning</a>	<a href="#">Indspil vs putt</a>	Tjek din startretning
18	<a href="#">Udslag med point</a>	<a href="#">Green Bunker vs favoritafstand</a>	Lange putts med break - puttestrategi
19	<a href="#">Flest Bolde i Luften</a>	<a href="#">Approach - 30 til 70 meter</a>	Korte putts – drop speed, medium eller firm
20	<a href="#">Shotmaker challenge</a>	<a href="#">Chippekongurrence med forskellige lies</a>	Lange putts generelt
21	<a href="#">Fart i driveren</a>	<a href="#">Landingsområde - chip</a>	Korte putts – afstand vs break
22	<a href="#">Kongemåtte</a>	<a href="#">Kom på green - indspil</a>	Putting Distance vs shortsided 10 m chip
23	<a href="#">avanceret 1</a>	<a href="#">Høje indspil – 10-30 meter</a>	Putt 3-meter
24	<a href="#">Kontroller din golfbold</a>	<a href="#">Chipping upgame</a>	Montøvelse
25	<a href="#">FartTræning</a>	<a href="#">Kort pitch vs favoritafstand</a>	Putting – 2-putt
26	<a href="#">Udslag med point</a>	<a href="#">Chippekongurrence med forskellige lies</a>	Puttespiraler

# Opsummering – vigtigste råd

- Vi ved ikke hvornår de bliver golfspillere – golf er svært
- De skal gå til golf lang nok tid til at de bliver golfspillere
- Spil spillet, også til træning – have spillet i fokus
- Faciliter fællesskab – gør det hele året
  - Gør træningen inkluderende
- Golftræneren skal være den betydningsfulde voksne – og det skal juniorlederen også!
- Golftræneren skal have mere tid, end de timer der bruges til træning.
- Hvem har ansvaret

