

# PGA OG DGU ANBEFALER RAMMERNE FOR BØRNE- OG UNGDOMSTRÆNING



Her findes PGA og DGU's anbefalinger til rammerne for børne- og ungdomstræning i de danske golfklubber, dvs. strukturen og ressourcerne forbundet med træningen. Anbefalingerne beskæftiger sig dermed ikke med indholdet af træningen og er udformet, så det er muligt at skalere i forhold til klubbens størrelse og ressourcer.

Øvrige indsatser omkring børne- og ungdomsgolf som f.eks. turneringsdeltagelse, spil i klubben, kørsel, camps, opstartsmøder, planlægning, klubmesterskab, fredagsmatch, tilmeldinger, årshjul m.m. er ikke en del af disse anbefalinger, som udelukkende retter sig mod rammerne for træning og den ugentlige kommunikation.



## Anbefalinger til træningsomfang

Vi anbefaler, at børn og unge som **minimum** kan gå til golftræning fra april til oktober med følgende setup:

Alder	3-9 år	10-18 år
Antal gange om ugen	1-2 gange	2 gange
Varighed	1 time	1-2 timer

PGA og DGU anbefaler, at alle golfklubber som minimum tilbyder et træningstilbud med ovenstående omfang for alle uanset alder, køn og niveau. Det er klart, at det enkelte barns træningsparathed, niveau og personlighed kan ændre på det optimale for den enkelte. Men som golfklub kan man med fordel arbejde mod at tilbyde ovenstående rammer for træning.

Alt efter klubbens faciliteter og ressourcer kan børn og unge inddeles i ét eller flere hold (se holdinddelinger nederst). Uge-/sæsonplanen bør udformes, så alle kan komme til struktureret og god træning fyldt med kvalitet.

PGA og DGU anbefaler, at klubben tilbyder træning for børn og unge hele året. I sommerferien kan det være fornuftigt at reducere frekvensen af træning og eventuelt slå flere målgrupper sammen på det samme hold. Men det anbefa-

les, at fortsætte en eller anden form for træning også i skoleferierne.

I vinterhalvåret fra november til marts måned anbefaler vi at træning, samt øvrige sociale- og turneringsaktiviteter fortsætter. I denne periode anbefaler vi en ugentlig træning, som afhængig af deltagerantallet også her med fordel kan lægges sammen på tværs af flere målgrupper.

Generelt i forhold til træning er det vigtigt at sige, at har golfklubben ressourcer til det og spillerne motivation/fokus så kan golfklubben med fordel tilbyde træning op til 3 gange om ugen.

Lad det gerne være en mulighed for alle og ikke kun tilbyde dette til de bedste. Det signalerer, at alle er lige vigtige og ofte er det lysten og den indre motivation, der skal drive det, frem for niveau-udgangspunktet.





### Anbefalinger omkring holdstørrelse og normering

Vi anbefaler, at der overordnet set er 1 voksen per 6 børn til stede ved træning.



I denne sammenhæng er det vigtigt at sige, at en voksen både kan være en PGA træner, grundtræner, børne- og ungdomstræner eller en engageret frivillig, forældre eller bedste-forældre.

#### Trænerrollen

Der bør være en ansvarlig træner for alle hold. Den ansvarlige træner kan være en: PGA-træner, grundtræner, elev, eller frivillig.

Der, hvor PGA-træneren ikke er hovedtræner for et hold, bør PGA-træneren have nogle timer til rådighed til at være med på sidelinjen og være med i den overordnede planlægning m.m.



### Anbefalinger til ugentlig forberedelse og evaluering

Vi anbefaler, at der afsættes 15 min pr. undervisningstime til forberedelse og evaluering.

- Forberedelse indeholder:  
Planlægning, opstilling af stationer/øvelser, hvem gør hvad, overvejelser fra sidst m.m.
- Evaluering indeholder:  
Hvad har været godt, hvad kan være bedre og hvordan ændrer vi det.



- Orientering om træning, turnering og aktiviteter til spillere, forældre og potentielle nye
- Rekruttering, uddannelse, ledelse af frivillige
- Koordinering og orientering internt i klubben ml. ledelse, greenkeepere, restaurant m.m.
- Koordinering og deltagelse i ungdomsudvalg
- Løbende evaluering og udvikling af, om ovenstående løses på den bedste måde

Alt forberedelse, evaluering og kommunikation bør ligge i de mindst travle timer af ugen. Afsæt tid i kalenderen så det ikke bliver glemt i en travl hverdag.

### Husk at afsætte x antal timer årligt til planlægning, udvikling og evaluering af:

- Træningsplan
- Årshjul/kalender
- Turneringsplan/-deltagelse
- Spil i klubben
- Kørsel
- Camps
- Opstartsmøder
- Klubmesterskab
- Fredagsmatch
- Tilmeldinger

### Anbefalinger til ugentlig kommunikation

Vi anbefaler, at der afsættes to timer om ugen i sæsonen til planlægning og udførsel af kommunikationsopgaver.

I vinterperioden tilpasses efter det mindre aktivitetsniveau, men det er vigtigt at der fortsat kommunikeres hver uge.

### Holdinddelinger:

Aldersgrænserne er et udgangspunkt, men se på det enkelte barn. Passer en spiller på 8 år bedre ind på et hold fra 10-18, skal de bare spille med der og omvendt.

Har man børn nok vil det i nogle klubber give mening at bryde op i flere hold. Her kan man overveje følgende parametre ift. at skabe de bedste hold:

- alder
- køn
- sociale grupper
- lyst/niveau.



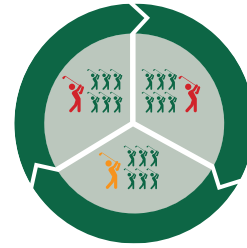


## Holdinddelinger, fortsat

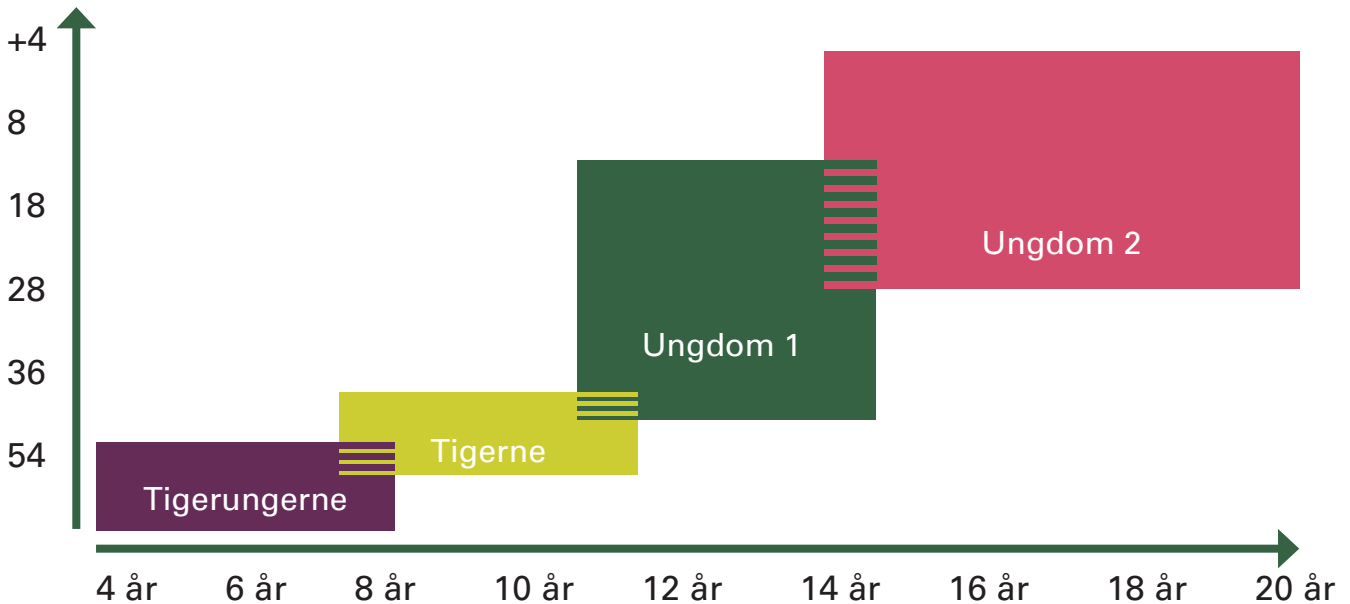
Princip for holdinddeling: tænk over progressionen mellem holdene, både aldersmæssigt og niveaumæssigt. Se på det enkelte barn og hvor han/hun vil passe bedst ind.

Brug evt. viden om hvordan der spilles turneringer til at inddele holdene.

Nedenfor kommer vi med eksempler på opdeling af hold og træningsplaner



## HOLDOPDELING



- Tigerunger: To frivillige børnetrænere. Tilknyttet evt. en PGA træner.
- Tigerne: To frivillige børnetrænere/børne- og ungdomstrænere. Tilknyttet evt. en PGA træner.
- Ungdom 1: PGA træner og en frivillig børne- og ungdomstræner
- Ungdom 2: PGA træner og en frivillig børne- og ungdomstræner









## EKSEMPLER PÅ UGEPLANER

Sommer Marts- oktober	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Kl. 10-11						Mikro Tigerun- gerne	
Kl. 11-12						Mikro 2 Tigerne	
Kl. 16-17	Unge 1		Unge 1		Spil på stor bane og par-3 banen for alle		
Kl. 17-18	Unge 2		Unge 2				

Vinter Novem. - februar	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Kl. 10-11:30						Mikro	
Kl. 16-17:30			Børn og unge		Spil på banen en gang om måneden - alle		

-  Tigerunger: To frivillige børnetrænere. Tilknyt evt. en PGA træner.
-  Tigerne: To frivillige børnetrænere/børne- og ungdomstrænere. Tilknyt evt. en PGA træner.
-  Ungdom 1: PGA træner og en frivillig børne- og ungdomstræner
-  Ungdom 2: PGA træner og en frivillig børne- og ungdomstræner

