



# Et sundhedstjek af træningsmiljøet

v/ Anders Danielsen og Thomas Brønd Poulsen



# Sundhedstjek af træningsmiljøet

- Tryghed, fejl og fællesskaber
- Træningsprincipper og typer af træning
- Med spillet i centrum
- Talentets rejse



**Eliten er kun en  
reference, ikke et  
udgangspunkt**



**Hvordan møder vi vores spillere og hvad anerkender vi hos dem?**

**Engagement og interesse i hele mennesket.**

*“People don’t care how much you know until they know you care”*

*Theodore Roosevelt*



# Fejl som en kilde til læring

- **Fejl med vilje...**
- **Forvent fejl - hvis du vil udvikle dig...**
- **Uforudsete fejl - hvordan prøver vi at arbejde med dem...**

**Mod, tryghed, accept og nysgerrighed  
før korrekthed**



## 48 fods challenge

## Mål og forventninger



# Motivation og glæde

Hvordan rammer vi spillernes motivation og glæde ved golf?

Trænerens motivation vs udøverens motivation

*“This is hard this is fun”*

*Carol Dweck*



# Fællesskab og miljø

**Camps, spilledage,  
fysisk træning,  
cocktailparty, miljødage  
rollemodeller,  
gamenights (codenames)**

**Læring køn, alder og niveau  
imellem.**



# SPORT - en tjekliste af træning

**Specifik - ligner træningen spillet på banen?**

**Progressioner - Registrerer du fremskridt og justeres sværhedsgrad?**

**Overbelastning - Optimal udfordring?**

**Regression - falder niveauet?**

**Trivielt - Er træningen dødkedelig eller spændende?**



# Træningsformater



# Hvilken slags træning ser vi i filmen?

- Individuel træning
- Gruppetræning
- Workshop
- Spil på banen
- Konkurrencer
- Fysisk træning
- Mental træning

Organiseret med vilje  
vs  
uorganiseret opstået



# Koncept træning (Årsplan)

Drives, approach, wedges, short game, putting, mental, bane strategi mm.

- **I gang på 3. år**
- **Faste dele af spillet som alle skal træne.**
- **Nedslag som knytter sig til perioden (årshjul)**
- **Lægger op til læring spillerne imellem.**

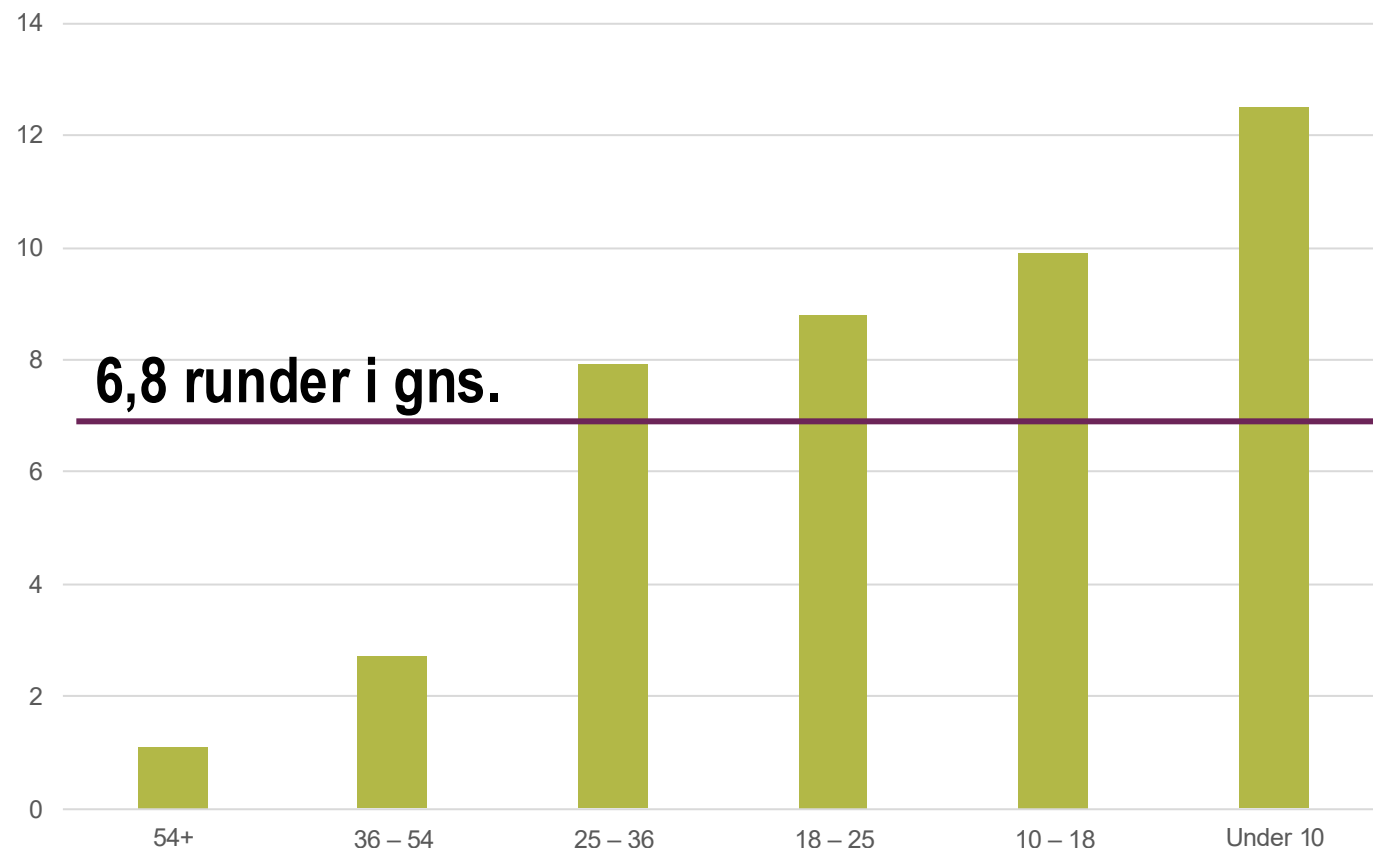


# Runder per medlem i gennemsnit fordelt på handicap i 2025

Jo mere der spilles golf, jo bedre man bliver man.

Nye og høj handicap spillere spiller meget lidt

Gennemsnittet skjuler en stor skævhed

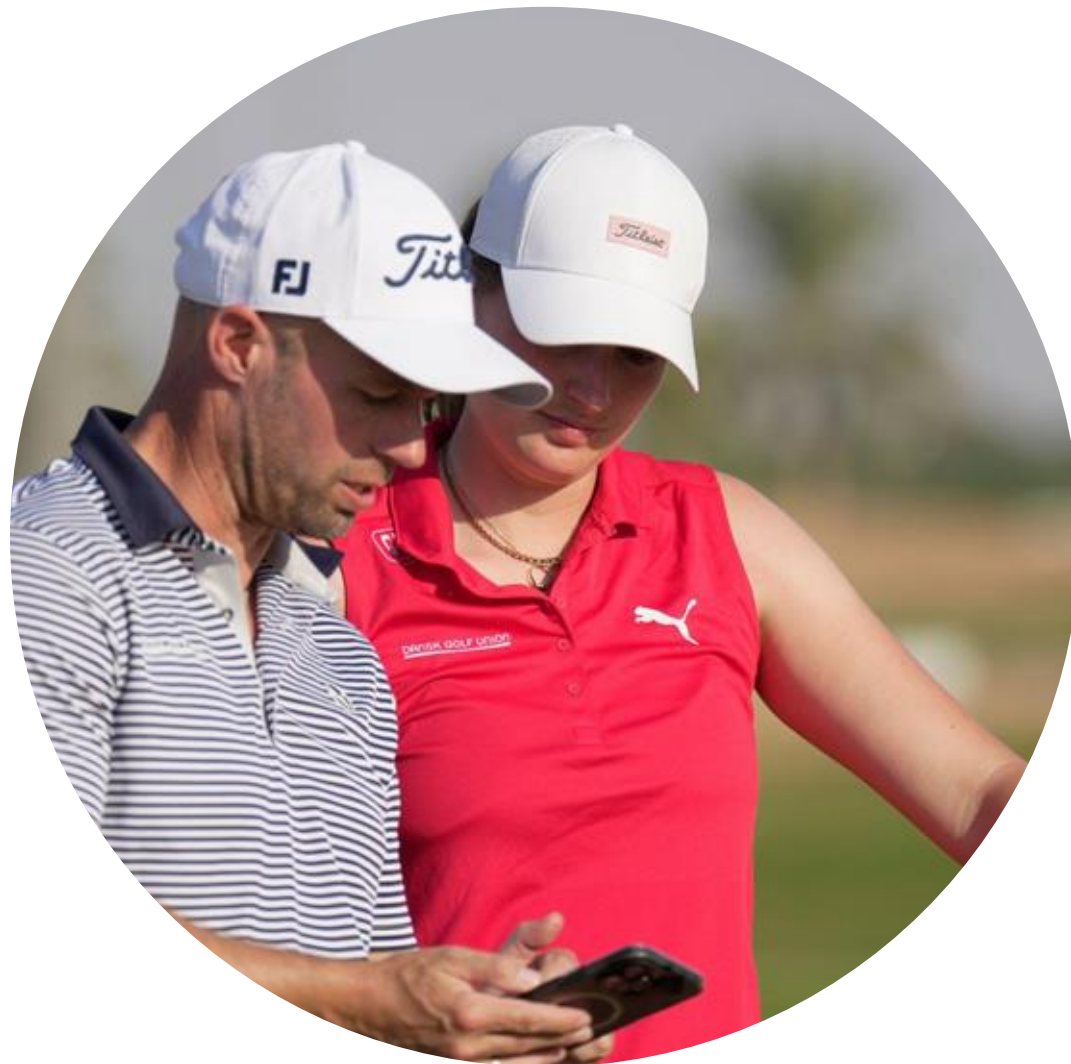


# Går de til træning for at spille golf eller går de til træning for at træne?

**Individuel træning vs. stationstræning**

**Starttider vs træningstider?**

**“Spillet er meget mere end en konkurrence, det er de unges måde at lære golf på”**



# Spil til træningsbanen

## Putte-stafet i grupper

“Løbebane” der er ca. 10m. lang

Hole så mange 4ft. putts som muligt

Hver putt der holes giver 1 point

Hvis 2 i træk har holet giver det forsøg 1P. ekstra

Hver putt der misses giver en løbetur + nyt putt



# Individuel eller gruppespil

**8 huller på indspils/putting green.**

**3 indspil – fra 3 forskellige teesteder.**

**2 lange puts – fra 1 teested**

**3 make puts – fra 3 teesteder.**

**Kom til – X under par (spørg gruppen) på x minutter.**

**Når scoren er nået skal du holde 3 pars i træk.**

**Idéen er at der er 3 "birdie" huller og 3 huller hvor scoren skal holdes.**

**Hvis et indspil eller lag puts holes, har man en i banken.**

**Bogey starter spillet forfra**



# Overvejelser om spil i træningen

## THE MODEL I USE FOR CREATING GAMES

- Which skill needs improvement?
  - Which constraints can help improve that skill?
  - Describe the game that will create this.
  - Describe the rules of the game.
  - What is the target score?
  - Does the game resemble something the player would experience on the course?  
If the answer is no, start over.
  - Is the game harder than what the player will experience on the course?  
If the answer is no, start over.
  - Add a consequence.
-

# Spil til banen

**Spil: Bogey-run**

**Mål: Spil 9 huller i lavest mulig score**

**Regler:**

Bogey koster 1 strafslag

Db. bogey koster 2 strafslag

3-putt koster 1 strafslag

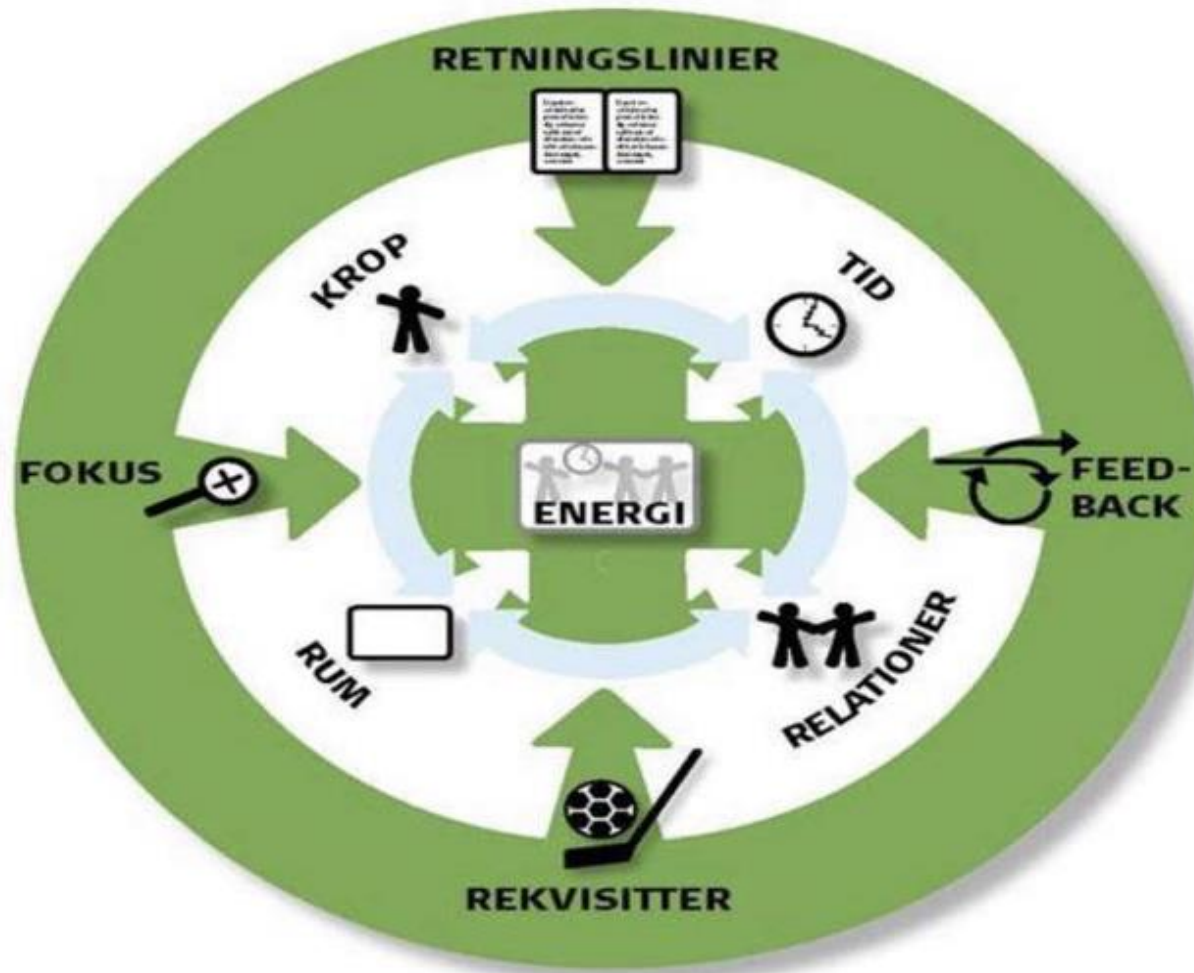
**Constraints:**

Hvis bogey følges op med:

- Bogey = 2, 3, 4 osv. strafslag pr. hul med bogey-streak
- Par = Fjern 1 kunstigt strafslag
- Birdie = Fjern 2 kunstige strafslag



# Aktivitetshjulet



Bagside til lektion 2

– illustrationer og modeller

## Begrebsboks

**Ydre ring:**

Fokus: grundlæggende ide, konkurrence, æstetik, leg, bestemt færdighed...

Retningslinjer: det vi kan, skal, må og sikkerhedsforhold.

Feedback: proceskategori – se tilbage ift. formålet, kan gives som lærer-elev, elev-elev, team-team.

Rekvisitter: de rekvisitter vi bruger f.eks. bolde/stave/madrasser...

**Indre ring:**

Krop: alt det som kroppen gør i aktiviteterne

Tid: faktiske tid (f.eks. antal minutter), oplevede tid (f.eks. beat i musik, intervalpræget, temposkift...).

Relationer: samarbejdet mellem mennesker, to hold, m/k, ...

Rum: det sted aktiviteten foregår, hallen, skoven, forskellige planer...

**Bulls eye:**

Energi: er påvirket af de øvrige – et øjebliksbillede af dynamikken i aktiviteten, en stemning,

Hovgaard, M (2009): "Aktivitetshjulet – en model til beskrivelse, analyse og udvikling af aktiviteter", FOCUS – Tidsskrift for Idræt, Nr. 4 2009.

# VM holdet 2025

3 ret forskellige udviklingsforløb

Forskellige motiver for golf

Oplevet modgang og medgang

Tak fordi i lyttede.

