

LEKTIONSMATERIAL FÖR LEDARE I



Lektion	Område	Aktivitet	*Övningsbanken (sid)
1			
Övning	Riktning	Träffa mellan	Klossarna (4)
Utmaning	Riktning	Godistävling	Godistävling (41)
2			
Övning	Avvägning	Zonen	Fält och rutor (13)
Utmaning	Avvägning	Listen	Listen (10)
3			
Övning	Strategi	Boule	Boule (6)
Utmaning	Strategi	Krocket	Krocket (27)
4			
Övning	Fokusering	Skidskytte	Skidskytte (24)
Utmaning	Fokusering	Herre på täppan	Herre på täppan (26)
5			
Övning	Samarbete i lag	Bästboll	Scramble (36)
Utmaning	Fokusering	Spikstafett	Spikstafett (31)
6			
Övning	Riktning	Träffa på	Spela på föremål (5)
Utmaning	Riktning och strategi	Biljard	Biljard (19)
7			
Övning	Avvägning	Nära men inte nudda	Nära men inte nudda (9)
Utmaning	Avvägning	Vecket	Vecket (15)
8			
Övning	Strategi	Sänkning	Nivåputting (33)
Utmaning	Strategi	Golvgolf	Golvgolf (20)
9			
Övning	Fokusering	Två i rad	Två i rad (12)
Utmaning	Fokusering	Flest spik på tid	5 minuters utmaning (28)
10			
Övning	Samarbete i lag	Puttningsstafett	Puttningsstafett (32)
Utmaning	Strategi	Läge	Läge (38)

*Övningsbanken är gratis och kan användas som fördjupningsmaterial för ytterligare förklaring av aktiviteterna.

[Här är länk till övningsbanken](#)

Lektion 1 "Träffa mellan" - Träning i riktning

Mål:

- Att förbättra deltagarnas förmåga att sikta och träffa specifika öppningar i bangolf.
- Att utveckla förmågan att anpassa slaget för att träffa mellan olika hinder på banan.

Material:

- Varsin klubba.
- Deltagarnas egna bollar eller att ledare tillhandahåller några olika bollar.
- Olika hinder i form av två klossar, två vattenflaskor eller liknande för att skapa en öppning.
- Olika sorters smågodis med papper på.

Att tänka på som ledare:

- Förbered gärna hinder/öppningar på banorna innan övningen.
- Se till att öppningarna är tydligt markerade och att deltagarna förstår vad de siktar på att träffa innan de slår sitt slag.
- Uppmuntra deltagarna att utmana sig själva genom att välja öppningar med olika svårighetsgrader.
- Observera och ge feedback till varje deltagare för att hjälpa dem att förbättra sin precision i riktningen.
- Anpassa övningen efter deltagarnas ålder och färdighetsnivå för att säkerställa en utmanande men möjlig uppgift.
- Förklara extra tydligt reglerna i "Godistävlingen" innan utmaningen startar. Tänk på att choklad smälter när det är varmt.

Genomförande:

1. Inledning (10 min):

- Samla deltagarna och ta närvaro.
- Presentera dig med ditt namn.
- Lek en namnlek eftersom det är första lektionen. Förslag på namnlekar finns i slutet av dokumentet.
- Betona vikten av att vara noggrann med riktningen i bangolf.
- Förklara dagens övning, att det kommer att fokusera på att träna riktning.

2. Uppvärmning och teknik (10 min):

- Välj en eller två uppvärmningar inom ramen för den tid som är avsatt. Förslag på uppvärmningar finns i slutet av dokumentet.
- Titta på instruktionsvideo tillsammans som handlar om teknik i uppställning och swing.

[Här är länk till teknikvideos](#)

3. Övning "Träffa mellan" (25 min):

Placera ut hindren så att det blir en öppning emellan. Övningen går ut på att träffa mellan de utplacerade hindren. Börja lätt med stor öppning för att sedan minska öppningen eller öka avståndet vartefter deltagaren klarar att slå bollen mellan. Innan varje deltagare slår sitt slag ska de välja vilken öppning de siktar på att träffa. Övningen kan göras med både lösa och hårda slag. Det går att genomföra såväl på plana banor som banor med lutning. Ge varje deltagare möjlighet att slå flera slag och träna på att träffa olika öppningar med olika svårighetsgrad på banan.

4. Utmaning "Godistävling" (10 min):

Godiset sprids ut på lämplig bana. Sedan får spelarna spela och så vinner de godiset som träffas. Här gäller det att vara noga med om man vinner allt godis som man träffar, eller bara godiset som man träffar först.

5. Reflektion och avslutning (5 min):

- Efter att alla har haft möjlighet att delta, samlas gruppen för att kort prata om vad ni har gjort och även bjuda på en framåtblick som gör att deltagarna redan nu blir sugna på nästa lektion.
- Fråga deltagarna vilka strategier de använde för att träffa öppningarna.
- Uppmuntra dem att fortsätta och träna på nyvunna färdigheter inom riktning och teknisk detalj.
- Förslag på frågor att använda: Vad gick bra? Vad var svårt? Gick det bättre en bit in i övningen? Hur gjorde ni för att klara övningen?
- "Vi ses nästa gång igen och då blir det "övningens namn" för att träna på "området"."
- Tacka för deras deltagande och samla ihop materialet.

Lektion 2 "Zonen" - Träning i avvägning

Mål:

- Att förbättra deltagarnas förmåga att bedöma avstånd och avvägning i bangolf.
- Att utveckla förmågan att anpassa farten i slaget för att nå olika zoner på banan.

Material:

- Varsin klubba.
- Deltagarnas egna bollar eller att ledare tillhandahåller några olika bollar.
- Maskeringstejp eller annan markering för att skapa zoner på banan.
- En liten pinne, list, glasspinne eller liknande.

Att tänka på som ledare:

- Förbered gärna zonerna på banorna innan övningen.
- Se till att zonerna är tydligt markerade och att deltagarna förstår vilken zon de siktar på att träffa innan de slår sitt slag.
- Uppmuntra deltagarna att utmana sig själva genom att välja zoner med olika svårighetsgrader.
- Observera och ge feedback till varje deltagare för att hjälpa dem att förbättra sin precision i avvägningen.
- Anpassa övningen efter deltagarnas ålder och färdighetsnivå för att säkerställa en utmanande men möjlig uppgift.

Genomförande:

1. Inledning (5 min):

- Samla deltagarna och ta närvaro.
- Presentera dig på nytt med ditt namn.
- Vid behov lek en namnlek, tex. om det är flera nya eller om barnen verkar ha svårt att lära sig varandras namn. Förslag på namnlekar finns i slutet av dokumentet.
- Påminn om vad ni gjorde förra gången och om tid finns, repetera gärna lite kort.
- Betona vikten av att vara noggrann med avvägningen i bangolf.
- Förklara dagens övning, att det kommer att fokusera på att träna avvägning.

2. Uppvärmning och teknik (10 min):

- Välj en eller två uppvärmningar inom ramen för den tid som är avsatt. Förslag på uppvärmningar finns i slutet av dokumentet.
- Titta på instruktionsvideo tillsammans som handlar om teknik i uppställning och swing.

[Här är länk till teknikvideos](#)

3. Övning "Zonavvägning" (25 min):

Markera olika zoner på banan med hjälp av maskeringstejp. Zonerna kan placeras över hela banans bredd och kan variera i svårighetsgrad genom att placeras på plan bana, i uppförsbacke eller nedförsbacke. Innan varje deltagare slår sitt slag ska de välja vilken zon de siktar på att träffa. När deltagarna slår sina slag ska de anpassa slaget så att bollen antingen stannar i eller vänder i den valda zonen. Uppmuntra deltagarna att noga bedöma avståndet till zonerna och att anpassa farten i slaget efter detta för att uppnå önskat resultat. Ge varje deltagare möjlighet att slå flera slag och träna på att träffa olika zoner.

4. Utmaning "Listen" (15 min):

Här behöver du en list eller en liten pinne. Den ska bara vara några centimeter lång, då man ska kunna passera bredvid. Lägg listen cirka 30 centimeter upp i en lutning/backe. Spelaren ska slå ett slag som måste passera listen. Helst ska bollen dock passera listen med så liten marginal som möjligt. Detta eftersom listen därefter flyttas och läggs där spelarens boll vände. Nu ska spelaren slå igen och måste då passera listen innan lutningen/backen är tar slut.

5. Reflektion och avslutning (5 min):

- Efter att alla har haft möjlighet att delta, samlas gruppen för att kort prata om vad ni har gjort och även bjuda på en framåtblick som gör att deltagarna redan nu blir sugna på nästa lektion.
- Fråga deltagarna vilka strategier de använde för att anpassa farten på slaget för att nå olika zoner.
- Uppmuntra dem att fortsätta och träna på nyvunna färdigheter inom avvägning och teknikdetaljer.
- Förslag på frågor att använda: Vad gick bra? Vad var svårt? Gick det bättre en bit in i övningen? Hur gjorde ni för att klara övningen?
- "Vi ses nästa gång igen och då blir det "övningens namn" för att träna på "området"."
- Tacka för deras deltagande och samla ihop materialet.

Lektion 3 "Boule" - Träning i strategi

Mål:

- Att förbättra deltagarnas förmåga att strategiskt bedöma avstånd och placering i bangolf.
- Att utveckla förmågan att anpassa slaget för att placera bollen i önskat läge på banan.

Material:

- Varsin klubba.
- Deltagarnas egna bollar eller att ledare tillhandahåller några olika bollar.
- En utmärkande boll eller litet föremål som fungerar som "lillen" i övningen.

Att tänka på som ledare:

- Se till att "lillen" är placerad på ett ställe som ställer krav på skicklighet så att det inte blir för mycket tur inblandat.
- Uppmuntra deltagarna att utmana sig själva genom att välja olika placeringar på utslaget eller olika bollar för att variera svårighetsgraden.
- Observera och ge feedback till varje deltagare för att hjälpa dem att förbättra sin strategi och precision.
- Anpassa "lillens" placering efter deltagarnas ålder och färdighetsnivå för att säkerställa en utmanande men möjlig uppgift.

Genomförande:

1. Inledning (5 min):

- Samla deltagarna och ta närvaro.
- Presentera dig på nytt med ditt namn.
- Vid behov lek en namnlek, tex. om det är flera nya eller om barnen verkar ha svårt att lära sig varandras namn. Förslag på namnlekar finns i slutet av dokumentet.
- Påminn om vad ni gjorde förra gången och om tid finns, repetera gärna lite kort.
- Betona vikten av att vara noggrann med strategin i bangolf.
- Förklara dagens övning, att det kommer att fokusera på att träna strategi och att tänka innan man slår iväg bollen.

2. Uppvärmning och teknik (10 min):

- Välj en eller två uppvärmningar inom ramen för den tid som är avsatt. Förslag på uppvärmningar finns i slutet av dokumentet.
- Titta på instruktionsvideo tillsammans som handlar om teknik i uppställning och swing.

[Här är länk till teknikvideos](#)

3. Övning "Boule" (25 min):

Ledaren placerar ut "lillen" på valfri plats på banan. Alla deltagare slår varsin boll från utslaget. Det går ut på att komma nära den utplacerade "lillen". Deltagarna får gärna berätta hur dom tänkt slå sitt slag innan de slår. Detta för att kolla hur de tänker strategiskt. Uppmuntra deltagarna att noga bedöma hur slaget ska slås för att få önskat resultat. Ge varje deltagare möjlighet att slå flera slag och träna på att komma så nära "lillen" som möjligt.

4. Utmaning "Krocket" (15 min):

Här får spelarna försöka att tänka till själva. En god överlevnadsstrategi behövs. Varje spelare placerar ut sin boll på valfri plats på banan. Spelaren som ligger närmast utslaget börjar att slå. Om spelaren krockar på någon annan boll, då är den bollen ute ur spelet. När alla har slagit en gång så börjar man återigen om med den spelare vars boll hamnade närmast utslaget.

5. Reflektion och avslutning (5 min):

- Efter att alla har haft möjlighet att delta, samlas gruppen för att kort prata om vad ni har gjort och även bjuda på en framåtblick som gör att deltagarna redan nu blir sugna på nästa lektion.
- Fråga deltagarna vilka strategier de använde för att anpassa slaget för att komma nära "lillen".
- Uppmuntra dem att fortsätta och träna på nyvunna färdigheter inom strategi och teknikdetaljer.
- Förslag på frågor att använda: Vad gick bra? Vad var svårt? Gick det bättre en bit in i övningen? Hur gjorde ni för att klara övningen?

- "Vi ses nästa gång igen och då blir det "övningens namn" för att träna på "området"."
- Tacka för deras deltagande och samla ihop materialet.

Lektion 4 "Skidskytte" - Träning i fokus

Mål:

- Att förbättra deltagarnas förmåga att hålla fokus och koncentration i bangolf.
- Att utveckla förmågan att anpassa spelet för att klara en uppgift på banan.

Material:

- Varsin klubba.
- Deltagarnas egna bollar eller att ledare tillhandahåller några olika bollar.
- Upp till 40 bollar för övningen.

Att tänka på som ledare:

- Övningen gör sig bäst på filt, betong eller konstgräs där greenområdet är större än på europabana.
- Se till att bollarna är utplacerade och klara innan övningen.
- Observera och ge feedback till varje deltagare för att hjälpa dem att förbättra sin fokusering.
- Anpassa övningen efter deltagarnas ålder och färdighetsnivå för att säkerställa en utmanande men möjlig uppgift.
- Ledare kan behöva plocka upp bollar ur koppen under övningens gång.

Genomförande:

1. Inledning (5 min):

- Samla deltagarna och ta närvaro.
- Presentera dig på nytt med ditt namn.
- Vid behov lek en namnlek, tex. om det är flera nya eller om barnen verkar ha svårt att lära sig varandras namn. Förslag på namnlekar finns i slutet av dokumentet.
- Påminn om vad ni gjorde förra gången och om tid finns, repetera gärna lite kort.
- Betona vikten av att vara noggrann med fokusering i bangolf.
- Förklara dagens övning, att det kommer handla om att träna koncentration och noggrannhet för att klara en puttövning.

2. Uppvärmning och teknik (10 min):

- Välj en eller två uppvärmningar inom ramen för den tid som är avsatt. Förslag på uppvärmningar finns i slutet av dokumentet.
- Titta på instruktionsvideo tillsammans som handlar om teknik i uppställning och swing.

[Här är länk till teknikvideos](#)

3. Övning "Skidskytte" (25 min):

Flera (2–4) spelare ska försöka sätta 10 puttar i rad samtidigt på samma green. Missar de en putt måste de klara av straffrundan innan de får fortsätta med puttningen. Straffrundan kan vara tex att man ska spela en bana i närheten. När de klarat straffbanan så tar de sig tillbaka greenen igen och fortsätter putta. De som klarar att sätta sin tionde putt är klara med "skidskyttet".

4. Utmaning "Herre på täppan" (15 min):

Placera ut två deltagare på varje bana. Banorna som de olika lagen står på bör ligga i närheten av varandra. Spelarna spelar banan varsin gång. Den som har lägst resultat vinner banan. Om det blir oavgjort på banan så avgörs segraren i Sten-Sax-Påse. Spelaren som vinner banan går vidare till nästa bana och möter nästa motståndare. Spelaren som förlorar står kvar och väntar på nästa motståndare. Undantaget är sista banan "täppanbanan", där gäller tvärtom. På täppanbanan är det spelaren som vinner som står kvar, medan spelaren som förlorar får börja om från den första banan. Den spelare som håller täppanbanan när tiden är slut, blir slutsegrare.

5. Reflektion och avslutning (5 min):

- Efter att alla har haft möjlighet att delta, samlas gruppen för att kort prata om vad ni har gjort och även bjuda på en framåtblick som gör att deltagarna redan nu blir sugna på nästa lektion.
- Fråga deltagarna vilka strategier de använde för att klara puttarna.
- Uppmuntra dem att fortsätta och träna på nyvunna färdigheter inom fokusering och teknisk detalj.
- Förslag på frågor att använda: Vad gick bra? Vad var svårt? Gick det bättre en bit in i övningen? Hur gjorde ni för att klara övningen?
- "Vi ses nästa gång igen och då blir det "övningens namn" för att träna på "området"."
- Tacka för deras deltagande och samla ihop materialet.

Lektion 5 "Bästaboll" - Träning i samarbete

Mål:

- Att förbättra deltagarnas förmåga att hålla fokus och samarbeta i bangolf.
- Att utveckla förmågan att anpassa spelet för att klara en samarbetsuppgift på banan.

Material:

- Varsin klubba.
- Deltagarnas egna bollar eller att ledare tillhandahåller några olika bollar.

Att tänka på som ledare:

- Ledaren kan gärna variera lagen mellan omgångarna.
- Observera och ge feedback till varje deltagare för att hjälpa dem att förbättra sitt samarbete.
- Anpassa övningen efter deltagarnas ålder och färdighetsnivå för att säkerställa en utmanande men möjlig uppgift.

Genomförande:

1. Inledning (5 min):

- Samla deltagarna och ta närvaro.
- Presentera dig på nytt med ditt namn.
- Vid behov lek en namnlek, tex. om det är flera nya eller om barnen verkar ha svårt att lära sig varandras namn. Förslag på namnlekar finns i slutet av dokumentet.
- Påminn om vad ni gjorde förra gången och om tid finns, repetera gärna lite kort.
- Betona vikten av samarbete inom ett lag i bangolf.
- Förklara dagens övning, att det handlar om att träna på samarbete.

2. Uppvärmning och teknik (10 min):

- Välj en eller två uppvärmningar inom ramen för den tid som är avsatt. Förslag på uppvärmningar finns i slutet av dokumentet.
- Titta på instruktionsvideo tillsammans som handlar om teknik i uppställning och swing.

[Här är länk till teknikvideos](#)

3. Övning "Bästaboll" (25 min):

Två spelare bildar ett lag. Alla spelare får slå ut ett slag på en bana. Därefter väljer laget vilken boll som man vill fortsätta spela på. Om man väljer första spelarens boll, så är det spelare två som slår andra slaget och tvärtom. Man slår vartannat slag tills bollen är i hål. Det är alltså endast förstaslaget som varje deltagare i laget har som sitt "eget" slag. Från och med andra slaget har laget endast en boll att fortsätta med.

4. Utmaning "Spikstafett" (15 min):

Dela in gruppen i lag med lika många spelare i varje. Lämplig gruppstorlek är 1–3 spelare. Ju mindre grupp desto mer speltid för varje person. Spelar man själv blir det dock väldigt tydligt om man har lyckats eller inte. Spelaren / laget ska spika alla de utvalda banorna en gång. Om alla i laget missar sin spikchans så måste de spela en annan bana innan de försöker på samma bana igen. Första lag att spika alla banor vinner alternativt det lag som har spikat flest av banorna inom utsatt tid.

5. Reflektion och avslutning (5 min):

- Efter att alla har haft möjlighet att delta, samlas gruppen för att kort prata om vad ni har gjort och även bjuda på en framåtblick som gör att deltagarna redan nu blir sugna på nästa lektion.
- Fråga deltagarna vilka strategier de använde för att spela i tillsammans i ett lag.
- Uppmuntra dem att fortsätta och träna på nyvunna färdigheter inom samarbete och teknisk detalj.
- Förslag på frågor att använda: Vad gick bra? Vad var svårt? Gick det bättre en bit in i övningen? Hur gjorde ni för att klara övningen?
- "Vi ses nästa gång igen och då blir det "övningens namn" för att träna på "området"."
- Tacka för deras deltagande och samla ihop materialet.

Lektion 6 "Träffa på" - Träning i riktning

Mål:

- Att förbättra deltagarnas förmåga att sikta och träffa specifika mål i bangolf.
- Att utveckla förmågan att anpassa slagets riktning för att träffa olika mål på banan.

Material:

- Varsin klubba.
- Deltagarnas egna bollar eller att ledare tillhandahåller några olika bollar.
- Olika valfria föremål, exempelvis vattenflaska, bollar, gosedjur, bollväska, annan boll etc.

Att tänka på som ledare:

- Förbered gärna genom att placera ut föremålen på banorna innan övningen.
- Se till att föremålet är tydligt synligt och att deltagarna förstår vilket föremål de siktar på att träffa innan de slår sitt slag.
- Uppmuntra deltagarna att utmana sig själva genom att välja föremål med olika svårighetsgrader.
- Observera och ge feedback till varje deltagare för att hjälpa dem att förbättra sin precision i riktningen.
- Anpassa övningen efter deltagarnas ålder och färdighetsnivå för att säkerställa en utmanande men möjlig uppgift.

Genomförande:

1. Inledning (5 min):

- Samla deltagarna och ta närvaro.
- Presentera dig på nytt med ditt namn.
- Vid behov lek en namnlek, tex. om det är flera nya eller om barnen verkar ha svårt att lära sig varandras namn. Förslag på namnlekar finns i slutet av dokumentet.
- Påminn om vad ni gjorde förra gången och om tid finns, repetera gärna lite kort.
- Betona vikten av att vara noggrann med riktningen i bangolf.
- Förklara dagens övning, att det handlar om att träna riktning för att träffa olika mål.

2. Uppvärmning och teknik (10 min):

- Välj en eller två uppvärmningar inom ramen för den tid som är avsatt. Förslag på uppvärmningar finns i slutet av dokumentet.
- Titta på instruktionsvideo tillsammans som handlar om teknik i uppställning och swing.

[Här är länk till teknikvideos](#)

3. Övning "Träffa på" (25 min):

Placera olika typer av föremål över hela banan. Föremålen kan placeras på olika platser och kan variera i svårighetsgrad genom att placeras på plan del av banan, i lutning uppför eller nedför. Innan varje deltagare slår sitt slag ska de välja vilket föremål de siktar på att träffa. När deltagarna slår sina slag ska de anpassa slaget så att bollen antingen träffar eller stannar vid det valda föremålet. Uppmuntra deltagarna att noga bedöma hur slaget ska slås för att uppnå önskat resultat. Ge varje deltagare möjlighet att slå flera slag och träna på att träffa olika föremål på banan.

4. Utmaning "Biljard" (15 min):

Biljardgolf innebär att man knuffar på en boll med en annan boll i syfte att den första bollen ska hamna i kopp. Detta kan vara knepigt om man ska spela hela banan. Börja på ett lämpligt ställe. Det är svårt nog att få den "vita stötbollen" att träffa spelbollen, än svårare att få spelbollen mot kopp.

5. Reflektion och avslutning (5 min):

- Efter att alla har haft möjlighet att delta, samlas gruppen för att kort prata om vad ni har gjort och även bjuda på en framåtblick som gör att deltagarna redan nu blir sugna på nästa lektion.
- Fråga deltagarna vilka strategier de använde för att träffa specifika mål.
- Uppmuntra dem att fortsätta och träna på nyvunna färdigheter inom riktning och teknikdetaljer.
- Förslag på frågor att använda: Vad gick bra? Vad var svårt? Gick det bättre en bit in i övningen? Hur gjorde ni för att klara övningen?
- "Vi ses nästa gång igen och då blir det "övningens namn" för att träna på "området"."
- Tacka för deras deltagande och samla ihop materialet.

Lektion 7 "Nära men inte nudda" - Träning i avvägning

Mål:

- Att förbättra deltagarnas förmåga att bedöma avstånd och avvägning i bangolf.
- Att utveckla förmågan att anpassa farten i slaget för att komma så nära olika mål som möjligt.

Material:

- Varsin klubba.
- Deltagarnas egna bollar eller att ledare tillhandahåller några olika bollar.
- Några olika uppsättningar bollar i samma färg att använda i lagutmaningen. Lagens färger ska skilja sig åt.
- Maskeringstejp eller annan markering samt penna för att markera spelarens bollposition.

Att tänka på som ledare:

- En lång bit frystejp sätts ute vid sargkanten i riktning hinder/spelare.
- Se till att uppgiften är tydlig och att deltagarna förstår vilket mål de siktar på innan de slår sitt slag.
- Uppmuntra deltagarna att utmana sig själva genom att välja mål med olika svårighetsgrader.
- Observera och ge feedback till varje deltagare för att hjälpa dem att förbättra sin precision i avvägningen.
- Anpassa övningen efter deltagarnas ålder och färdighetsnivå för att säkerställa en utmanande men möjlig uppgift.

Genomförande:

1. Inledning (5 min):

- Samla deltagarna och ta närvaro.
- Presentera dig på nytt med ditt namn.
- Vid behov lek en namnlek, tex. om det är flera nya eller om barnen verkar ha svårt att lära sig varandras namn. Förslag på namnlekar finns i slutet av dokumentet.
- Påminn om vad ni gjorde förra gången och om tid finns, repetera gärna lite kort.
- Betona vikten av att vara noggrann med avvägningen i bangolf.
- Förklara dagens övning, att det kommer att fokusera på att träna avvägning.

2. Uppvärmning och teknik (10 min):

- Välj en eller två uppvärmningar inom ramen för den tid som är avsatt. Förslag på uppvärmningar finns i slutet av dokumentet.
- Titta på instruktionsvideo tillsammans som handlar om teknik i uppställning och swing.

[Här är länk till teknikvideos](#)

3. Övning "Nära men inte nudda" (25 min):

Spelarna slår från utslaget och ska anpassa slaget för att försöka komma så nära ett hinder/nacke som möjligt, men inte nudda. Där bollen vänder eller stannar markerar du spelarens namn. Spelaren kan försöka sätta personbästa om de vill. Innan varje deltagare slår sitt slag ska de välja vilket mål de siktar på att komma nära men inte nudda. Uppmuntra deltagarna att noga bedöma hur de ska slå för att uppnå önskat resultat. Ge varje deltagare möjlighet att slå flera slag för träna på avvägningen.

4. Utmaning "Vecket" (15 min):

Vecket är en tävling som brukar fungera bäst med 2-3 spelare per lag. Alla spelarna i laget behöver ha bollar i samma färg och lagen ska ha olika färg på bollarna. Vecket påminner ganska mycket om curling. Men istället för att vara närmast boet som i curling så gäller det att vara närmast vecket, det vill säga punkten där banan börjar luta och bollen därmed rullar tillbaka. Banan som väljs måste därför först ha en plan yta och sedan en liten uppförbacke.

5. Reflektion och avslutning (5 min):

- Efter att alla har haft möjlighet att delta, samlas gruppen för att kort prata om vad ni har gjort och även bjuda på en framåtblick som gör att deltagarna redan nu blir sugna på nästa lektion.
- Fråga deltagarna vilka strategier de använde för att komma nära ett mål på banan.
- Uppmuntra dem att fortsätta och träna på nyvunna färdigheter inom avvägning och teknisk detalj.
- Förslag på frågor att använda: Vad gick bra? Vad var svårt? Gick det bättre en bit in i övningen? Hur gjorde ni för att klara övningen?
- "Vi ses nästa gång igen och då blir det "övningens namn" för att träna på "området"."
- Tacka för deras deltagande och samla ihop materialet.

Lektion 8 "Sänkning" - Träning i strategi

Mål:

- Att förbättra deltagarnas förmåga att strategiskt bedöma avstånd och placering i bangolf.
- Att utveckla förmågan att anpassa slaget för att utifrån givet läge försöka sänka bollen i hål.

Material:

- Varsin klubba.
- Deltagarnas egna bollar eller att ledare tillhandahåller några olika bollar.
- Maskeringstejp för att markera startpunkt för givna sänkningsslägen på olika banor.
- Klubbor och bollar som inte är ömtåliga och som tål lite omild behandling i golvolf.

Att tänka på som ledare:

- Ledaren förbereder gärna flera banor i förväg som spelarna kan gå emellan.
- Spelarna kan med fördel göra detta i grupper för att se och lära av varandra.
- Uppmuntra deltagarna att utmana sig själva genom att prova olika bollar vid sänkningförsöken.
- Observera och ge feedback till varje deltagare för att hjälpa dem att förbättra sin strategi och precision.
- Anpassa svårighetsgraden på sänkningsslägena efter deltagarnas ålder och färdighetsnivå för att säkerställa en utmanande men möjlig uppgift.
- Säkerställ att "Golvolfen" är möjlig att genomföra.

Genomförande:

1. Inledning (5 min):

- Samla deltagarna och ta närvaro.
- Presentera dig på nytt med ditt namn.
- Vid behov lek en namnlek, tex. om det är flera nya eller om barnen verkar ha svårt att lära sig varandras namn. Förslag på namnlekar finns i slutet av dokumentet.
- Påminn om vad ni gjorde förra gången och om tid finns, repetera gärna lite kort.
- Betona vikten av att vara noggrann med strategin i bangolf.
- Förklara dagens övning, att det handlar om att träna strategi och att tänka innan man slår iväg bollen.

2. Uppvärmning och teknik (10 min):

- Välj en eller två uppvärmningar inom ramen för den tid som är avsatt. Förslag på uppvärmningar finns i slutet av dokumentet.
- Titta på instruktionsvideo tillsammans som handlar om teknik i uppställning och swing.

[Här är länk till teknikvideos](#)

3. Övning "Sänkning" (25 min):

Ledaren markerar olika lägen på olika banor. Det fungerar som startpunkt för sänkningförsök. Alla deltagare slår varsin boll från den förutbestämda tejpmarkeringen. Deltagarna får gärna berätta hur dom tänkt slå sitt slag innan de slår. Detta för att kolla hur dom tänker strategiskt och bedömer risk med slaget. Uppmuntra deltagarna att noga bedöma hur slaget ska slås för att få önskat resultat. Ge varje deltagare möjlighet att slå flera slag och träna på att sänka bollen i hål.

4. Utmaning "Golvolf" (15 min):

Det vara roligt att ibland spela mellan banorna. Det är därtill utvecklande då plötsligt finns inga givna spelvägar. Övningen ställer stora krav på både riktning och hårdhet. Ledaren placerar ut ett mål som ska träffas. Storleken på målet kan variera beroende på ytan som det spelas på, och som alltid, deltagarnas förmåga. Det ska vara utmanande men inte omöjligt. Ledaren bestämmer också var utslaget ska vara. Sedan turas deltagarna om att slå varsitt slag till dess att någon har träffat målet. En variant kan vara ett slag och se vem som kom mer närmast på detta enda slag. Utmaningen kan med fantasi spelas både inomhus och utomhus. T.ex. runt en bana, runt klubbhuset, under borden i kiosken.

5. Reflektion och avslutning (5 min):

- Efter att alla har haft möjlighet att delta, samlas gruppen för att kort prata om vad ni har gjort och även bjuda på en framåtblick som gör att deltagarna redan nu blir sugna på nästa lektion.
- Fråga deltagarna vilka strategier de använde för att anpassa slaget för att försöka sänka bollen från olika lägen.
- Uppmuntra dem att fortsätta och träna på nyvunna färdigheter inom strategi och teknikdetaljer.

- Förslag på frågor att använda: Vad gick bra? Vad var svårt? Gick det bättre en bit in i övningen? Hur gjorde ni för att klara övningen?
- "Vi ses nästa gång igen och då blir det "övningens namn" för att träna på "området"."
- Tacka för deras deltagande och samla ihop materialet.

Lektion 9 "Två i rad" - Träning i fokus

Mål:

- Att förbättra deltagarnas förmåga att hålla fokus och koncentration i bangolf.
- Att utveckla förmågan att anpassa spelet för att klara att upprepa precisionsslag.

Material:

- Varsin klubba.
- Deltagarnas egna bollar eller att ledare tillhandahåller några olika bollar.
- Maskeringstejp för att kunna markera.
- Mobiltelefon för att ta tid samt göra noteringar under utmaningen.

Att tänka på som ledare:

- Observera och ge feedback till varje deltagare för att hjälpa dem att förbättra sin fokusering.
- Anpassa övningen efter deltagarnas ålder och färdighetsnivå för att säkerställa en utmanande men möjlig uppgift.
- Variera banorna så att det blir olika utmaningar och uppmuntra deltagarna att ge sig själv olika svåra slag att upprepa.

Genomförande:

1. Inledning (5 min):

- Samla deltagarna och ta närvaro.
- Presentera dig på nytt med ditt namn.
- Vid behov lek en namnlek, tex. om det är flera nya eller om barnen verkar ha svårt att lära sig varandras namn. Förslag på namnlekar finns i slutet av dokumentet.
- Påminn om vad ni gjorde förra gången och om tid finns, repetera gärna lite kort.
- Betona vikten av att vara noggrann med fokusering i bangolf.
- Förklara dagens övning, att det handlar om att träna koncentration och noggrannhet för att klara en precisionsövning.

2. Uppvärmning och teknik (10 min):

- Välj en eller två uppvärmningar inom ramen för den tid som är avsatt. Förslag på uppvärmningar finns i slutet av dokumentet.
- Titta på instruktionsvideo tillsammans som handlar om teknik i uppställning och swing.

[Här är länk till teknikvideos](#)

3. Övning "Två i rad" (25 min):

Deltagarna kan öva på att avväga genom att slå ett slag en bit upp i backen på en med uppförslutning. Bollens vändpunkt markeras med en tejpbit. Nästa slag ska vara slaget så nära första bollens vändpunkt som möjligt, både i riktning och fart. Prova även på en plan bana, vilket ibland kan vara svårare. Ge varje deltagare möjlighet att slå flera slag och träna på att upprepa slag så lika som möjligt.

4. Utmaning "Flest spik på tid" (15 min):

Varje spelare får välja en bana som de tror att de kan spika relativt lätt. Ett tidtagarur eller mobil ställs på fem minuter. För varje spik vinner spelaren ett kryss. Efter fem minuter så kollar man hur många kryss som varje deltagare har fått.

5. Reflektion och avslutning (5 min):

- Efter att alla har haft möjlighet att delta, samlas gruppen för att kort prata om vad ni har gjort och även bjuda på en framåtblick som gör att deltagarna redan nu blir sugna på nästa lektion.
- Fråga deltagarna vilka strategier de använde för att kunna fokusera och upprepa precisionsslag.
- Uppmuntra dem att fortsätta och träna på nyvunna färdigheter inom fokusering och teknikdetaljer.
- Förslag på frågor att använda: Vad gick bra? Vad var svårt? Gick det bättre en bit in i övningen? Hur gjorde ni för att klara övningen?
- "Vi ses nästa gång igen och då blir det "övningens namn" för att träna på "området"."
- Tacka för deras deltagande och samla ihop materialet.

Lektion 10 "Puttningsstafett" - Träning i samarbete

Mål:

- Att förbättra deltagarnas förmåga att hålla fokus och samarbeta i bangolf.
- Att utveckla förmågan att anpassa spelet för att klara en samarbetsuppgift på banan.

Material:

- Varsin klubba.
- Deltagarnas egna bollar eller att ledare tillhandahåller några olika bollar.
- 16–20 bollar för övningen.
- Mobiltelefon eller penna och papper för att notera poäng.

Att tänka på som ledare:

- På europabanen kan man lägga ut några bollar strax utanför greenen för att öka längden och svårighetsgraden på puttarna.
- Se till att bollarna är utplacerade och klara innan övningen.
- Observera och ge feedback till varje deltagare för att hjälpa dem att förbättra sitt samarbete.
- Anpassa övningen efter deltagarnas ålder och färdighetsnivå för att säkerställa en utmanande men möjlig uppgift.
- Ledare kan behöva plocka upp bollar ur koppen under övningens gång.
- Det går också att låta bollarna ligga kvar i kopp vilket ökar kravet på puttprecisionen.
- Variera gärna lagen mellan omgångarna.

Genomförande:

1. Inledning (5 min):

- Samla deltagarna och ta närvaro.
- Presentera dig på nytt med ditt namn.
- Vid behov lek en namnlek, tex. om det är flera nya eller om barnen verkar ha svårt att lära sig varandras namn. Förslag på namnlekar finns i slutet av dokumentet.
- Påminn om vad ni gjorde förra gången och om tid finns, repetera gärna lite kort.
- Betona vikten av samarbete inom ett lag i bangolf.
- Förklara dagens övning, att det kommer fokusera på att träna samarbete för att klara en puttvövning.

2. Uppvärmning och teknik (10 min):

- Välj en eller två uppvärmningar inom ramen för den tid som är avsatt. Förslag på uppvärmningar finns i slutet av dokumentet.
- Titta på instruktionsvideo tillsammans som handlar om teknik i uppställning och sving.

[Här är länk till teknikvideos](#)

3. Övning "Puttningsstafett" (25 min):

Dela in deltagarna i två lag. Välj två lika stora greener som ligger i närheten av varandra. Lägg ut lika många bollar på varje, 8–10 st. Ställ upp lagen en lång bit ifrån, men att de har lika långt fram till sin green. Det gäller sedan för laget att snabbast möjligt putta i sina bollar. En spelare får slå max två puttar i rad, sedan ska spelaren växla över till nästa spelare i laget. En missad putt flyttas tillbaka till startpositionen. Uppmuntra deltagarna att bedöma hur snabbt de ska spela för att få önskat resultat.

4. Utmaning "Läge" (15 min):

Läge innebär att spelaren slår ett slag och låter sin boll ligga kvar i banan. Därefter spelar nästa spelare. Bollarna får krocka. När alla har slagit får spelaren närmast kopp flest poäng och sedan fallande skala. Om det är sex spelare som spelar så blir poängskalan 6-5-4-3-2-1. Bestäm innan om det ska vara tillåtet att hamna i kopp eller inte. Om det inte är tillåtet så innebär boll i koppen minsta möjliga poäng på banan. Rullande startordning så att man får turas om att spela på tom bana respektive spela med bollar i banan.

5. Reflektion och avslutning (5 min):

- Efter att alla har haft möjlighet att delta, samlas gruppen för att kort prata om vad ni har gjort och även bjuda på en framåtblick som gör att deltagarna redan nu blir sugna på nästa lektion.
- Fråga deltagarna vilka strategier de använde för att spela i tillsammans i ett lag och sätta puttarna.
- Uppmuntra dem att fortsätta och träna på nyvunna färdigheter inom samarbete och teknisk detalj.
- Förslag på frågor att använda: Vad gick bra? Vad var svårt? Gick det bättre en bit in i övningen? Hur gjorde ni för att klara övningen?

- "Vi ses nästa gång igen och då blir det "övningens namn" för att träna på "området"."
- Tacka för deras deltagande och samla ihop materialet.

OBS!

- Eftersom det är sista lektionen, fånga upp deltagare som är intresserade av att fortsätta spela.

Namnlekar

1. Kasta en boll till varandra. Säg namnet innan på den som du kastar bollen till.
2. Gå laget runt. Säg ditt namn och en sak som du gillar. Nästa person ska upprepa i tur och ordning alla namn.
3. Håll en boll i rullning. Kan göras med t ex en fotboll om det finns en intilliggande yta. En person sparkar på bollen och säger en annan persons namn. Då ska den personen sparka på bollen innan bollen hinner stanna, och även säga nästa persons namn. Andra tänkbara genomföranden är att man sitter ned och håller en boll rullande i ring eller att man med handen håller en boll i rullning på en bana.
4. Byt namn med personen som du hälsar på. När du får tillbaka ditt eget namn är leken slut. Den här namnleken fungerar bäst i lite större grupp.
5. Namn och personlig rörelse. Stå i ring. Ungdomen säger sitt namn samtidigt som barnet gör en rörelse. Alla andra i ringen gör därefter samma rörelse och säger "Hej *ungdomens namn*". En fördel om ledaren börjar och visar hur man bjuder på sig själv. Det kan också vara bra att ge några tips innan man kör igång, som att en rörelse till exempel kan vara en enkel vinkning.
6. Bakom skynket. Deltagarna delas upp på varsin sida av ett skynke. Skynket faller och det gäller att snabbast säga namnet. Ett utmärkt läge för ledaren att bjuda på sig själv genom att kanske utgöra hela det ena laget? Om man saknar skynke så kan man låta deltagarna stå med ryggarna mot varandra och sedan på en signal, t ex handklappning, hoppa runt.

Uppvärmningar

1. Kondition, bollkontroll och samarbete

Material: En bangolfboll.

Ställ deltagarna i en ring med en meters mellanrum.

Ge en person en boll, det blir löparen. Löparen kastar sen bollen till den som är till vänster och börjar sedan springa. De som står kvar i ringen kastar bollen i vänstervarv från den ena till den andra, hela varvet runt. Utmaningen är för löparen att hinna tillbaka till sin plats och kunna ta emot bollen. Därefter är det nästa löparens tur, det är den som står till höger som får börja kasta och sedan springa. Om det går för snabbt för löparen, öka på antalet varv den ska springa så att det blir en utmaning både för de i ringen och den som springer.

2. Kasta-fånga motorik, bollkontroll, avvägning och strategi

Material: Bangolfbollar - en boll per par.

Ställ upp deltagarna två och två.

Parerna ställer sig mitt emot varandra med en meters mellanrum. Målet är att de ska försöka kasta på ett så långt avstånd mellan varandra utan att tappa bollen. De får själva bestämma hur mycket i längd de ska öka varje gång. Tappar de bollen får de börja om med en meters mellanrum. Utmaningen är att de har en minut på sig att komma så långt som möjligt. Det är du som ledare som ropar när en minut har gått. Det eller de par som kommit längst på en minut har vunnit omgången. Kör bäst av tre.

3. Koncentration, kreativitet, kondition, ledarskap

Material: -

Dela upp deltagarna i flera grupper 5–6 barn per grupp.

Följ John! Utse en ledare som leder gruppen och gör en eller flera rörelser som de övriga härmar. Uppmana till att röra sig och testa olika rörelser. På ledarens signal byter de ledare.

4. Koncentration, lära känna varandra, ledarskap

Material: -

Ställ deltagarna i en ring.

Utse en som är detektiv som får lämna gruppen en stund medan ni utser en "hemlig" rörelseledare. Det kan vara en fördel att du som ledare börjar som rörelseledare. När detektiven kommer tillbaka ställer hen sig i mitten av ringen. Nu börjar spelet, rörelseledaren gör en rörelse, som alla andra i ringen härmar, exempel: stå på ett ben, hoppa jämfota, hoppa på ett ben, sätta sig ner, klia sig i huvudet, vicka på huvudet, vifta med armarna, vicka på rumpen. Rörelseledaren byter rörelse med jämna mellanrum (10 sek) och de andra i ringen följer efter. Detektivens uppgift är att försöka komma på vem det är som är rörelseledare. När detektiven lyckas, utses en ny detektiv.

5. Koncentration, kondition

Material: -

Ställ deltagarna på ett led med lite mellanrum.

Om ledaren ropar "Snok" springer den som står sist med händerna på huvudet och ställer sig längst fram. Nästa person som hamnar sist gör likadant, springer med händerna på huvudet och ställer sig först. Låt några deltagare hinna springa fram innan du som ledare ropar något nytt. Om du ropar "Huggorm" ska den som står sist springa sick-sack mellan de som står framför. Den nya sista personen fortsätter efter att den första har sprungit. Du som ledare kan variera dig och ropa tex. Snok två gånger i följd och sedan Huggorm.

6. Balans

Material: -

Ställ deltagarna i par, bra om de är ungefär lika långa.

Den ena ställer fram sin höger fot och den andra ställer fram sin vänstra fot. Deras fötter ska nudda varandra. Därefter tar de varandra i hand, tänk "armbrytning". Nu gäller det att få den andre ur balans genom att "bryta" arm.

7. Balans, kasta-fånga, avvägning, koncentration

Material: Bangolfboll.

Ställ deltagarna i par.

Nu ska de stå på ett ben och samtidigt kasta en boll i mellan sig. Räkna hur många kast de klarar utan att någon tappar bollen eller tappar balansen. Tänk på att de står nära varandra.

8. Kondition och samarbete

Material: 32 bangolfbollar alt. ärtpåsar/kottar/stenar - det ska vara delbart med fyra.

Dela in deltagarna i fyra grupper med lika många i varje om det är möjligt. Yngre barn kan vara någon fler än de som är äldre.

Skapa fyra bon med hjälp av markeringar, tex. rep. Bona ska finnas i hörnen av en kvadrat. Kvadratens sidor ska vara lika långa. Lägg lika många bollar/föremål i varje bo. Nu gäller det att försöka tömma den andra gruppens bo samtidigt som ens eget bo inte får bli tomt. Gruppen springer och hämtar en boll/föremål per runda/person från den andra gruppens bo och lägger i sitt eget bo. Samtidigt kommer en annan grupp försöka tömma det egna boet. När ledaren bryter, tex. efter 3–5 minuter räknar man vilken grupp som har flest bollar/föremål i sitt bo. Bestäm tiden innan och det kan bli så att det slutar tidigare om någon lyckas tömma någon annans bo innan tiden tar slut.



