

UTVÄRDERING

Det här är en utvärdering av bangolfskolan 2007. Jag har utvärderat och kommenterat direkt i programmet vi gick efter. Kommentarererna är skrivna i blått. Det var 4-6 deltagare under skolans gång och vi var två ledare.

Dag 1.

1. Presentation. Först gör man en presentation av **klubben**. Hur länge den funnits, om filten som blir EB, om framgångar i klubben, seriespel, bangolfen i stort.

Sedan presenterar sig varje **ledare**.

Till sist berättar vi att bangolfskolan har som **målsättning** att de ska lära sig vad bangolf är, grunderna och reglerna. Och självklart att de ska ha roligt!

Vi visar upp vilken **utrustning** som finns inom sporten, klubba, bollar, skrapa, vattenflaska, handduk, trasa, paraply, värmepåse, strumpa, svamp.

Nu är det **deltagarnas tur att presentera sig** och tala om namn, adress, telefon och födelsedata.

Till sist berättar vi bangolfskolans tider. Tis-fre 11.00-ca 14.00.

Denna del om att berätta om klubben med mera verkade de tycka var tråkigt men det var nödvändigt för vi måste göra klart för dem att det är en sport och att vi är en klubb och är seriösa, för många visste nog inte riktigt varför de kom.

2. Rundvandring på banan.

Tag med samtliga ut på banan, börja vid bana 1, och tala om vad de **olika bantyperna heter**.

Förklara de olika **markeringarna**. Tala om att det är **förbjudet att stå eller gå i en EB bana**, men att det är tillåtet på filt, och vad det är för **skillnad mellan att stå i banan och att gå i banan**.

Berätta under vandringen mellan banorna om våra **ordningsregler**. Man får inte slå med klubban i banan, på sarger, gångplattor, eller något annat. Man spelar endast på bollen. Inte störa andra spelare. Man ska stå vid green när den andre slår för att inte störa.

Tala om vilken **klädsel** som gäller vid spel. **Fritids-, tränings-, och klubbdräkt** är bra. Alla typer av **fritidsskor och sportskor** är bra. **Ej sandaler**, måste ha bred rem vid hälen.

De lärde sig verkligen vad de olika markeringarna betyder och jag tror att de tyckte att det var roligt att lära sig vad banorna heter.

3. Provspel med inslag av instruktion

Dela upp deltagarna i så små grupper som möjligt, helst två på varje bana, med en tränare.

Visa **fotställning**. Att man ska ha fötter, höfter och axlar parallellt med spelriktningen. Fötterna i samma bredd som axlarna. Lite lätt böjda knän och luta sig lite framåt för att nå bollen och kunna svinga.

Klubbfattningen. Händerna efter varandra med närkontakt, greppet med övre handen skall vara något hårdare. Vilken hand man håller överst är av mindre betydelse.

Slaget. Svingen slås rakt bakåt ca 40-60 cm på filt, men är något kortare på EB då man inte behöver slå lika hårt. Viktigt att följa med slaget, klubban skall inte stoppas före den kommit över knähöjd. Blicken skall fokuseras på bollen och huvudet skall vara stilla i slagögonblicket.

När man **visar och instruerar** ska man göra det i ett sådant **tempo så att deltagarna kan förstå** vad du menar, utan en massa upprepningar. Ju tydligare man visar och förklarar, ju bättre och snabbare resultat får man.

Om det **finns någon som inte vet från vilket håll personen skall spela**, tag då reda på åt vilket håll han/hon oftast och helst vänder sig. Allt man gör skall vara så naturligt som möjligt.

Man får **lägga ner bollen med klubban eller handen vid utslaget**, men endast med handen på spelbart område, om inte domaren gett dig tillåtelse att lägga bollen med klubban. Men dock aldrig med foten.

[Detta lärde de sig snabbt.](#)

Om man är gott om ledare kan man ställa ut deltagarna i så små grupper som möjligt och instruera dem. Är det ont om ledare går man igenom allting först och låter dem sedan gå till olika banor i grupper och **träna under uppsikt av ledaren**.

[Under den här delen kändes det absolut som om vi behövde mer tid och fler ledare. Det kändes inte som om vi hann gå igenom det så grundligt som vi ville och vi hann inte ge dem så mycket personlig hjälp som vi ville. Vi hade heller ingen koll på vilken sida de skulle stå på så detta måste vi bättre oss på till nästa gång.](#)

4. Låt dem gå runt och träna en stund eller ta en paus på en kvart, medan ni förbereder er inför nästa moment.

5. Fika

6. Fysisk träning. Samla alla deltagarna och berätta om fysisk träning. Förklara att fysisk träning är en absolut nödvändighet. Att man måste ha en bra kondition för att bli en bra spelare. Eftersom bangolf är en koncentrationssport, är psyket mycket viktigt. Förklara varför fysisk träning är så viktigt för en bangolfare, ex. långa tävlingar, tryckande värme, regn och kyla, cup-tävlingar. Att man måste orka koncentrera sig under sådana omständigheter.

Starten och slutet är viktigast eftersom det är där en psykiskt stark spelare kan avgöra tävlingen eller matchen. Är man dåligt koncentrerad på de första banorna, och kommer efter med några slag och måste jaga ifatt, blir det oftast så att man tappar ännu mera. I slutet av en tävling gäller det att vara så skärpt och koncentrerad, att man inte börjar tappa slag på grund av egna misstag. Man måste orka koncentrera sig hela tävlingen utan att bli trött och irriterad. Skillnaden mellan vinnaren och förloraren är oftast psyket.

[Vet inte riktigt om de förstod vad vi menade så vi bör tänka över vad som är viktigt att säga och hur vi ska få fram det på ett så pedagogiskt sätt som möjligt.](#)

Bra fysik = bra psyke = bra resultat

Låt dem nu ställa frågor.

7. Låt en spelare som deltagarna kan se upp till och ha som förebild spela. Först pratar spelaren om sig själv, berättar hur han/hon kom i kontakt med golfen, när hon började spela o.s.v. Berättar vilka meriter hon har och visar upp medaljer eller pokaler. Sedan visar hon olika bollar och talar om på vilka banor hon använder dem på och varför.
Detta tyckte de var roligt. Det var roligt att se medaljerna och den stora pokalen.

Sedan spelar han/hon några banor där det är ganska lätt att spika, så att deltagarna även efter spelet fortfarande tycker att: sådär bra skulle jag också vilja bli.
Detta han vi inte med och det kändes som att det inte var någon vits med det eftersom de redan visste vem jag var och eftersom jag ändå skulle gå runt och visa dem hur man spelar banorna senare under skolan. Men om man har en spelare från en annan klubb är detta en bra grej. Eller om det är en som i alla fall inte är en ledare under skolan.

Låt gruppen ställa frågor ute på banan.

8. Avslutning. Vi låter dem ställa frågor. Sammanfattar dagen. Vi talar om tiderna inför nästa dag och kanske lite kort om vad som händer då. Låt de som vill få titta lite i bangolftidningarna. Sedan är det fritt spel för de som vill och de som inte vill kan gå hem.
Dagen gick snabbt och man vill ha mera tid.

Dag 2.

1. Upprop och genomgång av dagens program

Dagen började med regn och därför hade vi genomgång av reglerna som fanns i häftet till grönt kort så att de lättare skulle förstå vad som menades med det som stod. Detta blev väldigt långtråkigt för dem men det var viktigt att göra. Men till nästa år kan man fundera på hur man kan göra det på ett roligt sätt. Kanske gå ut på banorna och visa.

2. Repetera vad ni gjorde dagen innan och låt deltagarna berätta.

3. Visa hur man kan mjuka upp kroppen så att man inte är så stel när man ska spela. Värm upp tillsammans en stund.
Detta gjorde vi inte.

4. Träna rakslag, avvägning och putträning. Dela upp deltagarna i små grupper och ställ ut dem på olika banor där vi ska träna de olika momenten. Är det många deltagare så kan man dela upp det så att det är som stationer som man går runt till, där det alltid är spel på alla stationer. Är det få stycken så går man igenom moment för moment med hela gruppen.

Rakslagsträning. Rakslag kan man träna på bana 8-11, (bana utan hinder, passage, vulkan, mushål). Man ställer ut hinkar på olika ställen i banan som de ska träffa.
Detta gjorde vi bara på rakbana utan hinder och passage. Sedan hanns det inte med mer.

Avvägningsträning. Avvägning kan man träna på mittkulle, hål i backe och inslaget på filt. När man ska träna på mittkulle så ska man hamna i hålet eller inom de markeringar som man gör på banan. Hål i backe tränar man genom att sätta ut gränser de ska hamna inom. Likadant gör man när de ska träna på inslaget på filten.

Detta gjorde vi endast på håll i backe. Sedan hann vi inte mer.

Putträning. Putträning kan man träna på vinkel, fönster, snäcka och liggande koner. Man placerar bollen vid olika lägen på banan där de ska öva att putta i den.

Detta han vi inte med alls denna dag, men vi försökte att bygga in detta i nästa dags träningsvarv.

5. Fika

6. Lagtävling på filtbanan. Detta är en lagtävling där de tävlar om vem som är bäst på avvägning. Sätt ut olika markeringar i banan där de får olika poäng i olika områden i stigande och fallande ordning ex, 1p, 2p ,3p, 5p, 3p, 2p, 1p. Dela upp dem i olika lag och låt sedan första man i varje grupp få spela 3 slag, och sedan andra man, tredje man, osv. Man räknar ihop poängen som varje lag får och den som får mest poäng vinner!

Från början trodde de inte att det skulle vara skoj och var ganska negativa till det. Men när de sedan hade satt igång så tyckte de att det var roligt och vill göra det igen men då var tiden ute och det var dags att sluta för dagen.

Finns det tid över kan ledarna göra samma tävling fast de tävlar individuellt mot varandra och deltagarna hejar på.

7. Avslutning. Ni berättar vilka som vann tävlingen och ger dem eventuellt ett pris av något slag. Ni frågar om det finns några frågor. Sedan talar ni om vad som sker i morgon och vilken tid som gäller för den dagen. Om det finns någon broschyr eller något sådant att dela ut så görs det nu. Dela ut reglerna till Grönt Kort. Sedan får de som vill gå hem och de som vill kan stanna kvar och träna lite till om de vill.

Dag 3.

1. Upprop och genomgång av dagens program och repetition av gårdagen.

2. Gemensam uppvärmning. Detta gjorde vi inte eftersom vi inte gått igenom det.

3. Träna vallslag och rakslag på bana med dragning. Detta kan man göra på samma sätt som dagen innan att man delar upp dem i grupper och de får gå till olika stationer. Kom ihåg att förklara hur man går bakom bollen och tar ut märken. Tala också om att det är absolut förbjudet att göra egna märken i banan eftersom man då kan bli diskvalificerad.

Vallslagsträning. Detta kan göras på pinnbana och blixten. På pinnbanan sätter man ut ett föremål ungefär mittemot andra pinnen som de ska försöka träffa genom att valla. Men de ska komma på själv hur man gör. På blixten låter ni deltagarna känna på att valla banan på riktigt sätt med riktig boll. Kanske visa skillnaden på olika bollar att det inte går att valla med alla bollar och de måste få in känslan för studsiga bollar.

Rakslag på bana med dragning. Detta görs på håll i backe där man visar och förklarar hur bollen påverkas när man spelar med dragning och mot dragningen. Man förklarar vad en dragning är. Sedan låter man spelarna få testa på detta.

Dessa träningsmoment tillsammans med putträning försökte vi baka in tillsammans med träningsvarvet som vi gjorde istället. Eftersom vi inte hade någon tid att göra dessa övningar.

4. Visa hur man spelar banorna. Ta 4 banor i taget och visa hur man spelar dem. Låt sedan deltagarna försöka och slå 10 slag var och räkna deras spik. De ska inte slå 10 slag i rad, låt spelarna få slå 5 slag, sedan får de andra slå 5 slag, och sedan får man slå resterande slag. Detta skall göras med riktiga bollar som de sedan skall använda på tävlingen dagen därpå. Det är nu vi visar hur man spelar banorna. Om de ej har lärt sig att hantera en boll så får de ej spela med tävlingsbollar.

Vi delade in dem i två grupper och började på varsin halva av anläggningen. Vi visade hur man skulle spela banorna med riktiga tävlingsbollar som vi lagt ut i muggar vid banorna, och sedan fick de testa att spela med dem. Vi försökte baka in de träningsmomenten vi inte hunnit med under detta varvet när vi kom till de banorna. Jennys grupp hann inte träna dessa moment speciellt mycket, men Marcus grupp hann med det mesta.

5. Efter halva anläggningen så tar man fikapaus.

6. Fortsätt att visa banorna.

7. Grönt Kort. Gå igenom frågorna med dem så att de förstår vad som efterfrågas. Gör testet. Samla in testen och gå igenom svaren med dem. En hade alla rätt och de andra hade ett fel var.

8. Görantävling. Dela upp dem i lag. De ska räkna det bästa resultatet på varje bana. Medan denna tävling genomförs så skall testen till Grönt Kort rättas. Denna tävling hann vi inte med heller.

9. Avslutning. Tala om vilka som vann tävlingen. Dela ut diplom och Grönt Kort. Gör utvärdering. Tala om att nästa dag är sista dagen och då är det tävling. Tala om vad det är för slags tävling och hur den går till.

De fick inget Grönt kort eftersom vi inte hade gjort några sådana. De fick inte heller något diplom denna dag eftersom färgen på skrivaren var slut och vi inte hunnit köpa ny färg till denna dag. Vi kände även denna dag att tiden bara rusa iväg och vi hann inte med det vi skulle göra. Vi hann knappt gå igenom träningsvarvet, vilket var det enda vi gjorde denna dag i stort sätt. De sista banorna fick vi stressa igenom. Vissa utav banorna fick de gå ifrån utan att ha klarat, vilket kändes fel.

Dag 4.

1. Upprop och genomgång av dagens tävling. Tala om hur tävlingen ser ut och vilka de ska få gå med.

2. Värm upp och gå igenom viktiga regler en gång till. Tala om vem som är domare. Om det går så skall en ledare finnas i varje trippel.

3. Tävlingen. Två varvstävling. Under tiden förbereds korvgrillning eller kokning och fika.

4. Avslutning. Resultatsummering och diplomutdelning. Fråga vad de har tyckt varit bäst under denna tid och tala om att ni hoppas att se dem igen!

De tyckte alla att det var roligt att tävla och man märkte att det var viktigt med priser för dem. Vi hade också till denna dag fått ner tidningen som gjorde reportage om det, vilket nog var en uppskattad sak. De fick två olika diplom. Ett där det stod vilken placering de fick i tävlingen, och ett som ett bevis på att de genomfört och deltagit på vår bangolfskola. De fick också lite olika saker att välja mellan som pris bla. suddgummi, kortlek, godis och spel.

Slutsats

Fast att vi trodde att vi hade mycket tid så bara rann tiden ifrån oss. Vi kände oss stressade hela tiden. Till nästa gång bör vi utöka tiden så att man hinner med allting. Annars kan man också se över om det finns något som vi kanske inte behöver ha med på programmet. Nu var tiden 4 dagar mellan kl. 11-14.00.

Tycker också att vi behöver vara fler en två ledare, eftersom det var väldigt stressigt att hinna med att göra allting och vi hann inte ge dem den tid de behövde för olika saker.

Till nästa gång måste vi vara ute i god tid med inbjudan och vi bör sätta ut en annons i tidningen om det och även gå ut i skolan med information. För det verkar ändå som om det finns intresse för det här men att de inte sätt någon information om det.

Alla som var med tyckte att det var roligt och skulle vilja lära sig mer och vara med igen. Två av de fyra spelare som var med alla dagar i skolan, har nu blivit medlemmar och vi hoppas på att de kommer att fortsätta och att de blir intresserade och börjar tävla så småningom.

Det kändes ändå som om vi lyckades med skolan trots att vi inte hann med allting vi tänkte göra. Fikan var en väldigt viktig del att ha med märkte vi. Men till nästa gång så behöver vi mer planering och i god tid. Söka bidrag och utöka tiden för skolan och även ha fler ledare närvarande. Det som är viktigt att tänka på är att vi kan få betalt för förlorad arbetstid om vi söker bidrag för det, vilket innebär att man kan ta ledigt från jobbet för att vara delaktig som ledare till det här.

Jag har nu gjort utvärdering av kostnaderna för skolan, utvärdering av barnen, utvärdering av ledarna, ett programupplägg. Det finns också material så som frågor och regler till Grönt Kort och mall till diplom. Detta material kan vi använda även nästa år. Viktigt är också att komma ihåg att anmäla barnen till LOK-stöd och planeringsträffarna till SISU. Jag hoppas att det kommer att gå ännu bättre nästa år!

Lycka till!

Med vänlig hälsning

Jenny Erlandsson