



Sportslig plan • 2023–2026

Inkludering • Glede • Mestring • Godt Miljø



«En golfklubb for alle»

Innhold

INNLEDNING	3
STATUS 2022-2024 OG NÅSITUASJON • MEDLEMSMASSEN FORDELT PÅ ALDER OG HANDICAPNIVÅ	4
KLUBBENS SPORTSLIGE MÅL	8
GOLFENS KJERNEPROSESSER	13
KLUBBENS AKTIVITETSVERDIER OG VIRKSOMHETSIDÉ	13
LÆRINGSORIENTERT VS. RESULTATORIENTERT MILJØ	14
PRAKTISK GJENNOMFØRING AV AKTIVITETER FOR ULIKE MÅLGRUPPER	16
Aktiv start 3-6 år	16
Trene for å spille - Utviklingsalder 13-15 år	20
Lære å konkurrere	22
Utviklingsalder 16-19 år - Hcp 4,5 < del av Elitegruppe	22
Trene for å konkurrere	23
Utviklingsalder 20-23 år - Hcp 4,5 del av Elitegruppe	23
AKTIV LIVET UT	25
Rekruttere (Veien til Golf) → Hcp 54	25
Ivareta - Hcp. 54-26	26
Utvikle - Hcp. 26,4 - 4,5	28
FORSLAG TIL INNDELING I TRENINGSGRUPPER	29
TRINN 1 • 3 - 8 ÅR • Knøttegolf	30
TRINN 2 • 9-13 år • Lære å spille	30
TRINN 3 • 14-19 År • Trene for å spille	31
GOLFJENTENE 2024-2025	47
TRENERE	48
TRENERUTDANNING I NORSK GOLF	49
DOMMERE	50
TILRETTELEGGING AV BANEN OG TRENINGSANLEGGET	51
ØVRIGE FRIVILLIGE NØKKELROLLER I KLUBBEN	52
THE PYRAMID OF SUCCESS	53
VEDLEGG OG LITTERATURHENVISNINGER.....	54

Rekruttere . Ivareta . Utvikle . Prestere



INNLEDNING

I Kongsberg Golfklubb satser vi på å skape et hyggelig og sosialt miljø hvor medlemmene skal oppleve **mestring og **glede**.**

Vi ønsker å tilby og skape aktivitet for medlemmene gjennom å **rekruttere, ivareta og utvikle spillere. Det skal i enhver tid tilbys forskjellige og tilpassete aktiviteter til golfere i alle alder og på alle nivåer!**

Denne sportslige planen er en utviklingsplan som tar utgangspunkt i de sportslige mål som er nedfelt i klubbens virksomhetsplan og for samme periode utdyper de veivalgs beskrivelsene som er gjort i virksomhetsplanen. Den skal gi oss en tydelig retning over tid for klubbens sportslige arbeid med de ulike medlemsgruppene, men går ikke så langt ned i detalj som de årlige handlingsplanene gjør og er heller ikke koblet til noe konkret budsjett.

Målgruppen for planen er først og fremst de som er involvert i det sportslige arbeidet i klubben, f.eks. styret, daglig leder, profesjonell trener, frivillige trenere, tilretteleggere (oppmenn, aktivitetsledere), turneringsansvarlige og baneansvarlige/-arbeidere, men også utøverne selv, foreldre og andre interesserte (f.eks. sponsorer, media, etc.).

Klubben skal legge til rette for at alle medlemmer skal ha tilbud om konkurranser, aktiviteter og treninger som er tilpasset deres nivå. Klubbstyret (klubbens sportsligutvalg) har derfor et nært samarbeid med både trenere og turneringskomité. Klubbstyret (sportslig utvalg) er ansvarlig for at retningslinjer og tidsplaner for sportslige aktiviteter er forutsigbare og tilgjengelige. Klubbens sportslige plan utarbeides og revideres årlig av klubbstyret, klubbens sportsligutvalg og av klubbens trenere.

Alle medlemmer ønsker å forbedre sin golf, og noen ønsker å trene mye for å se hvor gode de kan bli. For å legge til rette for at alle skal få et treningstilbud som er tilpasset deres nivå og ambisjoner, skal det satses på spillerutvikling på flere nivåer. Det skal lages et program for juniorutvikling som legger til rette for at motiverte spillere kan ta steget mot elitespill på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå. Det vil etableres et treningstilbud for gode spillere over junioralder som ønsker å ta golfen til et høyt sportslig nivå (elitenivå). Det skal tilbys treningsgrupper gjennom hele året som tilpasses medlemmer i alle aldre og på alle nivå!

Som grunnlag for denne planen har vi i tillegg til klubbens virksomhetsplan også lagt til grunn [«Sportslig Plan for Golf-Norge»](#) og den mal for sportslig plan i GK som NGF har utarbeidet.

Underveis i arbeidet har utkast vært på høring hos klubbstyret, daglig leder og juniorkomite. Endelig versjon er vedtatt av styret i november 2022 og en orientering ble gitt på årsmøtet 2023. Planen anses ikke som naturlig å behandle som vedtakssak på årsmøtet. Årsaken er at den kun er en langsiktig arbeidsplan for de som skal jobbe med det sportslige, mens de førende rammebetingelsene vedtas av årsmøtet gjennom virksomhetsplanen og de årlige budsjettene.

NÅSITUASJON • MEDLEMSMASSEN FORDELT PÅ ALDER OG HANDICAPNIVÅ

Ved starten av denne planperioden ser fordelingen av klubbens medlemsmasse fordelt på alder og handicapnivå ut som følger:

Status 31.10.2022 – Medlemskap fordelt på alder, kjønn og handicapkategori

medlemskap med Kongsberg Golfklubb som hjemme klubb.

<i>Jenter / Kvinner</i>						<i>Gutter / Menn</i>					
Hcp-Kategori	6-12 J / K	13-19 J / K	20-35 J / K	36 - J / K	Totalt J / K	6-12 G / M	13-19 G / M	20-35 G / M	36- G / M	Totalt G / M	Totalt - Alle
Kategori 1. Under 4,5	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2
Kategori 2. 4,5 – 11,4	0	0	0	1	1	0	1	15	39	55	56
Kategori 3. 11,5 – 18,4	0	0	2	3	5	1	3	29	93	126	131
Kategori 4. 18,5 – 26,4	0	0	0	14	14	0	14	30	97	141	155
Kategori 5. 26,5 – 36	0	3	3	50	56	1	13	40	99	153	209
Kategori 6. 36 – 54	22	17	32	100	171	25	34	110	106	275	446
Totalt	22	20	37	168	247	27	65	225	435	752	999

- Utviklingen blir målt årlig og vil ligge som del av klubbens årsberetning.

Medlemstall pr. 31.12.2022

Aktivitetsoversikt egne medlemmer										
KJØNN	DAMER					MENN				
Alderstrin	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	0-5	6-12	13-19	20-25	26-
Aktive medlemmer	0	21	15	7	156	1	25	59	84	474
Herav funksjonshem...										

Informasjon om funksjonshemmede finnes ikke registrert i GolfBox

Totalt antall aktive medlemmer pr. 31.12. 2022: 842 • Damer: 199 • herrer: 643 • Junior: 121

Status 31.10.2023 – Medlemskap fordelt på alder, kjønn og handicapkategori

Medlemskap med Kongsberg Golfklubb som hjemme klubb.

Jenter / Kvinner

Gutter / Menn

Hcp-Kategori	6-12 J / K	13-19 J / K	20-35 J / K	36 – J / K	Totalt J / K	6-12 G / M	13-19 G / M	20-35 G / M	36- G / M	Totalt G / M	Totalt -Alle
Kategori 1. Under 4,5	0	0	1	0	1	0	0	1	5	6	7
Kategori 2. 4,5 – 11,4	0	0	0	1	1	0	4	15	36	55	56
Kategori 3. 11,5 – 18,4	0	0	1	4	5	0	10	31	101	142	147
Kategori 4. 18,5 – 26,4	0	1	0	10	11	1	12	45	107	165	176
Kategori 5. 26,5 – 36	0	2	5	47	54	0	26	50	106	182	236
Kategori 6. 36 – 54	18	24	24	111	177	23	43	120	105	291	469
Totalt	18	27	31	173	249	24	95	262	460	841	1090

- Utviklingen blir målt årlig og vil ligge som del av klubbens årsberetning.

Medlemstall pr. 31.12.2023

Aktivitetsoversikt egne medlemmer										
KJØNN	DAMER					MENN				
Alderstrin	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	0-5	6-12	13-19	20-25	26-
Aktive medlemmer	0	16	29	8	189	1	23	94	119	580
Herav funksjonshem...										

Informasjon om funksjonshemmede finnes ikke registrert i GolfBox

Totalt antall aktive medlemmer pr. 31.12. 2023: 1059 • Damer: 242 • Herrer: 817 • Junior: 163



Kongsberg Golfklubb • En golfklubb for alle

Status 15.10.2024 – Medlemskap fordelt på alder, kjønn og handicapkategori

Medlemskap med Kongsberg Golfklubb som hjemme klubb.

Jenter / Kvinner

Gutter / Menn

Hcp-Kategori	6-12 J / K	13-19 J / K	20-35 J / K	36 - J / K	Totalt J / K	6-12 G / M	13-19 G / M	20-35 G / M	36- G / M	Totalt G / M	Totalt -Alle
Kategori 1. Under 4,5	0	0	0	0	0	0	1	5	6	12	12
Kategori 2. 4,5 – 11,4	0	0	0	1	1	0	4	17	40	61	62
Kategori 3. 11,5 – 18,4	0	0	1	4	5	0	8	48	101	157	162
Kategori 4. 18,5 – 26,4	0	3	1	12	16	1	17	68	107	193	209
Kategori 5. 26,5 – 36	0	0	6	48	54	1	27	69	106	203	257
Kategori 6. 36 – 54	16	25	38	111	190	31	84	142	115	372	562
Totalt	16	28	46	174	264	33	141	349	475	998	1264

• Utviklingen blir målt årlig og vil ligge som del av klubbens årsberetning.

Medlemstall pr. 31.12.2024

Aktivitetsoversikt egne medlemmer										
KJØNN	DAMER					MENN				
Alderstrin	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	0-5	6-12	13-19	20-25	26-
Aktive medlemmer	0	16	27	19	191	0	31	142	152	644
Herav funksjonshem...										

Informasjon om funksjonshemmede finnes ikke registrert i GolfBox

Totalt antall aktive medlemmer pr. 31.12. 2024: 1222 • Damer: 253 • Herrer:969 • Junior: 216

Andel (%) medlemskap per handicapkategori:

Gruppe 1 – Handicap under 4,5: **1,3%** • **Gruppe 2** – Handicap 4,5 – 11,4: **4,8%** • **Gruppe 3** – Handicap 11,5 – 18,4: **13,3%** • **Gruppe 4** – Handicap 18,5 – 26,4: **16,6%** • **Gruppe 5** – Handicap 26,5 – 36,0: **19,85%** • **Gruppe 6** – Handicap 37 – 54: **44,10%**

Ivareta • Utvikle • Prestere



Nåsituasjon 31.10.2025 – Medlemskap fordelt på alder, kjønn og handicapkategori

Medlemskap med Kongsberg Golfklubb som hjemme klubb.

Jenter / Kvinner

Gutter / Menn

Hcp-Kategori	6-12 J / K	13-19 J / K	20-35 J / K	36 – J / K	Totalt J / K	6-12 G / M	13-19 G / M	20-35 G / M	36- G / M	Totalt G / M	Totalt -Alle
Kategori 1. Under 4,5	0	0	0	0	0	0	2	6	7	15	15
Kategori 2. 4,5 – 11,4	0	0	0	1	1	0	4	25	42	71	72
Kategori 3. 11,5 – 18,4	0	0	0	4	4	0	15	63	101	179	183
Kategori 4. 18,5 – 26,4	0	3	1	14	18	0	28	70	114	212	230
Kategori 5. 26,5 – 36	0	1	8	40	49	0	42	85	101	228	277
Kategori 6. 36 – 54	10	21	48	112	191	26	98	156	122	402	593
Totalt	10	25	57	171	263	26	189	405	487	1107	1370

- Utviklingen blir målt årlig og vil ligge som del av klubbens årsberetning.

Antall medlemmer 31.10.25: Totalt: 1405 • Aktive: 1370 • Damer: 263 • herrer: 1107 • Junior: 250

Aktive fordelt på kjønn og handicapgruppe *

Handicapgruppe	Damer	Menn	I alt
Gruppe 1: Under 4,5	0	18	18
Gruppe 2: 4,5 - 11,4	1	75	76
Gruppe 3: 11,5 - 18,4	4	184	188
Gruppe 4: 18,5 - 26,4	18	213	231
Gruppe 5: 26,5 - 36,0	49	224	273
Gruppe 6: Over 36	191	393	584
I alt	263	1107	1370

Andel (%) medlemskap per handicapkategori:

Gruppe 1 – Handicap under 4,5: **1,31%** • **Gruppe 2** – Handicap 4,5 – 11,4: **5,55%** • **Gruppe 3** – Handicap 11,5 – 18,4: **13,72%** • **Gruppe 4** – Handicap 18,5 – 26,4: **16,86%** • **Gruppe 5** – Handicap 26,5 – 36,0: **19,93%** • **Gruppe 6** – Handicap 37 – 54: **42,63%**

Ivareta • Utvikle • Prestere



KLUBBENS SPORTSLIGE MÅL

	<i>Rekruttere</i> Per år (k/m)	<i>Uvareta</i>	<i>Utvikle</i>	<i>Prestere</i> Klubbens konkurransemål
<i>Barn</i> <i>6-12 år</i>	2022: 11 nye 2023: Mål 15 nye 2023: 12 nye 2024: Mål 15 nye 2024: 14 nye 2025: Mål 15 nye 2025: 9 nye 2026: Mål 15 nye 50/50 kjønnsfordeling	2023: Min 30% skal delta i organisert trening (Totalt antall medlemmer pr 31.10.22: 49) = 15 2024 mål: Min 50% skal delta i organisert trening (Totalt antall medlemmer pr 31.10.23: 46) = 23 2025 mål: Min 50% skal delta i organisert trening (Totalt antall medlemmer pr 15.10.24: 48) = 24 2026 mål: Min 50% skal delta i organisert trening (Totalt antall medlemmer pr 31.10.24: 36) = 13	2023: Min 15% av klubbens barn deltar i lokale konkurranser = 7 (Stjerne jakt) 2024 mål: Min 30% av klubbens barn deltar i lokale konkurranser = 14 (Stjerne jakt) 2025 mål: Min 30% av klubbens barn deltar i lokale konkurranser = 14 (Stjerne jakt) 2026 mål: Min 50% av klubbens barn deltar i lokale konkurranser = 13 (Stjerne jakt)	
<i>Ungdom</i> <i>13-19 år</i>	2022: 25 nye 2023: Mål 30 nye 2023: 44 nye 2024: Mål 30 nye 2024: 77 nye 2025: Mål 30 nye 2025: 88 nye 2026 mål: 30 nye	2023: Min 30% skal delta i organisert trening (Totalt antall medlemmer pr 31.10.22: 114) = 43 2024 mål: Min 50% skal delta i organisert trening (Totalt antall	2023: Min 15% av klubbens juniorer deltar i lokale konkurranser = 22 2024 mål: Min 30% av klubbens juniorer deltar i lokale konkurranser = 48 2025 mål: Min 30% av klubbens	2023 mål: 1 lag i lag-NM for jr. gutter. 8 spillere deltar på Narvesen Tour. 2023: 1 lag (5 spillere) deltok lag-NM i Onsøy GK – 6. plass i 1. div. 2 spillere deltok Srixon Tour. 16

	50/50 kjønnsfordeling	medlemmer pr 31.10.23: 160) = 80 2025 mål: Min 50% skal delta i organisert trening (Totalt antall medlemmer pr 15.10.24: 172) = 86 2026 mål: Min 50% skal delta i organisert trening (Totalt antall medlemmer pr 31.10.25: 214) = 107 2026 mål: Etablering av treningsgruppe «Junior Jenter». • Utvikling av gjennomsnitt hcp: 2023 J: 49,4 - G: 35,9 2024 J: 48,0 - G: 38,5 2025 J: 48,0 - G: 36,7	juniorer deltar i lokale konkurranser = 52 2026 mål: Min 30% av klubbens juniorer deltar i lokale konkurranser = 48 • Antall spillere i hcp-kategori 1 og 2 samt antall spillere hcp-kategori 3 og 4, øker med ca. 10% årlig: Kategori 1 og 2: 2024: 5 2025: Mål +10% 2025: 6 2026 mål: +10% Kategori 3 og 4: 2024: 32 2025: Mål +10% 2025: 43 2026: Mål +10%	spillere deltok Narvesen Tour 2024 mål: 1 lag deltar i lag-NM for jr. gutter. 2 spillere deltar på Srixon Tour. 10% økning på antall spillere som deltar på Regional Junior Tour. 2024: 1 lag (5 spillere) deltok lag-NM i Sola GK – 4. plass i 1. divisjon. 3 spillere deltok på Srixon Tour. 16 spillere deltok Regional Junior Tour. 2025 mål: Lag-NM Junior 1. div. – topp 2 plassering, opprykk. 1 spiller deltar NM jr. 4 spillere deltar Srixon Tour. 10% økning på antall spillere som deltar på Regional Junior Tour. 2025: 1 lag (5 spillere) deltok lag-NM i Romerike GK – 6. plass i 1. div. 1 spiller deltok i Junior NM. 1 spiller deltok på Srixon Tour (G). 10 spillere deltok Olyo Junior Tour (turnering ble ikke arrangert på Kongsberg GK)
--	----------------------------------	---	--	---

				2026 mål: Lag-NM Junior 1. div. – topp 2 plassering, opprykk. 2 spillere deltar NM jr. 2–4 spillere deltar Srixon Tour. 10% økning på antall spillere som deltar på Regional Junior Tour.
<i>Unge voksne</i> <i>20-35 år</i>	2022: 90 nye 2023: Mål 90 nye 2023: 86 nye 2024: Mål 90 nye 2024: 126 nye 2025: Mål 90 nye 2025: 161 nye 2026 mål: 90 nye 30/70 kjønnsfordeling	• Årlig netto økning: 31.12.2023: 385 31.12.2024: 443 31.10.2025: 465 • Utvikling av gjennomsnitt hcp: (mål for årlig reduksjon 10%) Damer 2023: 47,4 2024: 46,2 2025: 46,2 Herrer 2023: 34,3 2024: 32,1 2025: 31,9 Alle 2023: 35,4 2024: 33,7 2025: 33,7	• Antall spillere i hcp-kategori 1 og 2 samt antall spillere hcp-kategori 3 og 4, øker med ca. 10% årlig: Kategori 1 og 2: 2022: 16 2023: 16 2024: Mål 18 (+2) 2024: 24 2025: Mål (+6) 2025: 32 2026: mål +10% Kategori 3 og 4: 2022: 61 2023: 78 2024: Mål 86 (+8) 2024: 122 2025: Mål 134 (+12) 2025: 134 2026: mål +10%	2023 mål: 1 lag i lag-NM for herrer. 2023: 1 lag (5 spillere deltok lag-NM i Norsjø GK – 10. plass i 2. div. 2024 mål: 1 lag deltar i lag-NM for herrer. 2 spillere deltar på Titleist Østlandstour. 2024: 1 lag (5 spillere deltok lag-NM i Sandefjord GK – 10. plass i 2. div. 2 spillere deltok på Østlandstor Tour. 2025 mål: 1 lag deltar i lag-NM for herrer. 2–4 spillere deltar på Titleist Østlandstour. 2025: 1 lag (5 spillere deltok lag-NM i Sandefjord GK – 12. plass i 2. div. 1 spiller deltok på Østlandstor Tour. 2026 mål: Lag-NM for herrer, 2 div. – topp 6 plassering. 4 spillere deltar på

				Titleist Østlandstour. 1 lag deltar på Lag-NM for damer.
Voksne 36+ år	2022: 92 nye 2023: Mål 90 nye 2023: 75 nye 2024: Mål 90 nye 2024: 74 nye 2025: Mål 90 nye 2025: 79 nye 2026: Mål 90 nye 30/70 <i>kjønnsfordeling</i>	• Årlig netto økning: 31.12.2023: 652 31.12.2024: 648 31.10.2025: 661 • Utvikling av gjennomsnitt hcp: (mål for årlig reduksjon 10%) Damer 2023: 43,2 2024: 43,0 2025: 42,9 2026: Mål -10% herrer 2023: 28,1 2024: 27,7 2025: 28,1 2026: Mål -10% Alle 2023: 32,3 2024: 31,9 2025: 31,7 2026: Mål -10%	• Antall kvinner i kategori 3 og 4 øker med ca. 10 % årlig: 2022: 19 2023: 16 2024: Mål 18 (+2) 2024: 16 2025: Mål 18 (+2) 2025: 19 2026: Mål +10% - Spillere (alle) i kategori 3 og 4 øker med ca. 10 % årlig: 2022: 288 2023: 323 2024: Mål 355 (+32) 2024: 225 2025: Mål 248 2025: 233 2026: Mål +10% - Kategori 1 og 2: 31.12.2024: 50 31.10.2025: 50 - Kategori 5: 31.12.2024: 139 31.10.2025: 141	* Klubbens konkurransemål for denne medlemskategorien revideres i samarbeid med Trenerteamet og Sportligkomiteen – <u>Oppdateres i Q4 2025.</u> (2024: 3 lag - 12 spillere - deltog lag-nm senior herrer og 2 lag - 8 spillere deltog senior lag-nm damer. (2025: 3 lag - 12 spillere - deltog lag-nm senior herrer og 2 lag - 8 spillere deltog senior lag-nm damer).

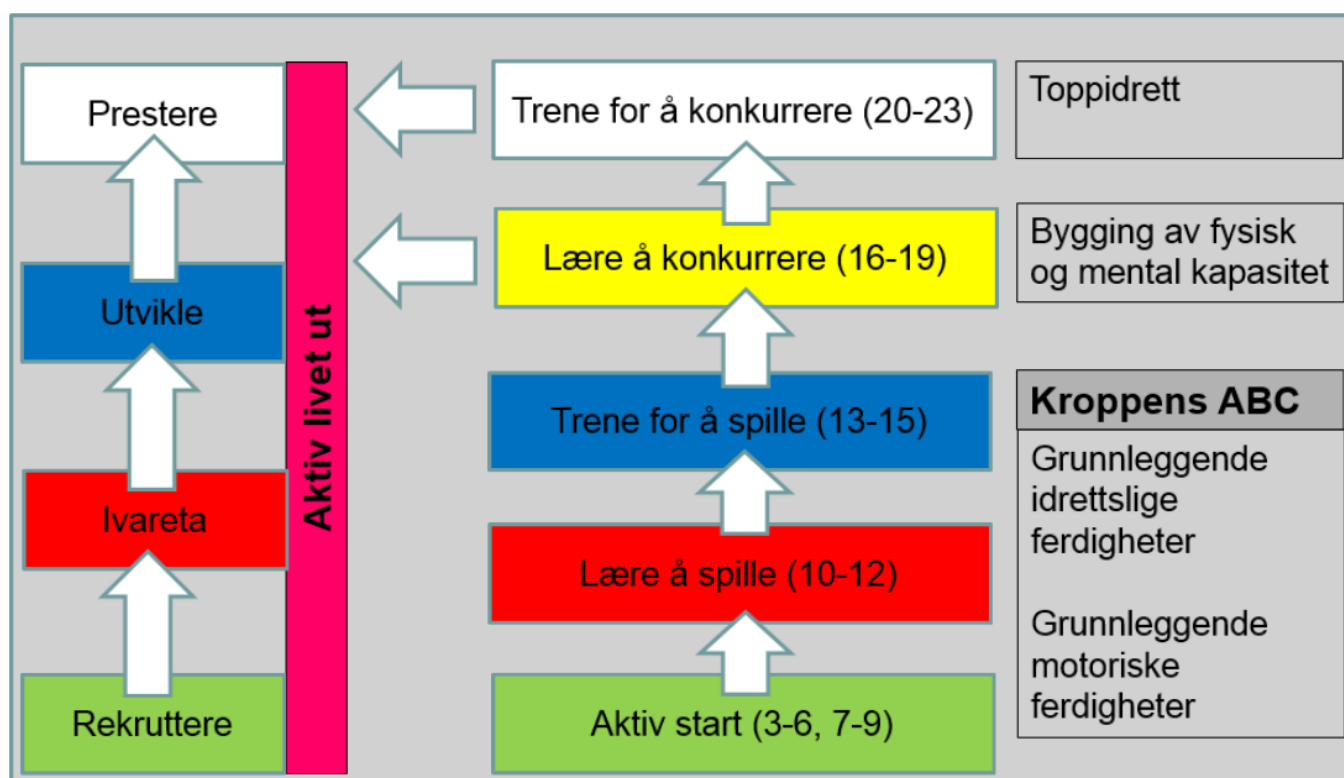
Alle medlemmer i Kongsberg Golfklubb • 2025 • Gjennomsnittshandicap: 33,8 (2024: 34,4)
 Kjønnsfordeling • Damer 19,2% - Herrer 80,8% (2024: 21,06% - 77,16%)
 Gjennomsnittsalder • 39,4 (2024: 40,6)

Alle medlemmer i Golf-Norge • 2024 • Gjennomsnittshandicap: 31,1
 Kjønnsfordeling • Damer 19,8% - Herrer 80,2%
 Gjennomsnittsalder • 43,5

Rekruttere . Ivareta . Utvikle . Prestere



Klubbens to utviklingsløp – Medlemmenes aktivitetsfaser



Som illustrasjonen viser, er sportslig plan delt opp i to utviklingsløp.

Den høyre delen av bildet beskriver planens fokus på den aldersrelaterte treningen, altså hvordan utviklingsløpet er for unge utøvere fra barnestadiet og til utøverne er rundt 23 år. Den tilpassede aktiviteten handler først og fremst om hvilken utviklingsfase spilleren befinner seg i, ikke nødvendigvis alder. Vi ønsker å sikre at hver enkelt spiller får med seg det mest sentrale før man går videre til neste trinn. Selv om ikke alle starter med golf i samme alder, bør trinnene tas i riktig rekkefølge. Som golftrener/leder må man være observant i forhold til tidligere utviklingstrinn og sikre at utøveren får mulighet til å dekke kompetansebehov fra tidligere stadier før man går løs på nye. Dette krever stor årvåkenhet og bevissthet fra treneren/lederen. En kartlegging av utøverens modnings- og ferdighetsnivå gjør det mulig å tilpasse treningen slik at utøveren opplever mestring. En 16-åring kan for eksempel ha golfferdigheter på nivå med trinnet «Lære å spille». En ivrig 10-åring som bruker mye tid på golfbanen kan ha oppnådd golfferdigheter som tilsier at han skal jobbe etter «Trene for å spille». Dette betyr selvfølgelig ikke per automatikk at 16-åringen skal trene med 10-åringer og at 10-åringen skal trene med 16-åringer. Her finnes flere hensyn å ta, som den viktige personsiden, hvor finnes vennene, hvilket modningsnivå er den enkelte på med mer (like barn leker best). Dette gir oss selvfølgelig noen utfordringer når vi skal lage treningsgrupper. Disse må tilpasses medlemsmassen og skal i størst mulig grad være inndelt etter alder hvor vanskelighetsgraden på øvelser tilpasses den enkeltes nivå i hver treningsøkt.

Den andre delen av planen er «aktiv livet ut». Aktiv livet ut omhandler de aller fleste norske golfere, spillere som har golf som hobby og med varierende ambisjoner. Her er alder lite viktig, men fokuset ligger på de ulike fasene i en golfers liv. Noen blir hekta og har lyst til å bli så gode som mulig, mens andre spiller bare for å ha det hyggelig med golf som idrett. Vi mener det er svært fordelaktig at barn trener sammen med andre barn, men når ungdommer begynner å bli mellom 16-19 år har de kanskje bestemt seg om de ønsker å satse videre eller ikke. Hvis de velger å ikke fortsette i klubbens juniortilbud vil også disse falle inn i kategorien «aktiv livet ut» og må få et tilbud tilpasset deres ønsker og behov.

GOLFENS KJERNEPROSESSER

Golfens kjerneprosesser er det som oppfyller formålet ved et idrettslag og en golfklubb, å **rekruttere**, **ivareta**, **utvikle** samt å **prestere** som golfspillere.



I den aldersrelaterte treningen heter prosessene:



Det handler om å gjøre golfen så interessant at de som står utenfor tar kontakt for å bli med, deretter å **ivareta** dem så godt at de ønsker å bli og etter hvert ta aktivt del i både driften av og tilbudene i klubben.

KLUBBENS AKTIVITETSVERDIER OG VIRKSOMHETSIDÉ

Inkludering • Glede • Mestring • Godt miljø

Inkludering

Vi ønsker alle velkomne, uavhengig av kjønn, alder, bakgrunn, ambisjoner og funksjonsnivå. Vi deler av kunnskap og erfaringer, lytter til hverandre og skaper gode fellesskap.

«En golfklubb for alle»

Glede

Glede er en krevende ambisjon. Glede er en følelse som setter noen i en tilstand av lykke og er individuell. Glede må prege innholdet både i trening, konkurranser og sosiale sammenhenger.

Klubben må legge til rette for at så mange som mulig finner glede i golfen!

Mestring

Klubben må tilrettelegge for at spillerne skal få **økt selvtillit og selvfølelse gjennom mestringsopplevelser**. Dette må tenkes på både **i forbindelse med treningstilbud, anleggsutforming og konkurranseformer**.

Godt miljø

Å ha et godt miljø innebærer at vi opplever samhørighet og samhold med andre mennesker. **Klubben må tilstrebe seg å bygge en kultur der alle er velkomne og der medlemmene har lyst til å bidra til fellesskapets beste - Vi må enkelt sagt gjøre golfklubben til et godt sted å være!**



Kongsberg Golfklubb skal:

Tilby barn og unge et variert golftilbud tilpasset deres fysiske utvikling innenfor trygge og stimulerende miljøer • Ta vare på medlemmene og legge til rette for golfaktivitet og sosialt samvær gjennom hele livet •

Legge til rette for at spillere som ønsker å satse får mulighet til å utnytte sitt potensiale gjennom attraktive trenings- og konkurransetilbud • Jobbe lokalt og sentralt for å forbedre rammebetingelsene fra det offentlige som gjør oss i stand til å maksimere golfens samfunnsverdi • Lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt bidra aktivt i utviklingen av de organisasjoner og organisasjonsledd man er en del av.

LÆRINGSORIENTERT VS. RESULTATORIENTERT MILJØ

Læringsorientert miljø

- Et miljø med fokus på læring og utvikling.
- Prestasjonsmål er overordnet resultatmål.*
- Det sentrale er å anstrenge seg – å yte best mulig – hver dag på trening, ikke nødvendigvis å vinne over en annen.
- Man får anerkjennelse for den personlige anstrengelse og gleden av å drive idrett (indre motivasjon).**
- I miljøet prates det om golfspillet med begeistring, om den individuelle golfspillers utvikling og i mindre grad om score og resultater.

Resultatorientert miljø

- Et miljø med fokus på resultater og innbyrdes konkurranse mellom golfspillerne.
- Prestasjonsmål er underordnet resultatmålet – det handler om resultatlister og å klare cutten.
- Det foreligger belønninger (ytre motivasjon) for slag, score og resultater.***
- I miljøet prates det om resultater og de golfere som for tiden er best, blir gitt mest oppmerksomhet.

* Resultatmål uttrykkes ofte med fokus på en plassering eller på seier. Et resultatmål er utenfor golfspillerens kontroll, da man ikke kan kontrollere konkurrentenes nivå eller prestasjonsevne. ** **Indre motivasjon er idrettsdeltakelse fundamentert på den glede og tilfredsstillelse som idretten gir.** *** Ytre motivasjon er når personen gjør noe fordi han/hun ønsker å oppnå en belønning eller et mål utenfor selve aktiviteten.

Miljøet kan være preget av å finne talentet, eller å inspirere og utvikle talentene:

Kongsberg Golfklubb skal ha et læringsorientert miljø. For vår klubb betyr det at uttak til satsingsgrupper, representasjonsoppdrag etc. baseres like mye på innsats og holdninger som på resultat. Når det gjelder konkurranser, betyr det at målsettingen like mye kan handle om utvikling og egenfølt framgang som plassering på resultatlista.

Vi skal se hele mennesket, og skape en robust neste generasjon!



Vekst-mentalitet og vekst-fremmende miljø



Growth Mindset i praksis – Kongsberg Golfklubb

I **Kongsberg Golfklubb** skal vi fokusere på innsats og tålmodighet • Fokusere på å lære av feil og motgang • Tilrettelegge for utvikling og læring • Tilrettelegge for utfordringer • Bidra til opplevelsen av suksess • Signalisere høye og tilpassede forventninger • Møte hver utøver med utgangspunkt i deres nåsituasjon og **tilrettelegge for vekst** basert på den enkeltes behov så langt det lar seg gjøre. Forskning viser klart at **prosessfokus** fungerer bedre i det lange løp enn ensidig resultatfokus • Vi skal tilrettelegge **miljøet** slik at alle skal kunne ha muligheter til å bygge opp en **indre motivasjon** til å **ha det gøy** med golf, men også ved å konkurrere • Vi skal utvikle mennesker like mye som idrettsutøvere.



PRAKTISK GJENNOMFØRING AV AKTIVITETER FOR ULIKE MÅLGRUPPER

Nedenfor finner du informasjon som gir grunnlag for å planlegge treningene for de ulike aldersgrupper og nivåer som finnes i klubbens medlemsmasse.

ALDERSRELATERT TRENING

Aktiv start 3-6 år

• Hva sier Olympiatoppen

Lære grunnleggende bevegelser, stor variasjon med likt innhold for alle barn. I denne fasen fører fødselstidspunktet i året til de største forskjellene i barns fysiske og motoriske utvikling. Ikke alle vil oppleve like store forskjeller. Men forskjellene *kan* være så betydelige at man i noen idretter må ta hensyn til det i treningen. Trenere og foresatte må også snakke med barna om disse forskjellene og betydningen det kan ha for mestring og prestasjon.

• Vektlegge i perioden (Sportslig plan for Norsk golf)

Glede seg til å spille golf. Lek i fokus. Lære grunnleggende bevegelser for idrett. All aktivitet skjer med foreldre til stede og støtte.

• Trening

Organiserte treninger	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
- Golf er en sommeridrett. - Organisert trening én dag i uken kompletteres med spill på tilpasset bane minst én dag i uken. - Vi skal oppfordre spillerne til å være aktive i andre idretter. - Opplæring i sikkerhet på trening.	Stimulere følgende ferdigheter: - Indre motivasjon - Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet - Selvfølelse, selvtillit - Respekt	Stimulere følgende ferdigheter: - Kaste - Koordinasjon - Balanse	Stimulere følgende ferdigheter: - Riktig hånd nederst på golfkølla - Parallell oppstilling

For konkrete øvelser se: <http://aktivitetsbanken.no/golf/ovelser/>

• Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: - Skal kunne låne utstyr på klubben Klubb: - Tri golf bag og blinker - Jernkølle og putter til utlån - Annet utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	0-3 uhøytidelige konkurranser per sesong - Konkurranser før puberteten skal være motivasjonsskapende aktiviteter for barna, mer enn en arena der voksne får tilfredsstilt sine behov for å rangere.	Banelengder: Puttinggreen og korthullsbaner. Hullene er 1-50 m. Treningsanlegg: - Grøntområde - Treningsgreen

• Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
- Trener 1 - Trener 2 - PGA trener	- Skape motiverende rammer med fokus på lek. Være inkluderende og ha fokus på å skape et mestringsorientert miljø. - Bidra til å skape motivasjon til å leke/trene på egen hånd.	- Gruppeansvarlig 1 hjelper per 4 barn (på trening)	- Foreldrekontakt - Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltak - Info om aktiviteter - Ansvarlig for gruppens FB side. - Bistå som hjelpere ved oppsett og gjennomføring av treningsøkter

Aktiv start 6-9 år

• Hva sier Olympiatoppen

Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. I denne fasen fører fødselstidspunktet i året til de største forskjellene i barns fysiske og motoriske utvikling. Ikke alle vil oppleve like store forskjeller. Men forskjellene *kan* være så betydelige at man i noen idretter må ta hensyn til det i treningen. Trenere og foresatte må også snakke med barna om disse forskjellene og betydningen det kan ha for mestring og prestasjon. Før puberteten er det små eller ingen forskjeller i kroppslige forhold eller i grunnlaget for prestasjonsevne hos jenter og gutter på samme alderstrinn. I denne fasen kan trening i prinsippet doseres likt for jenter og gutter.

• Vektlegge i periode (Sportslig plan for Norsk golf)

Glede seg til å spille golf. Lek i fokus. Bli del av en gruppe/miljø. Utvikle basisferdigheter, grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.

• Trening

Organiserte treninger	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
Gruppetrening: - Golf er en sommeridrett. - Organisert trening én dag i uken kompletteres med spill på tilpasset bane minst én dag i uken. - Vi skal oppfordre spillerne til å være aktive i andre idretter samt leke/trene på egen hånd. - Opplæring i sikkerhet på bane og introdusere golfvett.	Stimulere følgende ferdigheter: - Indre motivasjon - Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet - Selvfølelse, selvtillit - Respekt	Stimulere følgende ferdigheter: - Kaste - Fange - Koordinasjon - Hurtighet - Balanse	Stimulere følgende ferdigheter: - Riktig hånd nederst på golfkølla - Parallell oppstilling - Rotasjon - Balansert avslutning av sving - Grep, ballplassering, balanse

For konkrete øvelser se: <http://aktivitetsbanken.no/golf/ovelser/>

• Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: • Halvsett. Juniorkøller. Klubb: • Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	• 3-5 uhøytidelige konkurranser per sesong • Konkurranser før puberteten skal være motivasjonsskapende aktiviteter for barna, mer enn en arena der voksne får tilfredsstilt sine behov for å rangere.	Banelengder: 1900-3300 m, korthullsbaner, hullene er 30-100 m Treningsanlegg: • Treningsområde • Drivingrange • Puttinggreen

• Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
• Trener 1 • Trener 2 • PGA trener	• Skape motiverende rammer med fokus på lek. Være inkluderende og ha fokus på å skape et mestringsorientert miljø.	• Gruppeansvarlig • 1 hjelper per 6 barn (på trening)	• Foreldrekontakt • Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltak • Info om aktiviteter • Ansvarlig for gruppens FB side. • Bistå som hjelpere ved oppsett og gjennomføring av treningsøkter • Organisere evt. kjøre- og hentebehov.



Lære å spille - Utviklingsalder 10-12 år

• Hva sier Olympiatoppen

Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter. I denne fasen fører fødselstidspunktet i året til de største forskjellene i barns fysiske og motoriske utvikling. Ikke alle vil oppleve like store forskjeller. Men forskjellene kan være så betydelige at man i noen idretter må ta hensyn til det både i trening og i konkurranser. Trenere og foresatte må også snakke med barna om disse forskjellene og betydningen det kan ha for mestring og prestasjon. Jenter kommer inn i puberteten (11 ± 2 år) gjennomsnittlig to år før gutter (13 ± 2 år) og puberteten gir andre utslag for jenter enn for gutter. Jentenes relative styrke og til dels også utholdenhet og tåleevne for trening blir redusert. Skaderisikoen kan øke og prestasjonsutviklingen kan stagnere. Det betyr ikke nødvendigvis at jenter må trene mindre enn gutter. I idrett må vi ta hensyn til disse forskjellene både når det gjelder innhold og metoder i treningen, samt utforming av konkurranser. Det er særdeles viktig at trenere og foresatte snakker med de unge om grunnlaget for forskjellene og om hvordan forskjellene vil jevnes ut etter hvert som alle utøverne gjennomgår puberteten.

• Vektlegge i periode (Sportslig plan for Norsk golf)

Skape størst mulig bevegelseserfaring. Golftekniske basisferdigheter, spesielt køllehastighet. Lære å samarbeide med andre. Egentrening/lek utenfor organisert trening.

• Trening

Organiserte treninger	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
Gruppetrening - Golf er i hovedsak en sommeridrett som dog kan kompletteres med golf- og sosiale aktiviteter i vinterhalvåret. - Organisert trening 1-2 dager i uken kompletteres med spill på en tilpasset bane minst én dag i uken. - Integrere golfvett og grunnleggende regelkunnskaper i treningen.	Stimulere følgende ferdigheter: - Indre motivasjon - Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet - Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet, respekt - Fokus, oppgavefokuset	Stimulere følgende ferdigheter: - Kaste - Fange - Koordinasjon - Hurtighet - Balanse - Styrke (med egen kroppsvekt).	Stimulere følgende ferdigheter: - Grep, ballplassering, balanse, sikte - Dynamisk balanse (en balansert sving) - Rotasjon - Køllehastighet - Enkelt slagrepertoar

For konkrete øvelser se: <http://aktivitetsbanken.no/golf/ovelser/>

• Utstyr, konkurranser og anlegg

Utstyr	Konkurranser	Anlegg:
Spiller: - Fullt sett. Junior/voksenkøller Klubb: - Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	3-10 uhøytidelige konkurranser per sesong. - Konkurranser før puberteten skal være motivasjonsskapende aktiviteter for barna, mer enn en arena der voksne får tilfredsstilt sine behov for å rangere.	Banelengder: 2500-4100 m, korthullsbaner, noen korte vanlige baner Treningsanlegg: - Treningsområde - Drivingrange - Puttinggreen

• Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
- Trener 1 - Trener 2 - PGA trener som er involvert i aktiviteten.	Skape motiverende rammer med fokus på lek. Være inkluderende og ha fokus på å skape et mestringsorientert miljø.	Gruppeansvarlig	- Foreldrekontakt - Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltak - Info om aktiviteter - Ansvarlig for gruppens FB side - Bistå ved oppsett og gjennomføring av treningsøkter - Organisere evt. kjøre- og hentebehov - Organisere kjøring til turneringer utenfor egen klubb.

Trene for å spille – Utviklingsalder 13–15 år

• Hva sier Olympiatoppen

Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. De store biologiske endringene i løpet av puberteten medfører store endringer i de unges fysiske, motoriske, mentale og sosiale utvikling. Ettersom disse endringene opptrer i veldig ulik kronologisk alder (opptil 3 år), kan mange unge oppleve store forskjeller i utviklingen av egen mestring og prestasjon sammenliknet med jevnaldrende. Forskjellene kommer i tillegg til den relative alderseffekten og kan forsterke denne. Jenter kommer inn i puberteten (11 ± 2 år) gjennomsnittlig to år før gutter (13 ± 2 år), og puberteten gir andre utslag for jenter enn for gutter. Jentenes relative styrke og til dels også utholdenhet og tåleevne for trening blir redusert. Skaderisikoen kan øke og prestasjonsutviklingen kan stagnere. Det betyr ikke nødvendigvis at jenter må trene mindre enn gutter. I idrett må vi ta hensyn til disse forskjellene både når det gjelder innhold og metoder i treningen, samt utforming av konkurranser. Det er særdeles viktig at trenere og foresatte snakker med de unge om grunnlaget for forskjellene og om hvordan forskjellene vil jevnes ut etter hvert som alle utøverne gjennomgår puberteten.

• Vektlegge i periode (Sportslig plan for Norsk golf)

Mer golfspesifikk trening. Utviklingen av selvstendighet starter. Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. Økt konkurransemengde.

• Trening

Organiserte treninger	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
- I denne perioden skal trening tilbys 6–9 måneder i året. - Organisert trening to ganger i uken pluss individuell oppfølging med trener. - Motivere til mere systematisk og bevisst egentrening.	Stimulere følgende ferdigheter: - Indre motivasjon - Fokus, oppgavefokustert - Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet - Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet	Stimulere følgende ferdigheter: - Kaste - Koordinasjon - Hurtighet - Balanse - Styrke - Bevegelighet - Stabilitet	Stimulere følgende ferdigheter: - GOBBS og vite hva disse betyr for slaget. - Dynamisk balanse (en balansert sving). - Rotasjon - Køllehastighet

• Opplæring for å skape gode regelkunnskaper i nivå med de konkurranser man deltar på.	• Respekt	• Kondisjon	• Bredt slagrepertoar (lange og korte spillet) • Hender foran ballen i oppstilling og gjennom balltreff.
--	---	---	---

• Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: • Fullt sett Klubb: • Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	• 5-15 konkurranser per sesong • Det er viktig å tilrettelegge for konkurranser som reduserer eventuelle fysiske ulikheter. Det kan for eksempel gjøres ved at den tekniske utførelsen av aktiviteter blir vektlagt. • Klubb, lokalt, regionalt og for noen nasjonalt.	Banelengder: 3100-5800 m, vanlige golfbaner Treningsanlegg: • Treningsområde • Drivingrange • Puttinggreen • Fasiliteter for innendørstrening på vinteren

• Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
• Trener 1 • Trener 2 • PGA trener for gruppetrening og individuell oppfølging for de som satser.	• Skape motiverende rammer. • Være inkluderende og ha fokus på å skape mestringsorientert miljø. • Synliggjøre de mentale aspektene av spillet. • Inspirere til selvstendighet og ansvar.	• Gruppeansvarlig.	• Foreldrekontakt • Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltak • Info om aktiviteter • Ansv. for gruppens FB side. • Bistå som hjelpere ved oppsett og gjennomføring av treningsøkter. • Organisere evt. kjøre- og hentebehov • Organisere kjøring til turneringer utenfor egen klubb. • Støtte og stille spørsmål.



Lære å konkurrere

Utviklingsalder 16-19 år - Hcp 4,5 < del av Elitegruppe

• Hva sier Olympiatoppen

Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser. De store biologiske endringene i løpet av puberteten medfører store endringer i de unges fysiske, motoriske, mentale og sosiale utvikling. Ettersom disse endringene opptrer i noe ulik kronologisk alder, kan mange unge oppleve store forskjeller i utviklingen av egen mestring og prestasjon sammenliknet med jevnaldrende. Forskjellene kommer i tillegg til den relative alderseffekten og kan forsterke denne. I idrett må vi ta hensyn til disse forskjellene både når det gjelder innhold og metoder i treningen, samt utforming av konkurranser. Det er særdeles viktig at trenere og foresatte snakker med de unge om grunnlaget for forskjellene og om hvordan forskjellene vil jevnes ut etter hvert som alle utøverne gjennomgår puberteten. Etter puberteten avtar virkningene av ulik biologisk utvikling mellom kjønnene. I denne fasen bør trening doseres mer ut fra individuelle og idrettsspesifikke ulikheter enn ut fra kjønnsforskjeller. Man må imidlertid være oppmerksom på at styrketrening og økt muskelmasse, spesielt blant gutter kan redusere leddutslag. Dette kan motvirkes ved bevegighetstrening.

• Vektlegge i periode (Sportslig plan for Norsk golf)

Treningen mer rettet mot å prestere på golfbanen. Betydningen av egen treningsdisiplin vektlegges. Spillerne skal ha et klart bilde av hva som skal til for å nå målsetningene. Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.

• Trening

Organiserte treninger	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
Treningen skjer i stor grad individuelt, men gruppetreninger er et viktig komplement for det sosiale og for konkurranselik trening.	Stimulere følgende ferdigheter: - Indre motivasjon - Fantasi, kreativitet - Selvfølelse, selvtillit - Selvstendighet - Respekt - Oppgavefokusert, prosessfokus, av-og-på - Håndtere forstyrrelser, positiv indre dialog.	Stimulere følgende ferdigheter: - Eget treningsprogram og tester - Kaste - Koordinasjon - Hurtighet - Balanse - Styrke med fokus på eksplosivitet - Bevegighet - Stabilitet - Kondisjon.	Stimulere følgende ferdigheter: - Eget treningsprogram - Tester og statistikk - GOBBS som passer for deg - Bredt slagrepertoar

• Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg:
Spiller: - Spesialtilpasset golfsett - Laser avstandsmåler. Klubb: - Utstyr til oppmerking av øvelser:	10-25 konkurranser per sesong - Det er viktig å tilrettelegge for konkurranser som reduserer eventuelle fysiske ulikheter. Det kan for eksempel gjøres ved at den	Banelengder: 4500-6400 m Treningsanlegg: - Treningsområde - Drivingrange - Puttinggreen - Fasiliteter for innendørstrening på vinteren

Se aktivitetsbanken.	tekniske utførelsen av aktiviteter blir vektlagt. • Klubb, regionalt, nasjonalt og for noen internasjonalt	• Fasiliteter for fysisk trening.
----------------------	--	---

• Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
• PGA trener for gruppetrening og individuell oppfølging.	• Skape rammer og samarb. med spiller, støtteapparat og spillerens familie. • Drøfte utviklingsomr. og konkrete treningsmetoder. • Synliggjøre det mentale aspektet av spillet. • Huske at det er spilleren som skal være eier til sin egen utvikling. • Bidra til å sikre trenings-kvalitet og riktig omfang. • Støtte spilleren i arbeid med å toppe formen.	• Gruppeansvarlig • Tilgang til fysisk og mental trener	• Støtte mot selvstendighet og ansvar. • Foreldrekontakt. • Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltak • Info om aktiviteter. • Ansv. for gruppens FB side. • Organisere kjøring utenfor egen klubb. • Fystrening • Mental trening

Trene for å konkurrere

Utviklingsalder 20-23 år – Hcp 4,5 del av Elitegruppe

• Hva sier Olympiatoppen

Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater. Etter puberteten vil både de biologiske forskjellene og den relative alderseffekten utjevnes. Dette betyr at trening for ungdom etter puberteten kan doseres mer likt, og at de etter hvert kan konkurrere på et jevnere grunnlag når det gjelder fysisk, motorisk og mental modning.

• Vektlegge i periode (Sportslig plan for Norsk golf)

Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater. Spillerne satser fullt ut på golf. Treningen handler om å kunne prestere i turneringer nasjonalt og internasjonalt.

• Trening

Organiserte treninger	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
- I hovedsak individuell trening på dette nivået men miljø og gruppe er fortsatt viktig for matching og det sosiale. - Leir og camps for matching mot andre spillere på det samme nivået.	Stimulere følgende ferdigheter: - Indre motivasjon, fantasi, kreativitet - Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet, respekt - Oppgavefokusert, prosessfokus, av-og-på - Håndtere forstyrrelser, positiv indre dialog	Stimulere følgende ferdigheter: - Eget treningsprogram og tester - Koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke med fokus på eksplosivitet, bevegelighet, stabilitet, kondisjon	Stimulere følgende ferdigheter: - Eget treningsprogram, tester og statistikk - GOBBS som passer for deg

• Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: - Spesialtilpasset golfsett - Laser avstandsmåler Klubb: - Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	15-30 konkurranser per sesong. - Gjennom konkurranser skal utøvere lære at trening nå i økende grad påvirker utvikling av resultater. - Lokalt, regionalt, nasjonalt og Internasjonalt.	Banelengder: Alle banelengder Treningsanlegg: - Treningsområde - Drivingrange - Puttinggreen - Fasiliteter for innendørstrening på vinteren - Fasiliteter for fysisk trening

• Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
PGA trener for kontinuerlig coaching og oppfølging av spillerne.	- Skape rammer og samarbeide med spiller, støtteapparat og spillerens familie. - Drøfte utviklingsområder og konkrete treningsmetoder. - Huske at det er spilleren som skal være eier til sin egen utvikling. - Bidra til å sikre treningskvalitet og riktig omfang. - Støtte spilleren i arbeid med å toppe formen.	- Gruppeansvarlig - Tilgang til fysisk og mentalt støtteapparat	- Gi bistand ved koordinering av samlinger, leir - Fysisk trening - Mental trening

Rekruttere (Veien til Golf) → Hcp 54

• Vektlegge i periode (Sportslig plan for Norsk golf)

Mål og hensikt med VTG er å skape glød, entusiasme og lyst til å fortsette med golf som et ivrig medlem i klubben i lang tid fremover. VTG skal være mye mer enn bare et golfkurs. Her møter man golfklubben for første gangen. Her blir man kjent med andre golfspillere, her får man en introduksjon i spillets etikette (golfvett) og regler, her lærer man å slå ballen etter beste evne, og fremfor alt skal VTG bidra til at man blir kjent på anlegget og blir en del av idrettslaget, golfklubben.

Det bør etableres en forståelse for det mest grunnleggende innenfor golfteknikk, der GOBBS (grep, oppstilling, ballplassering, balanse, sikte) er det mest sentrale. Deretter handler det om at køllen skal svinges, og innlæringen skal skje på en morsom og leken måte. Det er av meget stor betydning at nybegynnerne kommer seg ut på banen så tidlig som mulig for å oppleve spillet på den virkelige arenaen. Det kan gjerne være et spesialtilpasset anlegg for denne gruppen. Hva gjelder regler og golfvett, er det viktig at gruppen får med seg de viktigste som gjør at spillerne kan komme seg rundt banen på en sikker og god måte.

Treningskortet er pensum for Veien til golf.

• Trening (Treningskortet er pensum for VTG)

Treningstilbud	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening	Regler og systemer
- Veien til golf - Fadderordninger for spill på bane - Ekstra gruppetreninger rettet mot målgruppen - Tilbud om tradisjonelle protimer	Stimulere følgende ferdigheter: - Engasjement - Kreativitet - Selvtillit - Trygghet	Stimulere følgende ferdigheter: Golfrelaterte oppvarmingsøvelser for utvikling av golfspesifikke bevegelser.	Stimulere følgende ferdigheter: - Kunne forklare og forstå GOBBS (for alle typer slag). - Forståelse for at hendene skal være foran køllehodet i balltreff. - Golfkøllen skal svinges - Putting: Grep og parallell oppstilling	Kunne/kjenne til: - Noen av golfens vanligste ord og uttrykk. - Spille banen med hensyn sikkerhet og glede. - Golfens vanligste regler. - Hva de ulike køllene brukes til. - Noen av golfens ulike spilleformer - Føre score og beregne handicap - Klubbens treningsmuligheter - Bestille starttid - Finne frem på klubben og vite hvordan ting fungerer.

For konkrete øvelser se: <http://aktivitetsbanken.no/golf/ovelser/>

• Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: Køller til utlån i løpet av kurstiden. Klubb:	Uhøytidelig nybegynnerkonkurranse for å gi deltakerne en introduksjon i det å konkurrere.	Banelengder: 3000-5000 m Treningsanlegg: - Puttinggreen - Treningsområde

- Utstyr til oppmerking av øvelser:
Se aktivitetsbanken.

- Drivingrange
Oppmerket til øvelsene på treningskortet.

• Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat og klubbfunksjoner	Støtteapparatets oppgaver
• Trener 1 • Trener 2 • PGA pro	• Skape motiverende rammer. Være inkluderende og ha fokus på å skape et mestringsorientert miljø. • Like viktig som selve golfopplæringen er å skape trygghet i, og kjennskap til, hvordan ting fungerer på klubben.	• VTG-ansvarlig • Utdanningskomité • Reglekyndig for opplæring i golfvett og regler.	• Legge til rette og sikre at bestemmelser følges. • Lage planer for å oppnå klubbens mål om rekruttering. • Opplæring i golfvett og regler.

Ivareta – Hcp. 54-26

• Vektlegge i periode (Sportslig plan for Norsk golf)

Målet er å få denne «gruppen» å komme inn i det sosiale miljøet og ta grep om egen utvikling. Mange golfspillere befinner seg i en situasjon der de føler usikkerhet i forhold til sosialt miljø og/eller mestring. Disse må få et tilbud tilpasset sine behov (sosialt, aldersmessig og nivåmessig) slik at de kommer over denne usikkerheten og blir integrert i klubben som etablerte golfere.

GOBBS skal bli bedre, og et enkelt slagrepertoar skal utvikles, spesielt i nærspillet. Spilleren får også ferdigheter som gjør at han kan begynne å etablere en grunnleggende taktisk forståelse.

• Trening

Treningstilbud	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
• Da ivaretakelsen ikke er et golfkurs, må klubben utvikle et bredt tilbud av aktiviteter for å gi denne gruppen mulighet til å oppnå ønsket ferdighetsnivå. • Gruppetreninger rettet mot målgruppen. • Tilbud om tradisjonelle protimer.	Stimulere følgende ferdigheter: • Engasjement • Kreativitet • Selvtillit • Trygghet • Selvstendig • Grunnleggende taktisk forståelse	Stimulere følgende ferdigheter: • Golfrelaterte oppvarmingsøvelser for utvikling av golfspesifikke bevegelser.	Stimulere følgende ferdigheter: • GOBBS (for alle typer av slag) • Bedre balltreff/lære å slå ned på ballen • Enkelt slagrepertoar (nærspill) • Putting: Enkel greenlesing, pendle, ballstart og sikte

For konkrete øvelser se: <http://aktivitetsbanken.no/golf/ovelser/>

• Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg:
Spiller: - Helt golfsett Klubb: - Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	- Et konkurransetilbud tilpasset målgruppen med det sosiale i fokus. - Legge opp til stor variasjon i spille-former.	Banelengder: 3100-5800 Treningsanlegg: - Puttinggreen - Treningsområde - Drivingrange

• Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat og klubbfunksjoner	Støtteapparatets oppgaver
- Trener 1 - Trener 2 - PGA Pro	- Skape motiverende rammer. Være inkluderende og ha fokus på å skape et mestringsorientert miljø. - Like viktig som selve golfopplæringen er å skape trygghet i, og kjennskap til, hvordan ting fungerer på klubben.	En egen gruppe for ivaretagelse av nye spillere. Gruppen skal jobbe i tett dialog med klubbens trenere.	- Skape et aktivitetstilbud som sikrer ivaretagelsen av nye medlemmer. - Fadderordninger. - Sammen med treneren utarbeide et treningstilbud tilpasset målgruppen.

Å føle seg som en del av miljøet, tar gjerne tid. Det er avhengig av hvor godt man mestrer spillet, hvilke kontakter man hadde fra før, men fremfor alt hvordan man blir mottatt av dem man ikke kjenner.

• Organisering

God ivaretagelse = beholde nye og gamle medlemmer!

«Golfspilleren i sentrum» viser at medlemmer som er med i organisert trening og faste aktivitetstilbud er mer lojale og blir lengre i klubben din!

Bredt tilbud av enkle og lett tilgjengelige tematreninger (tenk som et treningssenter). Knytt hvert medlem mot en aktuell gruppe. Tilpass konkurransetilbudet med fokus på det sosiale. Tilby ulike kontingentkategorier for å tilfredsstille flest mulig

«Greenfeespillere er viktige, men klubbens medlemmer må til enhver tid komme i første rekke»



Utvikle - Hcp. 26,4 - 4,5

• Vektlegge i periode (Sportslig plan for Norsk golf)

Utviklingskategorien handler om spillere med 26 i handicap og lavere, og består stort sett av mer eller mindre etablerte golfspillere. Disse har tradisjonelt et godt tilbud på de fleste golfklubber. Man har funnet sine golfvenner. Mange stiller på turneringer og i grupper som damegolf, seniorgolf eller lignende.

• Trening

Treningstilbud	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
- Dame/herre treninger - Aldersbestemte treningsgrupper og lag - Tematreninger - Mulighet for individuelle timer	Stimulere følgende ferdigheter: - Engasjement - Kreativitet - Selvtillit - Trygghet - Selvstendig - Grunnleggende taktisk forståelse	Stimulere følgende ferdigheter: Golfrelaterte oppvarmingsøvelser for utvikling av golfspesifikke bevegelser.	Stimulere følgende ferdigheter: - GOBBS og forståelse for hvordan disse påvirker ballen. - Bedre balltreff/lære å slå ned på ballen. - Enkelt slagrepertoar (nærspill og det lange spillet) - Velge slag etter ballens leie. - Opprette et grunnslag - Putting: Greenlesing, ballstart og sikte. Forstå hvordan grep, oppstilling og sving påvirker ballstart.

For konkrete øvelser se: <http://aktivitetsbanken.no/golf/ovelser/>

• Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: - Tilpasset golfsett Klubb: - Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	- Klubbturneringer - Klubbserien	Banelengder: 3100-6000 m Treningsanlegg: - Puttinggreen - Treningsområde - Drivingrange

• Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat og klubbfunksjoner	Støtteapparatet skal
- Trener 2 - PGA Pro	Skape motiverende rammer. Være inkluderende og ha fokus på å skape et mestringsorientert miljø.	- Dame/herre grupper - Seniorgruppe - Ledere for aldersbestemte lag	Legge til rette for et godt aktivitetstilbud med treninger og turneringer.

FORSLAG TIL INNDELING I TRENINGSGRUPPER

Overordnede mål

Ha et sportslig tilbud som gjør at spillere vil spille golf • Rekruttere flere jenter til golf • Golf skal være en sport for alle, uavhengig av nasjonalitet, religion, kultur og fysiske og psykiske forutsetninger • Ha profesjonelle trenere og ledere som bidrar med individuell utvikling • Gi alle mulighet til å trene og konkurrere ut ifra ambisjonsnivå • Rekruttere og involvere engasjerte foreldre og ledere i støtteapparatet • Golf en sport for hele familien • Stimulere spillere til sportslig utvikling • Legge til rette for at golf er en hovedidrett • Gjennom målbevisst arbeid sørge for at spillere er stolte av å representere Kongsberg Golfklubb.

Som vist i modellene nedenfor så bør golfklubben ha ulike treningsgrupper for sine medlemmer. Her har vi ikke skilt på kjønn, men på alder og ferdighet.

Treningsgrupper • Aldersrelatert trening

Målgruppe	Alder	Fase
Barn	4-12	«Aktiv start» «Lære å spille»
Ungdom	13-16	«Lære å spille» «Trene for å spille»
Topp	16 ->	«Lære å konkurrere» «Trene for å konkurrere»

For den aldersrelaterte treningen bør klubben se for seg 4 treningsgrupper;

- En treningsgruppe for barn 3-8 år og en for barn 9-13 år • To treningsgrupper for ungdom 14 – 19 år.
- En treningsgruppe for topp – Satsningsgruppa/Elite: 16 – 19 år.



TRINN 1 • 3 – 8 ÅR • Knøttegolf

Trening: 1 time fellestrening i uka, samt felles spill på 6-hullsbane en gang i uken.

Sommer: Oppstart april/mai og slutter i oktober (ferie i juli).

«**Knøttegolf**» er inngangen til golf for våre aller yngste, og all innlæring skal ha lek i fokus. Aktiviteten skal være lystbetont, styrke fellesskapsfølelsen og gi en følelse av mestring i hver økt. Vi skal utvikle basisferdigheter og få barna til å glede seg til å spille og trene. **Trening:** Oppmøte skjer ved informasjonstavlen på rangen. Trener er på plass 10 minutter før oppstart for å svare på spørsmål fra foreldre. Den organiserte treningen skal stimulere til mer egentrening, slik at barna bruker tid på banen også utenfor den faste treningstiden. Vi skal oppfordre spillerne til å være aktive i andre idretter.

Konkurranse: Vår turneringsperiode starter i mai/juni. En gang pr. uke er det uhøytidelige konkurranser (Stjernejakt) på klubben, uten rangering. Stor variasjon i aktivitet og målemetoder. En av hensiktene er å skape flest mulig «vinnere». Introdusere barna for regionale turneringer gjennom Stjernejakt og Narvesen Tour. Etter hvert enkle klubbturneringer, gjerne i form av lagspill. **Regler og golfvett:** Sikkerhet er første bud, og etter hvert introduseres golfvett og enkle regler i praksis.

TRINN 2 • 9-13 år • Lære å spille

Trening: 1- 1,5 timer to ganger i uken. Spill på 6-hullsbane en gang i uken.

Sommer: Oppstart i mai – ut september (ferie i juli). Sommercamp i juni.

Vinter: Oppstart i november – ut mars. Trackman Simulatorsenter.

«**Lære å spille**» er kanskje det viktigste trinnet i den aldersrelaterte treningen. Utøverne er i den motoriske gullalder, hvor grunnmotoriske ferdigheter kan automatiseres. Vi fokuserer på basisferdigheter for idrett samtidig som vi jobber med det golftekniske, spesielt køllehastighet. Barna har nå utviklet evner til å samarbeide, som dras inn i treningen • Det er viktig å skape køllehastighet i denne alderen. Grep, oppstilling, balanse, ballplassering og sikte (GOBBS) begynner å ta form. Det kan være vanskelig å skape en god oppstilling i denne alderen avhengig av hvor barnet befinner seg i sin vekstkurve. Utviklingen av et enkelt slagrepertoar begynner med forståelsen; at det går an å slå ballen på forskjellige måter for å påvirke ballflukten. La barna leke og oppdage. Vi går nå mer i detaljer på golfens ulike nærspillslag. Vi ønsker også å introdusere konkurranselik trening, og da i første omgang konkurranse mot seg selv. • På bane skal det oppmuntres til en leken og offensiv spillestil. Banen skal være tilpasset og spillerne skal ha det gøy. La barna spille mye golf på banen, gjerne i form av morsomme øvelser, av og til med redusert køllesett. Eventuell avstandsmål skal brukes med forsiktighet. Spillerne skal lære seg å ta inn informasjon som avstand, vær, vind og høydeforskjell uten tekniske hjelpemidler. Dette er en viktig egenskap å utvikle.

Fysisk: Den fysiske delen av treningen er meget viktig i den motoriske gullalder. De generelle basisferdigheter kan automatiseres og utvikles mye. Den fysiske treningen flettes inn i golftreningen som egne stasjoner med morsomme og lekne øvelser. Å varme opp før trening er blitt naturlig. Vi varmer opp for å slå, vi slår ikke for å varme opp. Generelle basisferdigheter som kaste, fange, koordinasjon, hurtighet og balanse kan lett ivaretas i stasjonsøvelsene med enkle hjelpemidler. Styrketrening med egen kroppsvekt introduseres også. **Mentalt:** Det handler fortsatt ikke om å drive spesifikk mental trening, men om å videreutvikle et miljø hvor vi tar vare på alle og viser hverandre respekt. Barna skal ha det gøy og oppleve mestring. Alle skal bli sett og hørt. Kreativitet og fantasi skal få plass til å utfolde seg videre. Barna skal fortsatt oppmuntres til å påvirke innholdet i treningene og snakke foran de andre. De kan eksempelvis lede oppvarmingen eller lage øvelser som skal beskrives og vises for de andre i gruppen. Treningen skal bidra til en økt selvfølelse og selvtillit. Legge opp til flere konkurranselike øvelser for å introdusere den mentale egenskapen "fokus". I slutten av perioden skal det introduseres en tydelig oppgave for hver

treningssøkt. Når og hvordan er oppgaven fullført? Refleksjonen fører til at hver treningssøkt blir mental trening. **Miljø:** Vi skal fortsatt ha et 100 % mestringsorientert miljø. Innsats og utvikling skal roses i forhold til den enkelte spillers ståsted. Det kan nå introduseres konkurranse mot andre, men det må være stor variasjon i målemetodene slik at flere egenskaper kan «vinne». **Trening:** Golf er i hovedsak en sommeridrett som dog kan kompletteres med sosiale aktiviteter i vinterhalvåret. Organisert trening 1-2 dager i uken kompletteres med spill på en tilpasset bane minst én dag i uken. Treningen skal stimulere til at barna bruker mer tid på banen utenfor organisert treningstid. Golf i stua eller på gressplenen hjemme er også golftrening! **Konkurranse:** Regional Junior Tour går 1-2 ganger per måned, og er denne gruppens arena utenfor Kongsberg. Lokalt på Kongsberg vil vi hver tirsdag også ha konkurranser med og uten rangering. Det kan også introduseres konkurranse mot andre, men det skal være stor variasjon i målemetodene. Lagspill introduseres for fullt. **Regler og golfvett:** Spillerne trener videre på golfvett, ord og begreper og enkle regler i praksis. Lære føring av scorekort og beregning av Stableford poeng. Forstå at bevisst juksing ikke tolereres. Golfbox introduseres. **Foreldre:** Foreldrene har forståelsen av sin rolle. Treneren tar seg av prestasjonen og foreldrene er nettopp foreldre. Foreldre skal støtte sitt (og andres) barn – og bidra til indre motivasjon og selvfølelse.

TRINN 3 • 14-19 År • Trene for å spille

Trening: 1,5 timer to ganger i uken. Spill på banen en gang i uken.

Sommer: Oppstart i mai – ut september (ferie i juli). Sommercamp i juni.

Vinter: Oppstart i november – ut mars. Vintercamp i februar. Trackman Simulatorsenter.

«**Trene for å spille**» er en periode hvor vi i større grad enn tidligere begynner å trene mer golfspesifikt, både når det gjelder selve golfen og den fysiske treningen. Spilleren begynner på alvor å få eierskap til egen utvikling. Vi ønsker å bidra til å utvikle en selvstendig idrettsutøver med sterk indre motivasjon. Det konkurreres i større grad enn tidligere. **Golfspesifikt:** Det er lett å ta golfen for alvorlig i denne alderen, så vi skal ikke glemme leken. Selvfølgelig skal det trenes mye med stort fokus, men skal spillerne opp i 10.000 treningstimer, må det være skikkelig gøy mesteparten av tiden. Vi skal huske at en veldig liten del av de 10.000 timene kommer gjennom organisert trening. Først mot slutten av perioden begynner prestasjonen og konkurransen å være en større del av spillet og treninger. **Konkurranse:** Her bør det varieres mellom slagspill og matchspill. Opptil 15 konkurranser i året, fortrinnsvis i eget turneringsområde/-region. **Regler og golfvett:** Beherske golfvett og være gode forbilder. Spillerne skal lære å bruke regelboken, kjenne definisjonene og ha kjennskap til lokale regler. Forstå at spilleren er sin egen dommer og må følge reglene. **Foreldre:** To foreldremøter per sesong, en individuell samtale med foreldre og spiller. (vår og høst) Det skal klargjøres hva som forventes av foreldrene, og skapes forståelse for at treneren tar seg av prestasjonen og at foreldrene er foreldre. Foreldre skal støtte sitt barn og bidra til indre motivasjon og selvfølelse. Det skal foregå en kontinuerlig dialog mellom trener, spiller og foreldre. Dette skal skje i forkant eller etterkant av treningene ved behov.

TRINN 4 • 14-19 år • Satsningsgruppa - Elite

Trening: 1,5 timer 2-3 ganger i uken. Spill på banen en gang i uken.

Sommer: Oppstart i mai – ut september (ferie i juli). Sommercamp i juni.

Vinter: Oppstart i november – ut mars. Vintercamp i februar. Trackman Simulatorsenter.

I «**Lære å konkurrere**» starter spesialiseringen på alvor. Treningen blir mer rettet mot å prestere på golfbanen. Her skal vi begynne å høste fruktene av det grunnlaget som er skapt på tidligere nivåer. Spillerne, ikke bare treneren, skal ha et klart bilde av hva de må gjøre for å nå sine mål. Betydningen av egen treningsdisiplin vektlegges. Men vi skal ikke glemme at vi spiller fordi golf er gøy. **Golfspesifikt:** Når

vi skal lære å konkurrere, blir vi mer resultatorienterte. Utviklingen skal måles ut fra en kombinasjon av spillerens egne målsetninger og de konkrete resultatene disse gir. Det er mange timers trening som skal til for å bli god, så gleden og leken er fortsatt viktig. Men på dette nivået kommer det også dager da treningen ikke alltid er like morsom. Spilleren skal nå ha opparbeidet seg en tilfredsstillende svinghastighet, og treningen fokuseres mer på **retning, presisjon og prestasjon**. Spilleren har nå eierskap til sin egen sving, og det skal jobbes mot spillerens *idealsving* og ikke mot en idealteknisk sving. Spilleren skal videreutvikle et bredt slagrepertoar innenfor korte og lange slag, dog med ekstra fokus på egne svakheter. Spilleren skal ha full kontroll på sine egne ideelle GOBBS, og til enhver tid selv kontrollere at disse er riktige. Grunnslaget er det som i hovedsak brukes på banen, men spilleren skal ved behov hente frem andre typer av slag, inklusive et sikkerhetslag til bruk i pressede situasjoner. Spilleren, med hjelp av treneren, skal legge opp en enkel treningsplan og analyse av egen utvikling. Dette gjøres for å skape et tydeligere bilde av hva han/hun må jobbe med. Analysen vil avdekke styrker og svakheter, og avsløre eventuelle mønstre i turneringsrunder. En plan er grunnlaget for all strukturert og gjennomtenkt trening, som igjen leder til resultater. Det er avgjørende å jobbe inn en **rutine** før slaget. Rutinen er svært individuell, men et felles-trekk bør være at den er enkel å repetere. Egen evaluering forsterkes ved å benytte forholdsvis avansert **statistikk**. Ved hjelp av statistikken kommer spillerens styrker og svakheter tydeligere frem, og det åpner for å legge en god taktisk plan ved å spille på sine styrker. Detaljerte baneguides skal bidra til en optimal taktikk, og spilleren skal kjenne banens utfordringer og muligheter. Måling av slaglengde med alle køller gjennomføres 3-4 ganger per sesong.

Utvikling av golfspillet krever mye erfaring, og vi oppfordrer fortsatt til mye banespill. Her får spillerne trent på slag fra ulike leier og erfare ulike situasjoner. Samtidig skaper spillet større forståelse og gir grunnlag for bedre resultater.

Klubben bør også ha treningsgrupper for medlemmene som ligger under definisjonen «aktiv livet ut»

<i>Målgruppe</i>	<i>Alder</i>	<i>Fase</i>
<i>Nye golfere</i>	<i>16 - ></i>	<i>Rekruttere</i>
<i>Litt viderekomne</i>	<i>16 - ></i>	<i>Ivareta</i>
<i>Etablerte</i>	<i>16 - ></i>	<i>Utvikle</i>

- En treningsgruppe for nye golfere/nybegynnere (16 år og eldre), altså rekrutteringsfasen.
- En treningsgruppe for de litt viderekomne (16 år og eldre), altså ivaretakelsesfasen.
- En treningsgruppe for de etablerte golferne (16 år og eldre), altså utviklingsfasen.

Her anbefales treningsgrupper for «**Aktiv livet ut – Hele klubben trener**» både i utendørs- og innendørs golfsesongen.

I tillegg må klubben vurdere om det er naturlig å ha treningsgrupper for det enkelte kjønn, også her koblet opp mot de ulike fasene.

Treningsgrupper «Aktiv livet ut» trening

«**Aktiv livet ut**» er den delen av sportslig plan som omhandler de aller fleste norske golfere, spillerne som har golf som hobby og med varierende ambisjoner.

Medlemsmassen i norske klubber består av spillere med ulikt ambisjonsnivå, forskjellige motiver, varierende ferdigheter, av begge kjønn og i alle aldre. Noen er hekta og har lyst til å bli så gode som mulig, andre spiller bare for å ha det hyggelig – og noen har mest lyst til å slutte. Å tilpasse et opplegg for å tilfredsstille alle disse ulike behovene, er ikke lett. • Vi har valgt å dele inn «Aktiv livet ut» i tre kategorier.

1) Rekruttere: Rekrutteringsfasen følger spilleren fra første kontakt til han har meldt seg inn i golfklubben. Sentrale fokusområder er en inkluderende inngang, mestringsfølelse og trygge omgivelser. **2) Ivareta:** Trinn to er kanskje det viktigste. Det er her vi mister flest av våre medlemmer. Spillerne har gjerne et handicap mellom 54 og 26, og undersøkelser viser at de færreste slutter hvis vi kan få dem under hcp 26. Vår felles utfordring er hvordan. **3) Utvikle:** Denne ivrige gruppen er gjerne etablerte golfere, allerede hekta og med et forholdsvis godt tilbud på klubben. I sum er de en veldig viktig gruppe å ta vare på. De er golfens ambassadører og rekrutterer nye golfere ved å snakke positivt om idretten vår.

Vår utfordring er klar: Skal vi nå vår visjon om «flere og bedre golfspillere i sunne golfklubber», må vi tilpasse vår aktivitet og våre anlegg til disse målgruppene.

TRINN 1: REKRUTTERE (VEIEN TIL GOLF)

Første kategori i «Aktiv livet ut» strekker seg fra at en blivende golfer melder seg på «**Veien til golf**» kurset og til vedkommende melder seg inn i golfklubben. **Miljø, trygghet og mestring** er nøkkelord for alle golfere, men er kanskje spesielt viktig i denne fasen der **spillet skal introduseres på en enkel og leken måte!**

Veien til Golf bygger på sportslig plan og legger stort fokus på ivaretagelse av hele mennesket. Tanken er at våre nye golfspillere, uansett alder, kjønn, ferdighet og funksjonsnivå, i tillegg til å introduseres for regler, golfvett og det grunnleggende med kølle og ball, skal føle trygghet, trivsel og på egen hånd kunne ta seg rundt på hele anlegget. **Mål og hensikt med VTG er å skape glød, entusiasme og lyst til å fortsette med golf som et ivrig medlem i klubben i lang tid fremover.** VTG skal være mye mer enn bare et golfkurs. Her møter man golfklubben for første gangen. Her blir man kjent med andre golfspillere, her får man en introduksjon i spillets etikette (golfvett) og regler, her lærer man å slå ballen etter beste evne, og fremfor alt skal VTG bidra til at man blir kjent på anlegget og blir en del av idrettslaget, golfklubben.

Det bør etableres en forståelse for det mest grunnleggende innenfor golfteknikk, der GOBBS (grep, oppstilling, ballplassering, balanse og sikte) er det mest sentrale. Deretter handler det om at køllen skal svinges, og innlæringen skal skje på en morsom og leken måte. Det er av meget stor betydning at nybegynnerne kommer seg ut på banen så tidlig som mulig for å oppleve spillet på den virkelige arenaen. Det kan gjerne være et spesialtilpasset anlegg for denne gruppen. Hva gjelder regler og golfvett, er det viktig at gruppen får med seg de viktigste som gjør at spillerne kan komme seg rundt banen på en sikker og god måte. **Treningskortet er pensum for Veien til golf.**

Veien til Golf – Kursdatoene 2023

Kurs 1: 22.-23. april • Kurs 2: 29.-30. april • Kurs 3: 13.-14. mai • Kurs 4: 27.-28. mai • Kurs 5: 10.-11. juni • Kurs 6: 5.-6. august • Kurs 7: 9.-10. september

Veien til Golf – Kursdatoene 2024

Fleksibel VTG-kurs (Del 2 – Basiskurs, 6 timer på simulator) • 20. januar • 4. februar • 17. februar • 16. mars

Ordinær Veien til Golf-kurs (12 timer) • Kurs 1: 4.–5. mai • Kurs 2: 6.–7. mai • Kurs 3: 11.–12. mai • Kurs 4: 25.–26. mai • Kurs 5: 8.–9. juni • Kurs 6: 15.–16. juni • Kurs 7: 29.–30. juni • Kurs 8: 10.–11. august • Kurs 9: 17.–18. august • Kurs 10: 14.–15. september • Kurs 11: 21.–22. september

Veien til Golf-kurs 2025 – Kursdatoene 2025

Fleksibel VTG-kurs (Del 2 – Basiskurs, 6 timer på simulator) • 18. januar • 8. februar • 8. mars

Ordinær Veien til Golf-kurs (12 timer) • Kurs 1: 3.–4. mai • Kurs 2: 24.–25. mai • Kurs 3: 31. mai –1. juni • Kurs 4: 7.–8. juni • Kurs 5: 14.–15. juni • Kurs 6: 21.–22. juni • Kurs 7: 9.–10. august • Kurs 8: 16.–17. august • Kurs 9: 30.–31. august • Kurs 10: 13.–14. september • Kurs 11: 27.–28. september • Kurs 12: 16.–17. oktober.

Veien til Golf – Kursdatoene 2026

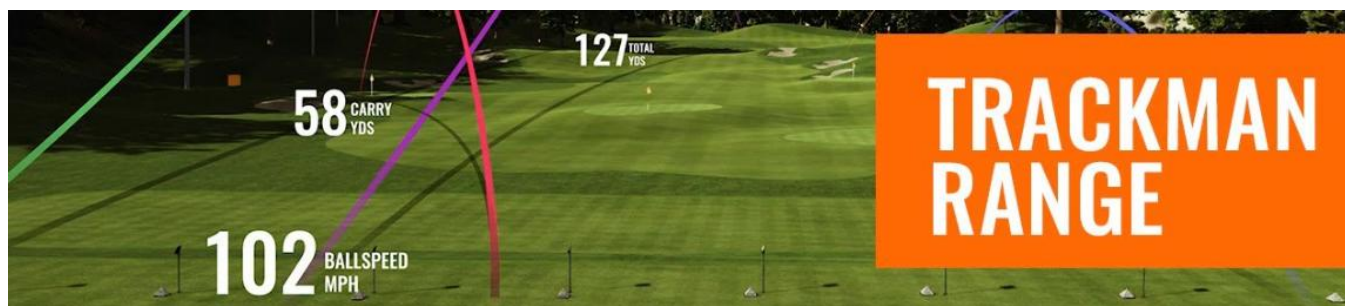
Fleksibel VTG-kurs (Del 2 – Basiskurs, 6 timer på simulator) • 17. januar • . februar • 7. mars

Ordinær Veien til Golf-kurs (12 timer) • Kursdatoene legges ut i februar 2026.

TRINN 2: IVARETA (HCP 54–26)

«**Ivaretakelsen**» er spesielt viktig og strekker seg fra at spilleren nettopp har meldt seg inn i en golfklubb til vedkommende har spilt seg ned til 26 i handicap. Tall og undersøkelser viser at svært få slutter med golf hvis de når den «magiske» grensen på 26.0. Hva forteller det oss?

Mest av alt forteller det at alle må oppnå en viss ferdighet for å føle mestring og golfen må tilby mange forskjellige veier til å nå disse ferdighetene. Noen ønsker å trene i gruppe, andre ønsker bare å spille. En tredje ønsker gjerne å trene på egenhånd og en fjerde vil utvikle seg gjennom tradisjonelle protimer. Mange har begrenset med tid, andre har nesten ubegrenset med tid. **Ivaretakelsen er den mest komplekse og samtidig den viktigste og mest kritiske delen av «Aktiv livet ut».** Kan vi bli bedre her, kan vi sikre flere glade golfspillere • Målet er å få denne «gruppen» å komme inn i det sosiale miljøet og ta grep om egen utvikling. Mange golfspillere befinner seg i en situasjon der de føler usikkerhet i forhold til sosialt miljø og/eller mestring. Disse må få et tilbud tilpasset sine behov (sosialt, aldersmessig og nivåmessig) slik at de kommer over denne usikkerheten og blir integrert i klubben som etablerte golfere. **Golfspesifikt** • Vi må videre fra rekrutteringsfasen. GOBBS skal bli bedre, og et enkelt slagrepertoar skal utvikles, spesielt i nærspillet. Spilleren får også ferdigheter som gjør at han kan begynne å etablere en grunnleggende taktisk forståelse. Ivaretakelsen er ikke et golfkurs – **Klubben må utvikle et bredt tilbud av aktiviteter for å gi denne gruppen mulighet til å oppnå ønsket ferdighetsnivå.** Det kan være kurs, men også tilpassing av bane og oppmerking av treningsområde som kan stimulere til utvikling. • Det er meget viktig å synliggjøre klubbens tilbud på en effektiv måte. En måte er å gjøre som treningssettene: Sette opp et program over ukens aktiviteter og la medlemmene melde seg på. Faste timer gjør det enklere for folk å delta. Treningen blir en del av deres ukentlige gjøremål. Merk opp treningsområdene slik at det stimulerer til mer egentrening og utvikling av alle typer slag. Tilpass banen slik at gruppen opplever større grad av mestring.



PLAN FOR GRUPPETRENINGER 2023 - 2026

Aldersrelatert trening



I **Kongsberg Golfklubb** satser vi på å skape et hyggelig og sosialt miljø hvor medlemmene skal oppleve **mestring og glede!** • Vi ønsker å tilby og skape aktivitet for medlemmene gjennom å **rekruttere, ivareta og utvikle spillere.**

Klubbtrening 2023: Break 100, 90, 80

Vi har satt sammen et treningstilbud som skal passe for alle medlemmer i klubben. • Vi ønsker å hjelpe til med å forenkle golfen litt og øke **mestringsfølelsen**, samtidig som det er **morsomt** og **sosialt** med gruppetreninger! Treningsøktene er tilpasset nivået på gruppen og temaene er lagt opp til å dekke alle deler av spillet • Alle klubbtreninger – **«treninger der alle blir sett»** – kombineres med instruksjon og individuell oppfølging. • En del av treningsøkter er basert på NXT-LVL metoden/- og øvelser – dette for å kunne måle mestring, ferdigheter og progresjon på våre fellestreninger – men og også for å motivere til mer egentrening.

Klubbtrening 2024-2026 → «Hele klubben trener»

GRUPPETRENING I GOLFSESONGEN 2024

Gruppetrening i sesongen 2024 •
«Hele klubben trener» • Book din
plass på trening!

BOOK GRUPPETRENING →



Inkludering • Mestring • Glede • Godt Miljø

«Hele klubben trener» - Her vil våre nye medlemmer og våre erfarne golfere trene sammen! • Vi har satt sammen et sosialt, morsomt og lærerikt treningskonsept hvor du selv kan bestemme hvilken del av spillet du ønsker å trene. Under «Hele klubben trener» øktene kan du skjerpe ditt nærspill eller dine lange slag, eller du kan øve alle deler av spillet i løpet av treningsøkten hvis du ønsker det. - Uansett hvilket nivå, hvilke ambisjoner eller målsettinger du har som golfer har vi øvelsene klare for deg • Alle øvelsene vil bli satt opp av vårt trenerteam ledet av klubbens pro, og en av våre hyggelig og hjelpsom PGA eller NGF utdannet trener vil være tilgjengelig for deg på alle treningsstasjonene, og på alle treninger.

Bli kjent med andre medlemmer i klubben mens du trener • I Kongsberg Golf er vi stolte av vårt hyggelig miljø hvor alle kan føle seg velkommen - Er du ny i golfen eller allerede erfaren golfer kan du delta på «Hele klubben trener». Her får du profesjonell hjelp med ditt golfspill samtidig som vi lærer fra hverandre • Påmelding til treninger er satt opp per handicap gruppa - dette for å kunne gi individuelt tilpasset instruksjon og oppfølging.

Klubbtrening – Handicap 36-54

1,5 time 1 gang i uken. Spill på banen en gang i uken • **Trening 2023** - Utendørssesongen: onsdager kl. 17.00-18.30. Spill - mandager kl. 18.00 (Faddergolf, 9 hull) - Innendørssesongen: tirsdager kl. 17.00-18.00 (handicap 36-54) og torsdager kl. 19.00-20.00 (unge voksne) • **Trening 2023/24** - Innendørssesongen: tirsdager kl. 17.00-18.00 (handicap 36-54) - Utendørssesongen: mandager kl. 18.30-20.00 • **Trening 2024/2025** - Innendørssesongen: tirsdager kl. 12.00-13.00 (alle), tirsdager kl. 17.00-18.00 (hcp 36-54) og torsdager kl. 12.00-13.00 (alle) - Utendørssesongen: Mandager kl. 18.30-20.00 • **Trening 2025/2026** - Innendørssesongen: tirsdager kl. 16.00-17.00 (alle), tirsdager kl. 18.00-19.00 (hcp 26-54) og torsdager kl. 16.00-17.00 (alle) - Utendørssesongen: Mandager kl. 18.30-20.00.

Klubbtrening – Handicap 26-36

1,5 timer i gang i uken. Spill på banen en gang i uken • **Trening 2023** - Utendørssesongen: onsdager kl. 18.30-20.00. Spill - dame- og herredag - Innendørssesongen: tirsdager kl. 18.00-19.00 (hcp 19-36) og torsdager kl. 19.00-20.00 (unge voksne) • **Trening 2023/2024** - Innendørssesongen: tirsdager kl. 18.00-19.00 (hcp 9-36). - Utendørssesongen mandager kl. 18.30-20.00 • **Trening 2024/2025** - Innendørssesongen: tirsdager kl. 12.00-13.00 (alle), tirsdager kl. 18.00-19.00 (hcp 19-36) og torsdager kl. 12.00-13.00 (alle) - Utendørssesongen: mandager kl. 18.30-20.00 • **Trening 2025/2026** - Innendørssesongen: tirsdager kl. 16.00-17.00 (alle), tirsdager kl. 18.00-19.00 (hcp 26-54) og torsdager kl. 16.00-17.00 (alle) - Utendørssesongen: Mandager kl. 18.30-20.00.

Klubbtrening – Handicap 15-25

1,5 time 1 gang i uken. Spill på banen en gang i uken • **Trening 2023** - Utendørssesongen: mandager kl. 17.00-18.30. Spill: dame- og herredag - Innendørssesongen: tirsdager kl. 18.00-19.00 (hcp 19-36) og tirsdager kl. 19.00-20.00 (hcp 0-18) • **Trening 2023/2024** - Innendørssesongen: tirsdager kl. 18.00-19.00 (hcp 9-36 og tirsdager kl. 19.00-20.00 (hcp 9-18) - Utendørssesongen: mandager kl. 18.30-20.00 • **Trening 2024/2025** - Innendørssesongen: tirsdager kl. 12.00-13.00 (alle), tirsdager kl. 18.00-19.00 (hcp 19-36), tirsdager kl. 19.00-20.00 (hcp 9-18) og torsdager kl. 12.00-13.00 (alle) - Utendørssesongen: mandager kl. 18.30-20.00 • **Trening 2025/2026** - Innendørssesongen: tirsdager kl. 16.00-17.00 (alle), tirsdager kl. 19.00-20.00 (hcp 9-25) og torsdager kl. 12.00-13.00 (alle) - Utendørssesongen: mandager kl. 18.30-20.00

Klubbtrening – Handicap 4-14

1.5 time 1 gang i uken. Spill på banen en gang i uken • **Trening 2023** – Utendørssesongen: mandager kl. 18.30-20.00. Spill: dame- og herredag – Innendørssesongen: tirsdager kl. 19.00-20.00 (hcp 0-18) og torsdager kl. 19.00-20.00 (unge voksne) • **Trening 2023/2024** – Innendørssesongen: tirsdager kl. 19.00-20.00 (hcp 9-18) og torsdager kl. 19.00-20.00 (elite hcp<8) – Utendørssesongen: mandager kl. 18.30-20.00 og torsdager kl. 19.30-21.00 (elite hcp<8) • **Trening 2024/2025** – Innendørssesongen: tirsdager kl. 12.00-13.00 (alle), tirsdager kl. 19.00-20.00 (hcp 9-18), torsdager kl. 12.00-13.00 (alle) og torsdager kl. 19.00-20.00 (elite hcp<8) – Utendørssesongen: mandager kl. 18.30-20.00 og torsdager kl. 19.30-21.00 • **Trening 2025/2026** – Innendørssesongen: tirsdager kl. 16.00-17.00 (alle), tirsdager kl. 19.00-20.00 (hcp 9-25), torsdager kl. 16.00-17.00 (alle) og torsdager kl. 19.00-20.00 (elite hcp<8) – Utendørssesongen: mandager kl. 18.30-20.00 og torsdager kl. 19.30-21.00.

Dametrening (Damegruppe)

1 time 1 gang i uken. Spill på banen en gang i uken • **Trening 2023** – Utendørssesongen: tirsdager kl. 16.30-17.30. Spill: damedag – Innendørssesongen: Trackman gruppetrening ift. hcp og alder – tirsdager og torsdager • **Trening 2023/2024** – Innendørssesongen: Trackman gruppetrening ift. hcp og alder – tirsdager og torsdager – Utendørssesongen: tirsdager kl. 16.30-17.30 • **Trening 2024/2025** – Innendørssesongen: Trackman gruppetrening ift. hcp og alder – tirsdager og torsdager – Utendørssesongen: tirsdager kl. 16.30-17.30 • **Trening 2025/2026** – Innendørssesongen: Trackman gruppetrening ift. hcp og alder – tirsdager og torsdager – Utendørssesongen: tirsdager kl. 16.30-17.30

Seniortrening (Dame og Herre)

1 time 1 gang i uken • **Trening 2023** – Innendørssesongen: Trackman gruppetrening tirsdager kl. 11.00-12.00 og kl. 12.00-13.00 samt torsdager kl. 11.00-12.00 og 12.00-13.00 – Utendørssesongen: gruppetrening mandager og tirsdager ift. hcp og alder • **Trening 2023/2024** – Innendørssesongen: tirsdager kl. 11.00-12.00, tirsdager kl. 12.00-13.00 (alle), torsdager kl. 11.00-12.00 og torsdager kl. 12.00-13.00 (alle) – Utendørssesongen: gruppetrening mandager og tirsdager ift. hcp og alder • **Trening 2024/2025** – Innendørssesongen: tirsdager kl. 11.00-12.00, tirsdager kl. 12.00-13.00 (alle), torsdager kl. 11.00-12.00 og torsdager kl. 12.00-13.00 (alle) – Utendørssesongen: gruppetrening mandager og tirsdager ift. hcp og alder • **Trening 2025/2026** – Innendørssesongen: tirsdager kl. 15.00-16.00, tirsdager kl. 16.00-17.00 (alle), torsdager kl. 15.00-16.00 og torsdager kl. 16.00-17.00 (alle) – Utendørssesongen: gruppetrening mandager og tirsdager ift. hcp og alder

Elitegruppa (Hcp < 8)

1-2 time 2 ganger i uken. Spill på banen en gang i uken • **Trening 2023/2024** – Innendørs: tirsdager og torsdager – kl. 12.00-13.00 (alle), torsdager kl. 18.00-19.00 (eldre junior) og torsdager kl. 19.00-20.00 (elite) – Utendørs: torsdager kl. 19.30-21.00. Spill: herredag • **Trening 2024/2025** – Innendørs: tirsdager og torsdager – kl. 12.00-13.00 (alle), torsdager kl. 18.00-19.00 (eldre junior) og torsdager kl. 19.00-20.00 (elite) – Utendørs: torsdager kl. 19.30-21.00 • **Trening 2025/2026** – Innendørs: tirsdager og torsdager – kl. 12.00-13.00 (alle), tirsdager og torsdager kl. 18.00-19.00 (eldre junior) og torsdager kl. 19.00-20.00 (elite) – Utendørs: torsdager kl. 19.30-21.00.

**** Klubbens konkurransemål for denne medlemskategorien revideres i samarbeid med Trenerteamet og Sportligkomiteen – Oppdateres i Q4 2025.**

Gruppetrening innendørs • 2023-2026



Treningsgruppene 2026

Seniortrening • Dame og Herre: Vedlikehold golfen gjennom vinteren og bli med på innendørs seniortreninger du også! -Vi ønsker alle våre seniormedlemmer velkommen til en allsidig, givende, sosialt og variert trening • Vi sees på Simulatorsenteret tirsdag og torsdag ettermiddager!

Ettermiddag • Trening for alle: Ønsker du å starte kvelden med en sosial, morsom og lærerik treningsøkt hvor du selv kan bestemme hvilken del av spillet du ønsker å trene? Da kan vi anbefale ettermiddags treninger – også et perfekt oppvarmings økt før en kveldsrunde på Trackman! • Uansett hvilket nivå, hvilke ambisjoner eller målsettinger du har som golfer kan du delta på denne treningen. Dette er en gruppetrening som er lagt opp for alle nivåer samt for alle aldre!

Gruppetrening • Dame og Herre: Hcp 9-25 og Hcp 26-54: Målet er å utvikle og opprettholde golfferdighetene vi trenger for å spille bedre golf, samtidig som det skal være sosialt og inkluderende. Det også er en gruppetrening for nybegynnere som har lyst til å ta golfen til neste steg, i et trygt og sosialt miljø. Fokuset for gruppen er å forsterke golfferdighetene våre, bygge forståelse rundt golfsvingen og ha det gøy sammen som gruppe • Alle treningene hver uke har ulike temaer, og målet vårt er å hjelpe deg utvikles som spiller.

Elitegruppa • Dame og Herre: Har du ambisjoner om å representere Kongsberg Golf på forbundsturneringer? -Elitegruppen er for deg som har treningsvilje, engasjement og lyst til å være med på å kjempe om en plass på Kongsberg laget i NM. Maks hcp for å kunne delta på elitetrening er 8. Her forventer klubben og de andre deltagere at du deltar aktivt i turnering på hjemmebanen, og i andre klubber, f.eks. turneringer som Olyo Junior Tour, Srixon Tour, Titleist Østlandstour eller ett NM i regi av NGF • Her vil det være fokus på individuell golfteknikk og det vil selvfølgelig være individuell oppfølging på alt vi øver.

Juniortrening • 9-13 år og 14-19 år: Kongsberg Golfklubb har en junioravdeling hvor alle skal føle seg velkommen i et trygt og godt miljø. Foruten mye spill og moro, legger vi selvfølgelig også til rette for en god sportslig utvikling! -Vi ønsker alle unge medlemmer velkommen til våre organiserte treninger på Simulatorsenteret • Mer informasjon om Juniorgruppa finner du [her](#).

Gruppetrening • Innendørssesongen 2023 • januar – april

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Senior (Herre og dame) 11.00 – 12.00		Senior (Herre og dame) 11.00 – 12.00	
	Senior (Herre og dame) 12.00 – 13.00		Senior (Herre og dame) 12.00 – 13.00	
	Hcp 36-54 (Herre og dame) 17.00 – 18.00		Junior 9-12 «Lære å spille» 17.00 – 18.00	
	Hcp 19-36 (Herre og dame) 18.00 – 19.00		Junior 13-19 Trene for å spille 18.00 – 19.00	
	Hcp 0-18 (Herre og dame) 19.00 – 20.00		Hcp 0-54 (Unge voksne) 19.00 – 20.00	



Gruppetrening • Innendørssesongen 2023/2024 • desember - mars

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Senior (Herre og dame) 11.00 - 12.00		Senior (Herre og dame) 11.00 - 12.00	
	Senior (Herre og dame) 12.00 - 13.00		Senior (Herre og dame) 12.00 - 13.00	
	Hcp 36-54 (Herre og dame) 17.00 - 18.00		Junior 9-12 «Lære å spille» 17.00 - 18.00	
	Hcp 19-36 (Herre og dame) 18.00 - 19.00		Junior 13-19 Trene for å spille 18.00 - 19.00	
	Hcp 9-18 (Herre og dame) 19.00 - 20.00		Elitegruppa (Hcp 0-8) 19.00 - 20.00	



Gruppetrening • Innendørssesongen 2024/2025 • november – mars

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Senior (Herre og dame) 11.00 – 12.00		Senior (Herre og dame) 11.00 – 12.00	
	Dagtid Trening for Alle Hcp 0-54 12.00 – 13.00		Dagtid Trening for Alle Hcp 0-54 12.00 – 13.00	
	«Hele klubben trener» Hcp 36-54 17.00 – 18.00		Junior 9-13 «Lære å spille» 17.00 – 18.00	
	«Hele klubben trene» Hcp 19-36 18.00 – 19.00		Junior 14-19 Trene for å spille 18.00 – 19.00	
	«Hele klubben trener» Hcp 9-18 19.00 – 20.00		Elitegruppa (Hcp 0-8) 19.00 – 20.00	



Kongsberg Golfklubb • En golfklubb for alle

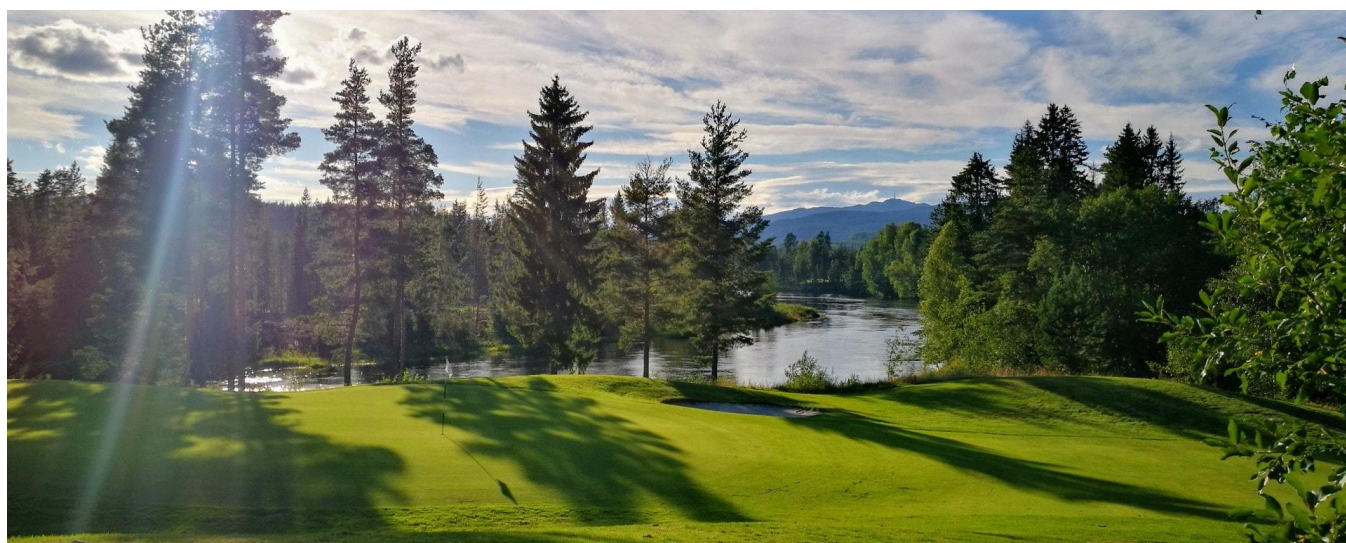
Gruppetrening • Innendørssesongen 2025/2026 • november - mars

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Senior Ettermiddag Herre og dame 15.00 – 16.00		Senior Ettermiddag Herre og dame 15.00 – 16.00	
	Ettermiddag Trening for alle Hcp 0-54 16.00 – 17.00		Ettermiddag Trening for alle Hcp 0-54 16.00 – 17.00	
	Junior 14-19 Trene for å spille 17.00 – 19.00		Junior 9-13 Lære å spille 17.00 – 18.00	
	«Hele klubben trener» Hcp 26-54 18.00 – 19.00		Junior 14-19 Trene for å spille 18.00 – 19.00	
	«Hele klubben trener» Hcp 9-25 19.00 – 20.00		Elitegruppa Hcp 0-8 19.00 – 20.00	



Kongsberg Golfklubb • En golfklubb for alle

Gruppetrening utendørs • 2023-2026



Gruppetrening • Golfsesongen 2023 • mai – september

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Klubbtrening Break 90 17.00 – 18.30 (Hcp. 25-15)	Klubbtrening Damegruppa 16.30 – 17.30 (Hcp. alle)	Klubbtrening Hcp. 36-54 17.00 – 18.30 (Hcp. 54 -37)	Knøttegolf 17.00 – 18.00 Barn 3-8 år Aktiv Start	
Klubbtrening Break 80 18.30 – 20.00 (Hcp. 15-5)	Sponsor Kongsberg Maritime 17.30 – 19.00 «Albatross»	Klubbtrening Break 100 18.30 – 20.00 (Hcp. 26 -36)	Junior 9-12 Lære å spille Junior 13-16 Trene for å spille 18.00 – 19.00	
	Sponsor TechnipFMC 19.00 – 20.30 «TechnipFMC»		Junior 13-19 19.00 – 20.30 Lære å konkurrere	

Gruppetrening • Golfsesongen 2024 • mai - september

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Sponsor Kongsberg Defense & Aerospace "DMA" 17.00 – 18.30	Klubbtrening Damegruppa 16.30 – 17.30 (Hcp. alle)		Knøttegolf 17.00 – 18.00 Barn 3-8 år Aktiv Start	
Klubbtrening «Hele klubben trener» Faddergolf Basis, Ivareta, Utvikle 18.30 – 20.00 (Hcp. 9-54)	Sponsor Kongsberg Maritime «Albatross» 17.30 – 19.00		Junior 9-13 Lære å spille Trene for å spille Lære å konkurrere 18.00 – 19.30	
	Sponsor TechnipFMC 19.00 – 20.30 «TechnipFMC»		Junior 14-19 Trene for å spille Lære å konkurrere Prestere 19.00 – 20.30	
			Elitegruppa Prestere (Hcp < 8) 19.30 – 21.00	

Ivareta . Utvikle . Prestere



Gruppetrening • Sommer 2025 • mai - september

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Sponsor Kongsberg Defense & Aerospace "KDA" 17.00 – 18.30	Klubbtrening Damegruppa 16.30 – 17.30 (Hcp. alle)		Knøttegolf 17.00 – 18.00 Barn 3-8 år Aktiv Start	
Klubbtrening «Hele klubben trener» Basis, Ivareta, Utvikle 18.30 – 20.00 (Hcp. 9-54)	Sponsor Kongsberg Maritime «Albatross» 17.30 – 19.00		Junior 9-13 Lære å spille Trene for å spille Lære å konkurrere 18.00 – 19.30	
	Sponsor TechnipFMC 19.00 – 20.30 «TechnipFMC»		Junior 14-19 Trene for å spille Lære å konkurrere Prestere 19.00 – 20.30	
			Elitegruppa Prestere (Hcp < 8) 19.30 – 21.00	

Ivareta . Utvikle . Prestere



Gruppetrening • Sommer 2026 • Plan for gruppetrening i golfsesongen 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Sponsor Kongsberg Defense & Aerospace "KDA" 17.00 – 18.30	Klubbtrening Damegruppa 16.30 – 17.30 (Hcp. alle)		Knøttegolf 17.00 – 18.00 Barn 3-8 år Aktiv Start	
Klubbtrening «Hele klubben trener» Basis, Ivareta, Utvikle 18.30 – 20.00 (Hcp. 9-54)	Sponsor Kongsberg Maritime «Albatross» 17.30 – 19.00		Junior 9-13 Lære å spille Trene for å spille Lære å konkurrere 18.00 – 19.30	
	Sponsor TechnipFMC Kongsberg «TechnipFMC» 19.00 – 20.30		Junior 14-19 Trene for å spille Lære å konkurrere Prestere 19.00 – 20.30	
			Elitegruppa Prestere (Hcp < 8) 19.30 – 21.00	

Ivareta . Utvikle . Prestere



Golfjentene 2024-2025

I Kongsberg Golfklubb ønsker vi å løfte juniorgolfen på riktig måte - Det handler om **miljø og arbeid over tid som gir resultater!** Jenter gjør ting sammen i større grad enn guttene - De må ha et miljø med gode muligheter for at utviklingen vil la seg omsette. Grunnidéen med Golfjentene er at vennskap og kjennskap på tvers av klubbene vil bidra positivt til både rekrutteringen og ivaretagelsen.

**VELKOMMEN TIL
SOMMER-
PARTY!**

Vi feirer at sommeren er her, og ønsker alle jenter velkommen til **lek og moro med golf** torsdag **26. juni, kl 17.00-18.30** på **Kongsberg GK!** Ta gjerne med en venninne eller tre og bli med!

For mer info og påmelding, scan QR-koden

gf! golfjentene
VIKEN VEST

Golfjentene fokuserer på alt som er morsomt og fint med golf, som vennskap og respekt for hverandre. All aktivitet skal skje på jentenes egne premisser. Hvordan bli med:

<https://golfjentene.no/hvordan-bli-med/> Mange aktiviteter over hele Norge:

<https://golfjentene.no/hvor-skjer-det/> • Første Golfjentene arrangement på Kongsberg Golf «Sommer Party» ble gjennomført 26. juni 2025! • I 2025 deltok våre juniorspillere på Golfjentene arrangementer også i andre klubber!

TRENERE

God ivaretagelse • En sentral og nøkkel til dette er at vi har nok trenerkrefter i klubben vår!

Både i golf-Norge og i vår klubb er det knapphet på golffaglig kompetanse (profesjonelt utdannede golftrenere). Da blir det viktig at vi tilrettelegger slik at trenerne kan prioritere arbeidet med klubbens sportslige utvikling og ikke belastes med oppgaver som kan løses av andre. **Trenerteam, ressurspersoner og trenernes trener** • Hvis klubben skal kunne ivareta målgruppene i sportslig plan er det ikke nok med én trener - det kreves mange gode trenere, både frivillige og profesjonelle. Skal vi lykkes med god ivaretagelse må vi ha flere hender for å skape mer aktivitet! Med trenerteam oppnår man mer enn om den enkelte jobber alene. NGF og de profesjonelle trenernes organisasjon PGA er enige om følgende: Hovedtreneren bør dele sin tid mellom å utdanne spillere og utvikle andre trenere i klubben, profesjonelle og frivillige, og dermed være «trenernes trener». Et trenerteam består av trenere fra alle de ulike trinnene i trenerutdanningens utviklingstrapp; profesjonelle, Trener 1, Trener 2 og kanskje også aktivitetsledere. Trenerteamet planlegger sammen og gjennomfører trening basert på klubbens sportslige plan. Hovedtreneren skal være ekspert på det håndverk som trenerrollen er og samtidig som formel eller uformell leder, klare å bedre forutsetningene for sportslig utvikling i golfklubben. Dette krever at norske golftrenere uavhengig nivå, utvikler seg både i trener- og lederrollen. For å få det til må det være en plikt både hos klubben og hos treneren å tilrettelegge og prioritere, i forhold til både økonomi/budsjett og tid, deltakelse i etterutdannings- og utviklingstiltak som tilbys både via NGF, PGA og andre. Dette reguleres i avtalen mellom klubb og trener. **Klubben må til enhver tid sikre det er balanse mellom antall trenere og klubbens aktivtestilbud.**

Trenernivå	Antall/hvem	Behov
PGA Teaching Professional	Pasi Lötjönen (PGA, PP)	
Trener 3 / PGA Coach		***
Trener 2	Stephen Kulleseid	***
Trener 1	Stein Jensen, Lars Peder Flatin, Morten Eriksen, Elin Saatvedt, Anne Rygaard	4 nye utdannet i 2025. Ikke behov i 2026.
Ungdomsdriven		***

*** Behovet vurderes i samarbeid med Trenerteamet og Sportligkomiteen – Q4 2025

Gjensidig tillit og forståelse i trener-utøver relasjonen • «Hvis jeg vil lykkes med å føre et annet menneske mot et bestemt mål, må jeg først finne han/henne akkurat der han/hun er. Den som ikke kan det, lurar seg selv når han tror at han kan hjelpe andre. For å hjelpe noen så må jeg selvfølgelig forstå mer enn han/hun gjør, men først og fremst forstå det han/hun forstår. Om jeg ikke kan det, hjelper det ikke om jeg kan og vet mer. Vil jeg likevel vise hvor mye jeg kan så er det på grunn av at jeg er forfengelig eller stolt og vil egentlig bli beundret av den andre istedenfor å hjelpe. All ekte hjelpsomhet begynner med ydmykhet innfor den jeg vil hjelpe og derfor må jeg forstå at dette med å hjelpe ikke er å herske, men å tjene. Kan jeg ikke dette så kan jeg heller ikke hjelpe noen». Søren Kirkegaard (1813–1855), Dansk filosof og eksistensialismens grunder (Hentet fra olympiatoppen.no – Gjensidig tillit og forståelse i trener-utøver relasjonen – Istvan Moldovan, Idrettspsykologi)

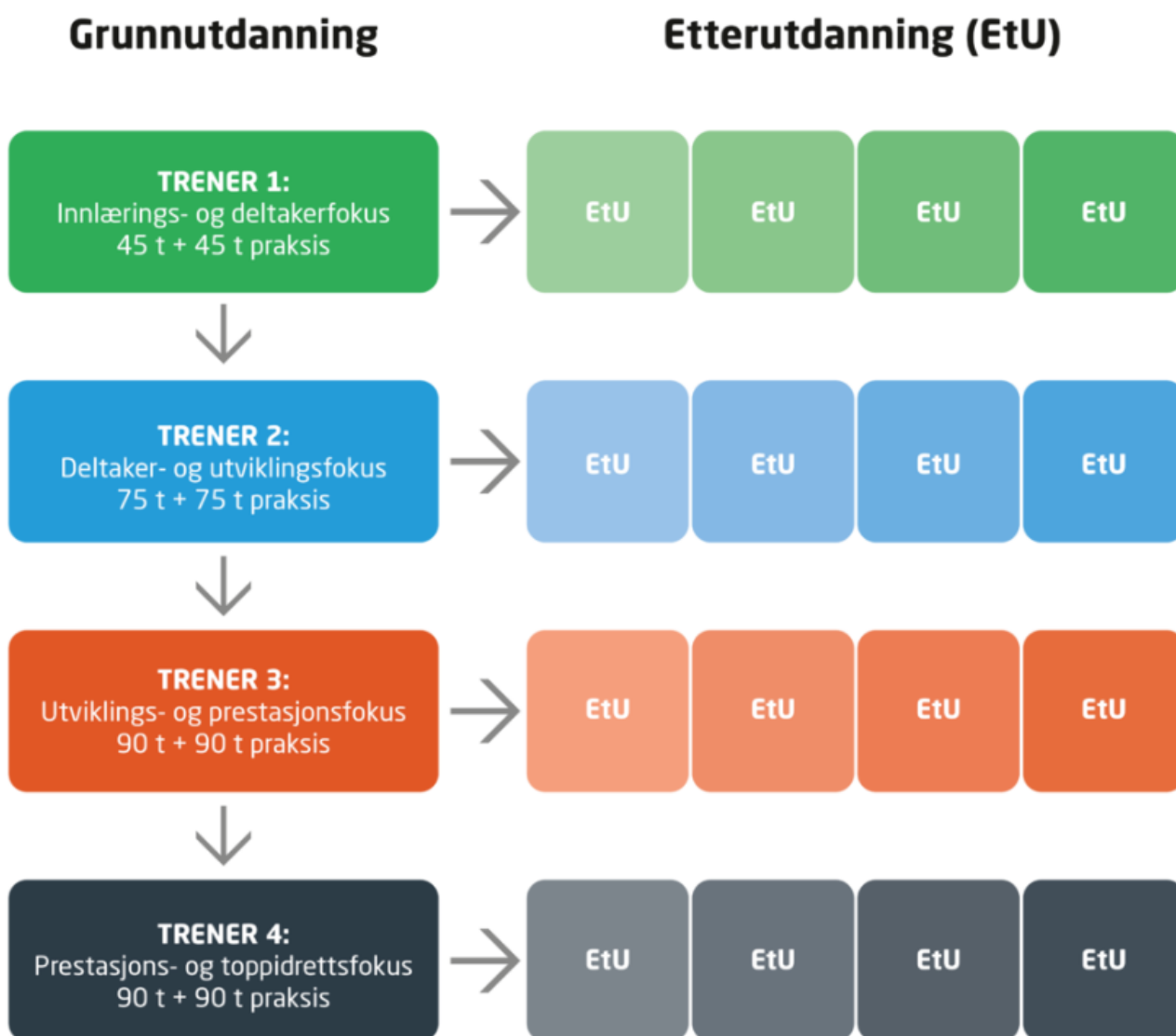
https://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/regioner/region_soer/aktuelt/media52084.media

TRENERUTDANNING I NORSK GOLF

Trenerutdanningen legger til rette for å utvikle de beste golftrenerne i landet. Du vil dra nytte av den unike kompetansen som [PGA of Norway](#) (PGA) og [Norges Golfbundet](#) (NGF) har opparbeidet seg igjennom mange år. Gjennom rammeverkene til Norges idrettsforbund (NIF) og Confederation of Professional golf (CPG) har NGF og PGA revidert trenerutdanningen med virkning fra 2021. NGF og PGA har lagt til rette for at det skal finnes flere veier å gå om man ønsker å bli golftrener.

Trenerløypa, Norges idrettsforbund

Trenerløypa består av fire nivå. På hvert nivå ligger det en struktur for grunnutdanning og etterutdanning (EtU). Gjennom rammeverket kan en trener utvikle seg i et livslangt læringsperspektiv på det nivå treneren ønsker.



Trenerløypa bidrar til: Høyere trenerstatus • Flere kvalifiserte trenere på alle nivå • Bedre aktivitetstilbud i klubber og lag • Kvalitetsheving for norsk idrett • Muligheter for å kvalifisere trenere internasjonalt • Muligheter for et kompetansegivende samarbeid med høgskolene

Trenerutdanning – Klubbkontakt: [Pasi Lötjönen](#), tlf. 900 68178 – pro@kongsberggolf.no

DOMMERE

Regelkyndige medlemmer er til god hjelp for klubbens ansatte/frivillige, spillere, turneringskomité og sportslige apparat. Siden vi arrangerer golfturneringer i klubben bør vi til enhver tid ha minst en aktiv dommer.

Klubbens dommere

Navn	Telefon	E-post
Thor Christian Nilsen	906 39 355	thor.nilsen@sti-as.no
(Pasi Lötjönen, Pro – Nivå 2)	900 68 178	pro@kongsberggolf.no

Dommerutdanning

For å bli golfdommer gjennomfører man NGFs dommerkurs og består en dommertest. Det kreves ingen spesielle forkunnskaper for å gå dommerkurs, men en generell interesse for golfregler og turneringer er en stor fordel.

En golfdommer kan holde regelkvelder og andre regelaktiviteter for klubbens medlemmer, fra nybegynnere til elitespillere. I tillegg kan en golfdommer bidra i klubbens åpne- og lukkede klubbturneringer.

Hvem skal vi se etter?

Våre medlemmer som ofte deltar i klubbturneringer, som ofte melder seg som frivillig når turneringer arrangeres og som i tillegg har en god forståelse for golfspillet er naturlige kandidater som dommere.

Utdanningsbehov dommere:

Les mer om hvordan dommerutdannelsen er lagt opp her:

<http://www.golfforbundet.no/klubb/utdanning/kurstilbud/dommer>

Prinsipper for avtaler med og støtte til klubbens dommere:



TILRETTELEGGING AV BANEN OG TRENINGSANLEGGET

Banen • I Norge har vi tradisjonelt bygd fullverdige golfbaner, mens treningsanlegg, korthullsbaner og andre tilbud ikke har blitt vektlagt like mye. Dette er i endring. Flere klubber er allerede kommet godt i gang og bekrefter at anleggstilpasning har en klar sammenheng med opplevelse av mestring og det å ha det gøy med golf.

Golfbaner er som regel laget for en etablert golfspiller som har oppnådd et forholdsvis høyt ferdighetsnivå. For nybegynneren kan våre baner derfor oppleves litt skremmende og uoverkommelige med lange hull, høy rough og andre vanskeligheter som ikke en gang er i spill for den etablerte golfspilleren. I sportslig plan omtales noe som kalles spillbar bane. Med dette mener vi en bane som er tilpasset den enkeltes ferdigheter. Hvordan ser banen vår ut? Hvordan kan vi tilpasse banen for å skape større mestringsfølelse for dem som ikke er kommet så langt i sin utvikling?

Noen eksempler på tilpasning av banen: • Kjønnsnøytrale utslagsområder basert på lengde i stedet for farger • Utbedre kritiske steder på banen som lager kø og mistet ball. • Plassering av utslagsområder uten vanskeligheter rett foran • På lang sikt bør det vurderes å bygge nye utslagsområder lengre fram. D

Det er viktig å forklare for kursdeltakerne at de ikke er nødt til å følge alle golfregler hver gang de spiller på banen. Hvis de ønsker å starte fra 150 meter, er det greit. Hvis de ønsker å flytte ballen fra roughen inn på fairway, er det greit. Man får selvfølgelig ikke et offisielt resultat hvis man spiller på denne måten, men det viktigste i starten er å ha det gøy og føle mestring.

Treningsanlegget • På Veien til Golf-kurset skal deltakeren få grunnleggende innføring i golfens ulike slag; putt, chip, pitch, bunkerslag og lange slag. Dette er ført opp som basisferdigheter på treningskortet og som det skal øves på. Gjennom disse øvelsene blir kursdeltakeren kjent med de ulike golfslagene og får en tydelighet i hva man kan trene på for å utvikle sitt spill.

Det anbefales å lage en permanent oppmerking på klubbens treningsområder. Permanent oppmerking vil inspirere til og gjøre det enklere for den nye golferen å komme i gang med trening på egen hånd.

Oppmerkede treningsområder kommer ikke bare til nytte for nybegynneren. Klubber som har merket opp sine anlegg, har erfart at også mange etablerte spillere har trent mer og bedre gjennom målrettet trening. Treningsområdet merkes opp slik at øvelsene på treningskortet kan gjennomføres – både i løpet av kurset og i etterkant. Lag gjerne et kart over hvor spillerne finner treningsområdet for de ulike øvelsene. Spilleren skal når som helst kunne komme til anlegget og trene på egen hånd.

Du finner en film om oppmerking på NGFs hjemmeside under Veien til golf [her](#).



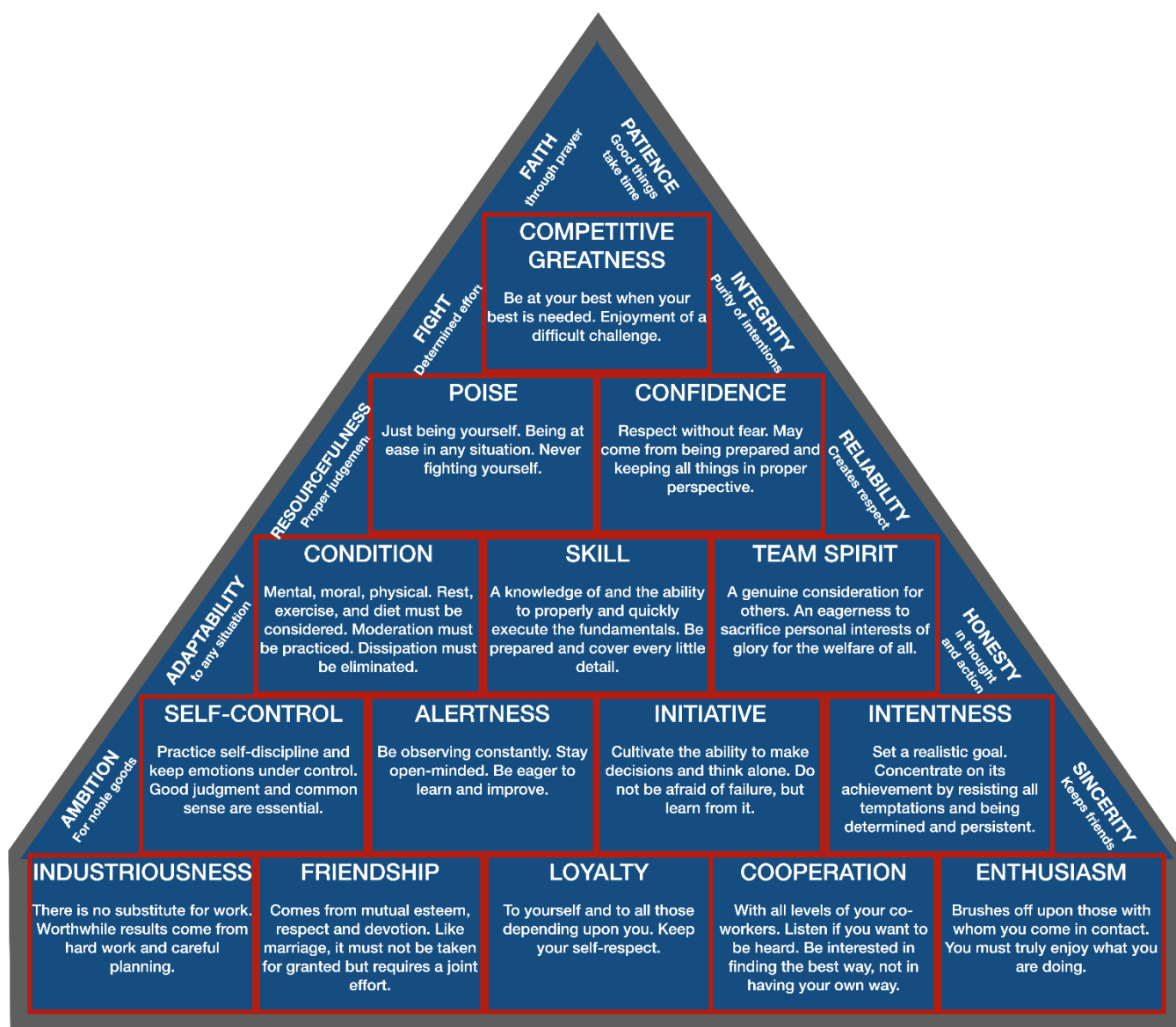
ØVRIGE FRIVILLIGE NØKKELLOLLER I KLUBBEN

For at klubben skal fungere er det avgjørende at vi til enhver tid har engasjerte frivillige i klubben. Under finner vi en kort beskrivelse av disse rollene, hvem som innehar hver enkelt rolle i dag, kontaktopplysninger og hvor mange år denne har vært aktiv i rollen.

Tittel	Beskrivelse	Telefon	E-post	Antall år i rollen
VTG-ansvarlig	Pasi Lötjönen, pro	900 68 178	pro@kongsberggolf.no	
Turneringsansvarlig	Gjermund Buen, daglig leder	928 26 004	kontor@kongsberggolf.no	
Styreleder (klubb)	Thor Christian Nilsen	906 39 355	thor.nilsen@sti-as.no	
Juniorleder	Elin Sofie Saatvedt	970 35 332	e_k_hler@hotmail.com	
Dameleder	Randi Torsvik	484 00 541	rator2@outlook.com	
Seniorleder	Jon Storstein	483 08 214	jstorstein@gmail.com	
NGS Klubbkontakt	Knut Ivar Knutsen	997 13 757	knutkn88@gmail.com	
...				



THE PYRAMID OF SUCCESS



"Success is peace of mind, which is a direct result of self-satisfaction in knowing you did your best to become the best that you are capable of becoming." – John Wooden, Coach & Teacher.
Hentet fra <https://coachwooden.com/pyramid-of-success>



VEDLEGG OG LITTERATURHENVISNINGER

Antidoping • <http://www.golfforbundet.no/spiller/toppidrett/antidoping>

Aktivitetsbanken • <http://www.aktivitetsbanken.no/>

Barneidrett • <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>

Ernæring for barn og unge golfere, Norsk Golf nr 2 – 2016, side 112-113 •

<http://www.norsk-golf.no/artikler/nyheter/her-kan-du-laste-ned-norsk-golfs-magasin>

Frivillige trenere – innsalg og gjensidige forpliktelser •

https://idrettskontor.nif.no/sites/golfforbundet/documentcontent/_layouts/15/DocIdRedir.aspx?ID=SF29-33-1155

Foreldrevett • <http://www.golfforbundet.no/klubb/aktivitet/golf-for-barn/foreldrevett-i-golf>

Hvordan forebygge skader i golf • <http://skadefri.no/idretter/golf/>

Klubbveilederen • <http://www.golfforbundet.no/klubb/organisasjon/klubbveilederen/>

Kosthold på banen • <http://www.golfforbundet.no/spiller/spille-golf/kosthold-pa-banen>

OLT- Utvikling av unge utøvere •

<http://www.olympiatoppen.no/Search.aspx?q=utvikling+av+unge+ut%C3%B8vere>

Oppmerkede treningsanlegg • <http://www.golfforbundet.no/klubb/anlegg/treningsanlegg>

Sportslig plan for Norsk golf • <http://www.golfforbundet.no/klubb/aktivitet/sportslig-plan>

<https://coachwooden.com/>



**Inkludering • Glede • Mestring • Godt Miljø
– En Golfklubb for alle**