

Sportslig plan

2027-2029

Rekruttere • Ivareta • Utvikle • Prestere



Innhold

Innledning 4
Utvikling på medlemsmassen og nåsituasjon - Antall medlemmer 5
Utvikling på medlemsmassen og nåsituasjon - Antall Junior, Kvinner og Menn 5
Utvikling på medlemsmassen og nåsituasjon - Handicapnivå - Alle medlemmer 6
Nåsituasjon - Handicapnivå - Junior, Kvinne og Menn 6
Nåsituasjon - Medlemskap fordelt på alder, kjønn og handicapgruppe 7
Kongsberg Golfklubb - Nøkkeltall 31.10.2026 7
Klubbens aktivitetsverdier og virksomhetsidé 8
Kongsberg Golfklubb - Virksomhetsplan og Sportslig plan 9
Golfens Kjerneprosesser 10
Klubbens to utviklingsløp - Medlemmenes aktivitetsfaser 10
Klubbens virksomhetsidé - Med fokus på det sportlige 11
Læringsorientert vs. Resultatorientert miljø 12
Læringsklima 13
Praktisk gjennomføring av aktiviteter for ulike målgrupper 14
Aktiv start 3-6 år 14
Aktiv start 6-9 år 15
Lære å spille - Utviklingsalder 10-12 år 17
Trene for å spille - Utviklingsalder 13-15 år 18
Lære å konkurrere - Utviklingsalder 16-19 år 20
Trene for å konkurrere - Utviklingsalder 20-23 år 21
Aktiv livet ut 22
Rekruttere 23
Ivareta - Handicap 54-26 24
Utvikle - Handicap < 26 26
Inndeling i treningsgrupper - Aldersrelatert trening 27
Trinn 1 - Barn 3-8 år 28
Trinn 2 - Yngre Junior 9-13 år 28
Trinn 3 - Eldre Junior 14-19 år 30
Trinn 4 - Team Kongsberg Junior 13-16 år 31

Trinn 5 - Team Kongsberg -16-23 år 32
Fellestrekk for utviklingsmiljø 35
Inndeling i treningsgrupper - Aktiv livet ut 36
Trinn 1 - Rektruttere 36
Trinn 2 - Ivareta - Handicap 26-54.....37
Trinn 3 - Utvikle - Handicap < 26 38
Plan for gruppetreninger 39
Klubbens sportlige mål.....42
Trenere 44
Trenerutdanning 45
Dommere.....46
Tilrettelegging av banen og treningsanlegget 47
Øvrige frivillige nøkkelroller i klubben 48
The Pyramid of Success 49
Vedlegg og litteraturhenvisninger 50



Innledning

Sportslig plan for Kongsberg Golfklubb skal med spilleren i sentrum bidra til en kontinuerlig utvikling - det gjelder spillere, trenere, organisasjoner og anlegg på alle nivåer. I Kongsberg Golfklubb er vi stolte av å ha et hyggelig og sosialt miljø hvor alle kan føle seg velkommen og oppleve golfglede og mestring. I Kongsberg Golfklubb tilbyr og skaper vi aktivitet for medlemmene gjennom å rekruttere, ivareta og utvikle spillere.

Denne sportslige planen er en utviklingsplan som tar utgangspunkt i de sportslige mål som nedfeltes 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, for eksempel styret, daglig leder, profesjonelle trener, frivillige trenere, tilretteleggere, oppmenn, aktivitetsledere, turneringsansvarlige og baneansvarlige/-arbeidere, men også utøverne selv, foreldre og andre interesserte f.eks. sponsorer.

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

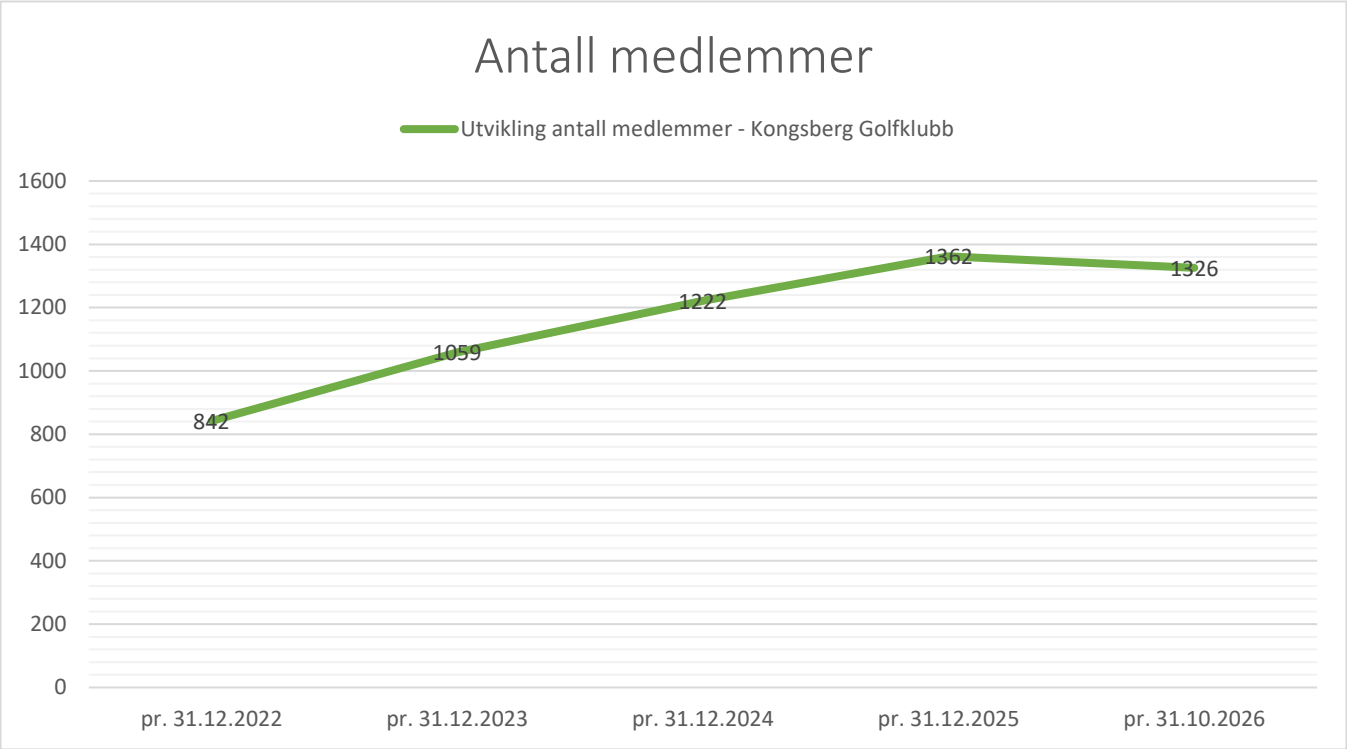
Alle medlemmer ønsker å forbedre sin golf, og noen ønsker å trene mye for å se hvor gode de kan bli. For å legge til rette for at alle skal få et treningstilbud som er tilpasset deres nivå og ambisjoner, skal det satses på spillerutvikling på alle nivåer. Det skal lages et program for juniorutvikling 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 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 lagt til grunn klubbens sportslige plan for perioden 2023-2026, Sportslig plan for Golf-Norge, den mal for sportslig plan i golfklubb som NGF har utarbeidet samt klubbens virksomhetsplan som for denne perioden er under arbeid.

Underveis i arbeidet har utkast vært på høring hos klubbstyret og trenerteamet. Endelig versjon er skal vedtas av styret i november 2026 og en orientering blir gitt på årsmøtet 2027. 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.

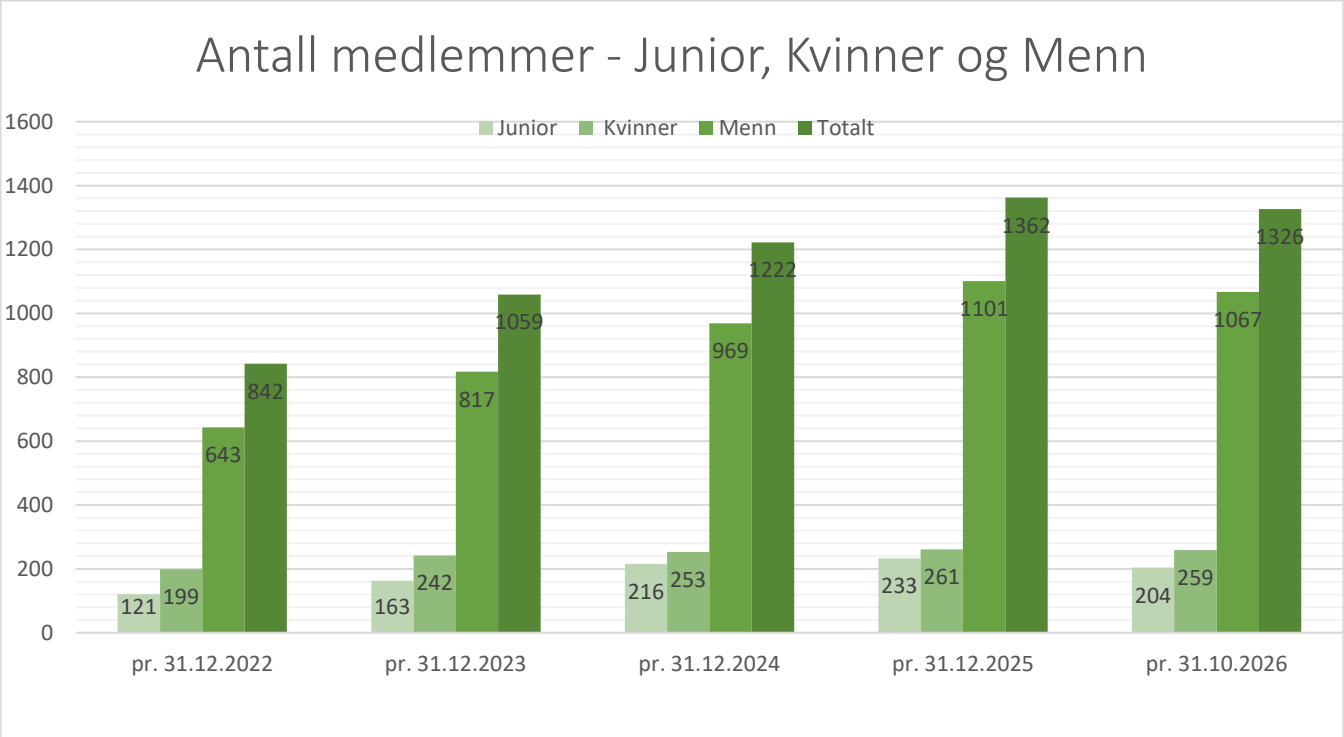
Utvikling på medlemsmassen og nåsituasjon - Antall medlemmer

Utvikling 31.12.2022 - 31.10.2026 • Vekst i perioden +57,5%:



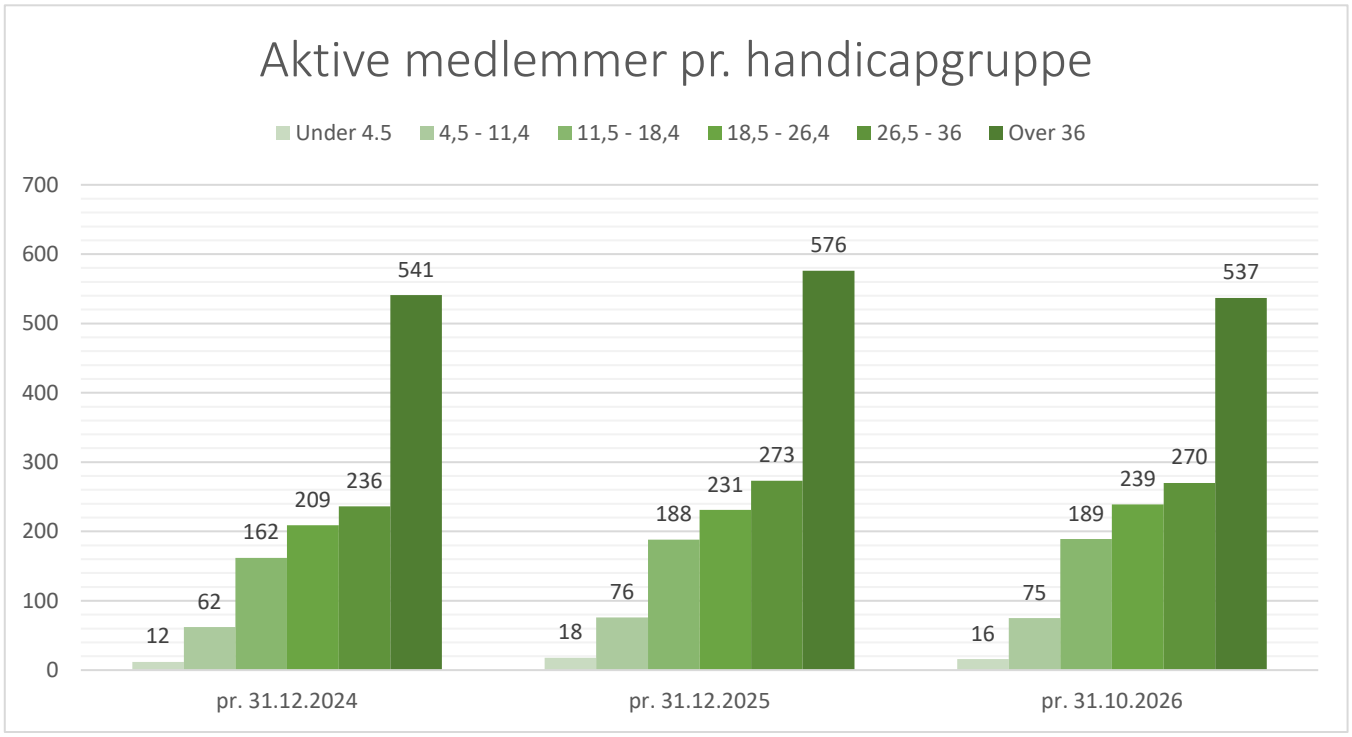
Utvikling på medlemsmassen og nåsituasjon - Antall Junior, Kvinner og Menn

Utvikling 31.12.2022 - 31.10.2026 • Junior +68,6% • Kvinner +30,5% • Menn +65,9%:



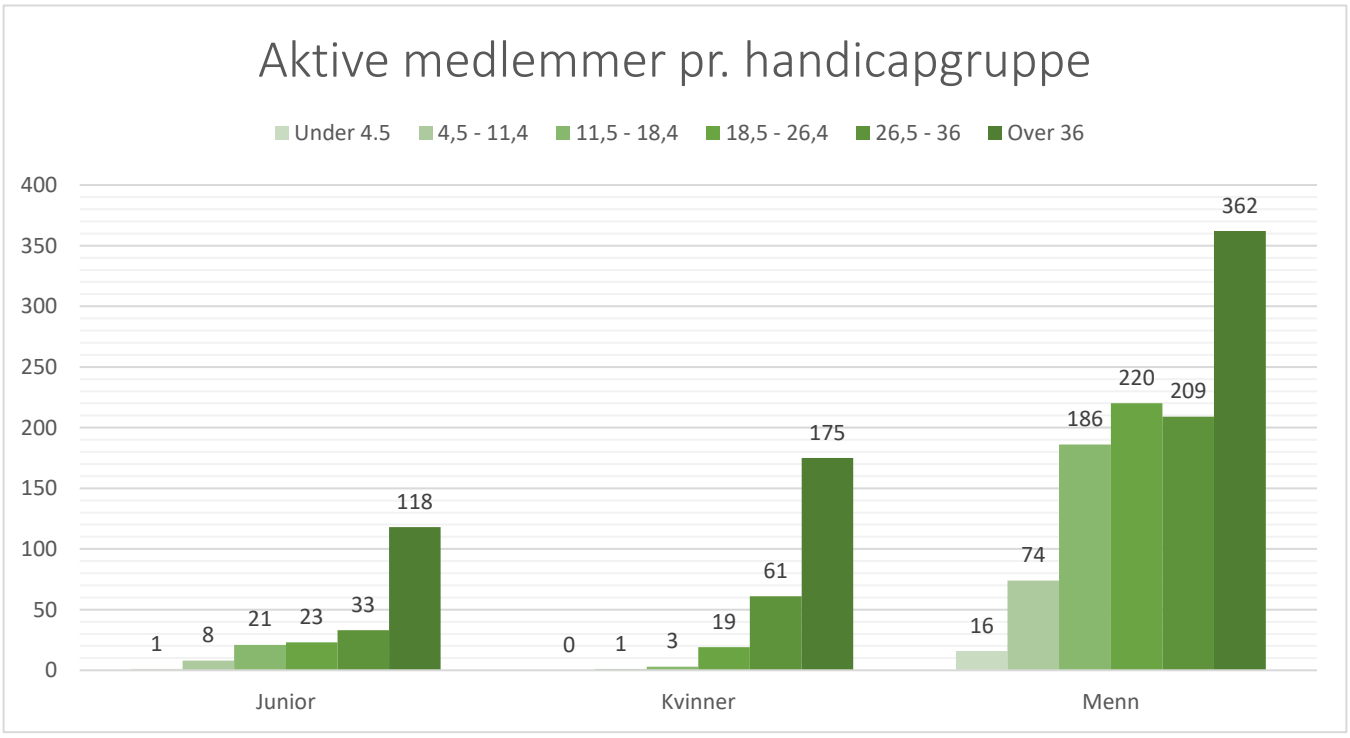
Utvikling på medlemsmassen og nåsituasjon – Handicapnivå – Alle medlemmer

Antall medlemmer pr. handicapgruppe • 31.12.2024 • 31.12.2025 • 31.10.2026:



Nåsituasjon – Handicapnivå - Junior, Kvinne og Menn

Antall Juniorer, Kvinner og Menn pr. handicapgruppe 31.10.2026:



Nåsituasjon – Medlemskap fordelt på alder, kjønn og handicapgruppe

Pr. 31.10.2026 ser fordelingen av klubbens medlemsmasse fordelt på alder og handicapnivå ut som følger:

Gruppe	Kvinne 6-12	Kvinne 13-19	Kvinne 20-35	Kvinne 36 –	Kvinne Totalt	Menn 6-12	Menn 13-19	Menn 20-35	Menn 36-	Menn Totalt	Alle Totalt
Handicap Under 4.5	0	0	0	0	0	0	1	6	9	16	16
Handicap 4.5 – 11,4	0	0	0	1	1	0	8	28	38	74	75
Handicap 11,5 – 18,4	0	0	0	3	3	0	21	69	96	186	189
Handicap 18,5 – 26,4	0	2	2	15	19	0	21	73	126	220	239
Handicap 26,5 - 36	0	0	13	48	61	0	33	74	102	209	270
Handicap 36 - 54	6	14	57	98	175	21	77	147	117	362	537
Totalt	6	16	72	165	259	21	161	397	488	1067	1326

Andel medlemskap pr. handicapgruppe

Gruppe 1 - Handicap under 4,5: 1,2%
Gruppe 2 - Handicap 4,5-11,4: 5,7%
Gruppe 3 - Handicap 11,5-18,4: 14,3%
Gruppe 4 - Handicap 18,5-26,4: 18,0%
Gruppe 5 - Handicap 26,5-36,0: 20,4%
Gruppe 6 - Handicap 36,0-54: 40,4%

De fleste som forsvinner ut av klubbenes medlemsmasse er spillere som ikke har nådd et ferdighetsnivå som tilsvarer et etablert handicap. Også spillere mellom handicap 26,5 og 36.0 er i faresonen for å glippe. Det kan være mange årsaker til dette frafallet, men det er nærliggende å tro at flere av dem fortsatt hadde spilt golf dersom vi hadde sørget for bedre tilrettelegging - og gitt spillerne en sjanse til å utvikle seg og mestre golfen bedre.

Kongsberg Golfklubb 31.10.2026

Antall Medlemmer: Jenter og Kvinner: 259. Gutter og Menn: 1067 - Totalt: 1326
Kjønnsfordeling: Jenter og Kvinner 19,5%. Gutter og Menn 80,5%.
Gjennomsnittshandicap: 32,4
Gjennomsnittsalder: 40,1

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.

Glede

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!



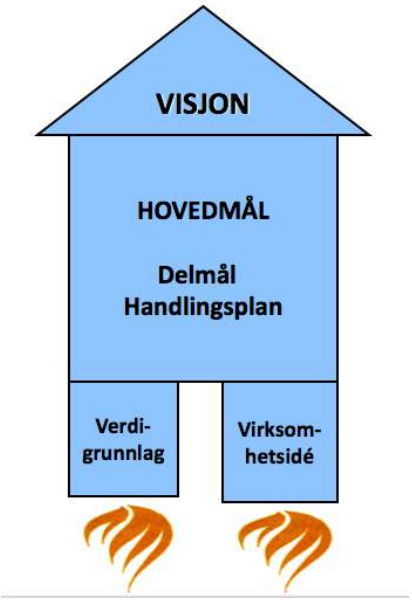
Kongsberg Golfklubb - Virksomhetsplan og Sportslig plan

Virksomhetsplanen handler om hvem klubben skal være og hvordan den drives, mens den sportslige planen handler om hva som skjer ute på banen eller i treningsarbeidet.

Virksomhetsplanen er klubbens "grunnlov" og Kongsberg Golfklubb bør ha denne langsiktige strategien på plass til enhver tid. Den strekker seg ofte over flere år og vedtas gjerne på årsmøtet. Planen skal sikre at klubben drives sunt, lovlig og i tråd med medlemmenes ønsker. Den gir svar på spørsmål som: Hva er klubbens visjon og verdigrunnlag? Hvordan skal økonomien og budsjettene styres? Hvordan skal vi sikre idretts- og aktivitetsglede for alle barn og unge, med lik mulighet for deltagelse (støtte ordning; treningsutgifter, treningsutstyr og deltakelse på turneringer og andre arrangement). Hvordan skal styret og underutvalg organiseres? Hvordan skal klubben rekruttere frivillige og beholde medlemmer? Hvilke anlegg, utstyr eller ressurser trenger klubben å investere i? Den definerer klubbens mål, og beskriver hva slags tiltak som skal settes i gang for nå disse målene. Dersom vi investerer i denne tiden, og kommer fram til en felles vei for idrettslaget, så vil vi i framtiden få: flere medlemmer og mer aktivitet, bedre omdømme i nærmiljøet og i media, flere sponsorer samt flere foreldre og andre til å jobbe dugnad.

Den sportslige planen er det praktiske verktøyet for aktiviteten som foregår i hverdagen. Den skal sørge for en rød tråd i det sportslige tilbudet, uavhengig av hvilken trener det enkelte gruppe har. Den bygger alltid under de rammene som er satt i virksomhetsplanen.

Hvordan henger de sammen? De to planene må spille på lag. Hvis virksomhetsplanen slår fast at klubben skal være en breddeklubb med fokus på inkludering, kan ikke den sportslige planen legge opp til hard toppidrett satsning. Den sportslige planen må alltid være lojal mot klubbens overordnede virksomhet.



Virksomhetsraketten er et mentalt bilde av planens oppbygning. Visjon, hovedmål, verdigrunnlag og virksomhets idé hjelper oss å finne retning og hjelper oss å holde rett fokus over tid. Golfens kjerneprosesser er de faser og aktiviteter i golfvirksomheten som oppfyller formålet ved et idrettslag og en golfklubb - rekruttere, ivareta og utvikle samt å prestere som golfspillere.

Ut fra kjerneprosessene utarbeides delmål for ulike faser og målgrupper (barn, ungdom, unge voksne og voksne). Støtteprosessene er viktige områder vi må arbeide med for å nå de vedtatte delmål som er satt for kjerneprosessene og de ulike målgruppene.

Rekruttere • Ivareta • Utvikle • Prestere

Golfens Kjerneprosesser

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

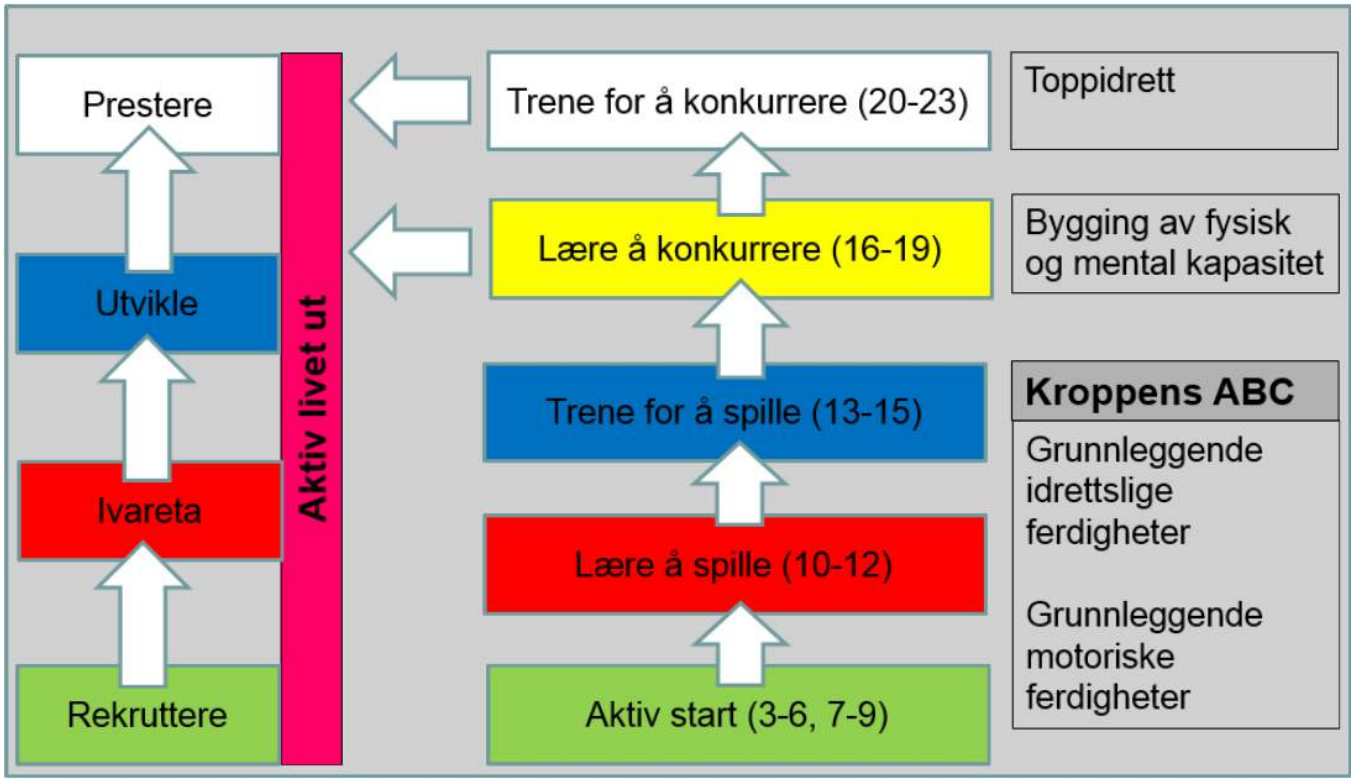


I den aldersrelaterte treningen heter prosessene:



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 to utviklingsløp – Medlemmenes aktivitetsfaser



Klubbens sportslige 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 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.

Aldersrelatert trening

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 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 pr. 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.

Aktiv livet ut

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.

Klubbens virksomhetsidé - med fokus på det sportslige

Kongsberg Golfklubb skal: Tilby barn og unge et variert golftilbud tilpasset deres fysiske utvikling innenfor trygt og stimulerende miljø. 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.

I Kongsberg Golfklubb ønsker vi å gjøre et «impact» og løfte juniorgolfen på riktig måte - Det handler om miljø og arbeid over tid - både lokalt og regionalt - som gir resultater!

I tillegg til å bidra aktivt i utviklingen av golfsporten og idretten lokalt bør Kongsberg Golfklubb aktivt samarbeide med de andre klubbene i regionen, samt tilrettelegge at klubben har mulighet til delta på programmene; Golfjentene, Impact, Regionalt Idretts Utvikling (RIU) og Regionalt Utvikling Miljø (RUM) og andre initiativer og satsninger i regi av Norges Golfforbund.

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.

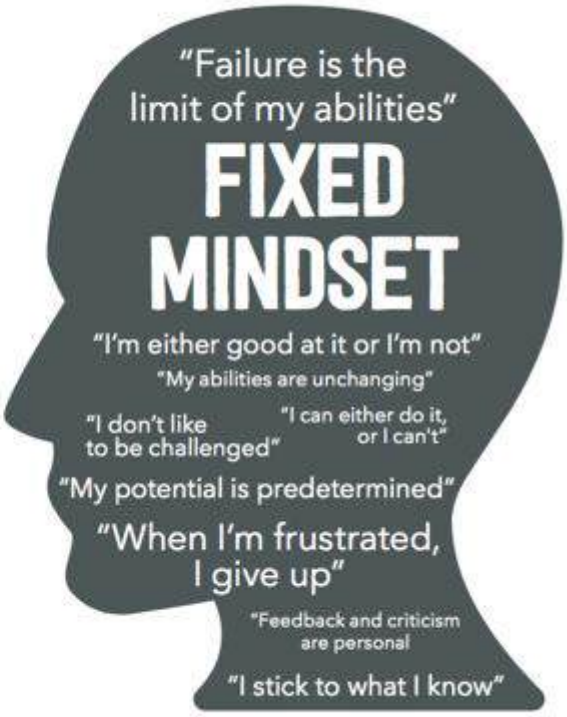
Oppgavefokus - Vi oppnår kompetanse gjennom personlig vekst. Det å feile blir sett på som en naturlig del av læringen. Vi velger adaptive strategier i situasjoner hvor vi eller utøveren ikke mestrer oppgaven (prøve noe nytt, spørre andre, prøve igjen, gjøre sitt beste osv.)

Kongsberg Golfklubb skal tilrettelegge for vekst gjennom golfidretten. Det handler om to parallelle prosesser: å støtte den fysiske, biologiske modningen til utøveren, og samtidig utvikle en mentalitet som fremmer mestring, læring og livslang golfglede.

Inkludering • Glede • Mestring • Godt miljø

Læringsklima





Vekst-mentalitet og vekst-fremmende miljø

I Kongsberg Golfklubb skal vi ha fokus på innsats og tålmodighet og vi skal å lære av feil og motgang. Vi skal tilrettelegge for utvikling samt læring og utfordringer. Vi skal bidra til opplevelsen av suksess og signalisere høye og tilpassede forventninger. Vi skal 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 og konkurranser. Vi skal utvikle mennesker like mye som idrettsutøvere.



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

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: Øvelser for golf: Aktivitetsbanken

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

Inkludering • Glede • Mestring • Godt miljø

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

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: Øvelser for golf: Aktivitetsbanken

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. 6-hullsbanen, hullene er 30-100 m **Treningsanlegg:** • Treningsområde • Driving range • Putting green

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.



Inkludering • Glede • Mestring • Godt miljø

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 perioden: Skape størst mulig bevegelseserfaring. Golftekniske basisferdigheter, spesielt køllehastighet. Lære å samarbeide med andre. Egentrening/lek utenfor organisert 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 regel-kunnskaper i treningen.	Stimulere følgende ferdigheter: • Indre motivasjon • Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet • Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet og respekt • Fokus, oppgavefokusert	Stimulere følgende ferdigheter: • Kaste • Fange • Koordinasjon • Hurtighet • Balanse • Styrke (med egen kroppsvekt).	Stimulere følgende ferdigheter: • Grep, ballplassering, balanse og sikte • Dynamisk balanse (en balansert sving) • Rotasjon • Køllehastighet • Enkelt slagrepertoar

For konkrete øvelser se: Øvelser for golf: Aktivitetsbanken

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. 6-hullsbane, noen korte vanlige baner **Treningsanlegg:** • Treningsområde • Driving range • Putting green

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

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 bevist egentrening. • Opplæring for å skape gode regelkunnskaper i nivå med de	Stimulere følgende ferdigheter: • Indre motivasjon • Fokus, oppgavefokusert • Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet • Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet • Respekt	Stimulere følgende ferdigheter: • Kaste • Koordinasjon • Hurtighet • Balanse • Styrke • Bevegelighet • Stabilitet • Kondisjon	Stimulere følgende ferdigheter: • GOBBS og vite hva disse betyr for slaget. • Dynamisk balanse (en balansert sving). • Rotasjon • Køllehastighet • Bredt slagrepertoar (lange og korte spillet)

konkurranser man deltar på.			• Hender foran ballen i opp-stilling og gjennom balltreff.

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

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 • Ansvar 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

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 pubertet 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 bevegelighetstrening.

Vektlegge i perioden: 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.

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 • Bevegelighet • Stabilitet • Kondisjon.	Stimulere følgende ferdigheter: • Eget treningsprogram • Tester og statistikk • GOBBS som passer for deg • Bredt slagrepertoar

Utstyr	Konkurranser	Anlegg:
Spiller: • Spesialtilpasset golfsett • Laser avstandsmåler. **Klubb:** • Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	• 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 tekniske utførelsen av aktiviteter blir vektlagt. • Klubb, regionalt, nasjonalt og for noen internasjonalt	**Banelengder:** 4500-6400 m **Treningsanlegg:** • Treningsområde • Driving range • Putting green • Fasiliteter for innendørstrening på vinteren • Fasiliteter for fysisk trening.

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. • Ansvar for gruppens FB side. • Organisere kjøring utenfor egen klubb. • Fysisktrening • Mental trening

Trene for å konkurrere - Utviklingsalder 20-23 år

Hva sier Olympiatoppen: Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater. Etter pubertet vil både de biologiske forskjellene og den relative alderseffekten utjevnes. Detter 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 perioden: 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.

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	Stimulere følgende ferdigheter: • Indre motivasjon, fantasi og kreativitet • Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet og respekt	Stimulere følgende ferdigheter: • Eget treningsprogram og tester • Koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke med fokus på eksplosivitet,	Stimulere følgende ferdigheter: • Eget treningsprogram, tester og statistikk • GOBBS som passer for deg

spillere på det samme nivået.	• Oppgavefokusert, prosessfokus, av-og-på • Håndtere forstyrrelser, positiv indre dialog	bevegelighet, stabilitet og kondisjon	

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 • Driving range • Putting green • Fasiliteter for innendørstrening på vinteren • Fasiliteter for fysisk trening

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

Vektlegge i perioden: 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. Når det 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.

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 vare 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: Øvelser for golf: Aktivitetsbanken

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: • Køller til utlån i løpet av kurstiden. **Klubb:** • Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	• Uhøytidelig nybegynnerkonkurranse for å gi deltakerne en introduksjon i det å konkurrere.	**Banelengder:** 3000-5000 m **Treningsanlegg:** • Putting green • Treningsområde • Driving range Oppmerket til øvelsene på treningskortet.

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 - Handicap 54-26

Vektlegge i perioden: 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.

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 ferdighets-nivå. • 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: Øvelser for golf: Aktivitetsbanken

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:** • Putting Green • Treningsområde • Driving range

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 ivaretakelse av nye spillere. Gruppen skal jobbe i tett dialog med klubbens trenere.	• Skape et aktivitetstilbud som sikrer ivaretakelsen 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. Gjennom god ivaretakelse beholder vi 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!

Vi tilbyr har et bredt tilbud av enkle og lett tilgjengelige tematreninger. Vi tilbyr aktiviteter til medlemmene i alle aldre og på alle nivåer. Vi tilpasser konkurransetilbudet til medlemmene i alle aldre og på alle nivåer med fokus på det sosiale. Vi tilbyr ulike kontingentkategorier for å tilfredsstille flest mulig.

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



Utvikle - Handicap < 26

Vektlegge i perioden: 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.

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: Øvelser for golf: Aktivitetsbanken

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: • Tilpasset golfsett **Klubb:** • Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	• Klubbturneringer • Klubbserien	**Banelengder:** 3100-6000 m **Treningsanlegg:** • Putting Green • Treningsområde • Driving range

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat og klubbfunksjoner	Støtteapparatet skal
• Trener 2 • Trener 3 • 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 hoved idrett**.** 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	3-12	«Aktiv start»
Ungdom	13-16	«Lære å spille» og «Trene for å spille»
Topp	16 ->	«Lære å konkurrere» og «Trene for å konkurrere»

For den aldersrelaterte treningen bør klubben se for seg 5 treningsgrupper:

Målgruppe	Alder	Treningsgruppe
Barn	3-8	Knøttegolf «Aktiv start»
Barn	9-13	Yngre Junior «Lære å spille»
Ungdom	14-19	Eldre Junior «Trene for å spille»
Ungdom	13-19	Team Kongsberg Junior «Lære å konkurrere»
Topp	16-23	Team Kongsberg «Trene for å konkurrere»

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

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

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 etablere golferne (16 år og eldre), altså utviklingsfasen.

Her anbefales treningsgruppe «Eldre Junior 14-19 år» og treningsgruppene «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.

Trinn 1 - Barn 3-8 år

Trening: 1 gruppetrening (60 min.) og 1 felles spill (60 min.) på 6-hullsbane pr. uke.
Treningsperioder: mai-juni og august-september.

«Aktiv start» 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 Olyo 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 - Yngre Junior 9-13 år

Trening: Utendørssesongen - 1 Gruppetrening (60 min.) og 1 felles spill (60 min.) på 6-hullsbane pr. uke. Innendørssesongen - 1 Gruppetrening (60 min) pr. uke i innendørssesongen.
Treningsperioder - utendørssesongen: mai-juni og august-september. Sommercamp i juni.

Treningsperioden - innendørssesongen: november-desember og januar-mars. Vintercamp i februar.

«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 nærspillsslag. 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 avstandsmåler 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 treningsøkt. Når og hvordan er oppgaven fullført? Refleksjonen fører til at hver treningsøkt 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: Olyo Junior Tour går 1-2 ganger per måned, og er denne gruppens arena utenfor Kongsberg. Lokalt på Kongsberg bør vi ha ukentlige 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 - Eldre Junior 14-19 år

Trening: Utendørssesongen - 1 Gruppetrening (90 min.) og 1 felles spill (120 min.) på banen pr. uke. Innendørssesongen - 1 Gruppetrening (60 min.) pr. uke. Treningsperioder - utendørssesongen: mai-juni og august-september. Sommercamp i juni. Treningsperioden - innendørssesongen: november-desember og januar-mars. Vintercamp i februar.

«Trene for å spille» er en periode hvor vi i større grad en 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. Klubbturneringen og Olyo Tour. Lagturneringer: Göteborg Cup og Western Cup.

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 pr. 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 - Team Kongsberg Junior 13-16 år

Trening: Utendørssesongen **-** 2 Gruppetrening (90 min) og 1 felles spill (120 min). på banen pr. uke. Innendørssesongen - 2 Gruppetrening (60 min) pr. uke. Treningsperioder - utendørssesongen: mai-juni og august-september. Sommercamp i juni. Treningsperioden - innendørssesongen: november-desember og januar-mars. Vintercamp i februar.

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 sikkerhetsslag til bruk i pressede situasjoner. Spilleren bør legge opp en enkel treningsplan og analyse av egen putting. Dette gjøres for å skape et tydeligere bilde av hva han/hun må jobbe med på greenen. 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 fellestrekk 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 baneguider 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 vurderinger.

Fysisk: Den fysiske treningen foregår i hovedsak som egne økter. Hver spiller skal ha sitt eget individuelle treningsprogram. Den fysiske treningen kan gjerne kompletteres med andre

idrettsaktiviteter for variasjon og for moro skyld. Spillerne forventes å være i god form slik at det opprettholdes høy kvalitet i både treningsøkter og golfrunder. Fokus ligger på balanse, bevegelighet, holdning, stabilitet og styrke. De fleste som spiller golf på dette nivået, er ikke lenger aktive i andre idretter. Separat kondisjonstrening legges inn i programmet.

Mentalt: Etter å ha gjennomgått tidligere trinn, skal vi nå ha utviklet mer eller mindre selvstendige idrettsutøvere. Trenerens rolle er mer støttende og mindre instruerende. Det er spilleren som er sjefen. Det vil si at spilleren må lære seg å «bruke» treneren. Utøverne skal nå også utvikle forståelse for sine mentale styrker og svakheter. Deretter skal det jobbes med disse i hverdagen og på golfbanen. Spilleren setter seg tydelige mål og legger en detaljert treningsplan for å nå dem. Treningsdagbok introduseres. All trening skjer med høyt fokus. I den indre dialogen skal spilleren finne nøkkelord for å holde fokus, både på det som fungerer og det som skal utvikles. (Dette føles bra! Jeg kan dette! Jeg har gjort dette før!)

Miljø: 50% mestringsorientert, 50% resultatorientert miljø. Utviklingen skal måles ut fra en kombinasjon av spillerens egne prosessmål og de konkrete resultatene disse gir.

Konkurranse: Her bør det varieres mellom slagspill og matchspill. 10-25 konkurranser. Lokalt, regionalt, nasjonalt og for noen internasjonalt. Klubbturneringer, Olyo Tour og X-Tour. Lagturneringer: Göteborg Cup og Western Cup og Lag-NM Junior.

Regler og golfvett: Å opptre som forbilde er en selvfølge både hva gjelder golfvett og å spille etter reglene. Gode regelkunnskaper sparer også slag. Forstå viktigheten av å sette seg inn i aktuelle turneringsbestemmelser.

Foreldre: To foreldremøter per sesong, én individuell samtale med foreldre og spiller. Det skal klargjøres hva som forventes av foreldrene, og skapes en forståelse for at treneren tar seg av prestasjonen og at foreldrene er nettopp foreldre. Foreldre skal støtte sitt barn og bidra til indre motivasjon og selvfølelse. Det skal foregå en kontinuerlig dialog mellom trener, spiller og foreldre.

Trinn 5 - Team Kongsberg 16-23 år

Trening: Utendørssesongen **-** 2 Gruppetrening (90 min.) og 1-2 felles spill (240 min.) på banen pr. uke. Innendørssesongen - 3 Gruppetrening (60 min.) pr. uke. Treningsperioder - utendørssesongen: mai-juni og august-september. Sommercamp i juni. Treningsperioden - innendørssesongen: november-desember og januar-mars. Vintercamp i februar.

«Trene for å konkurrere» angår mer eller mindre etablerte elitespillere. Spillerne satser på golf fullt ut, og spiller allerede på et høyt nivå. Treningen handler om å kunne prestere i konkurranse, både nasjonalt og internasjonalt. I en tøff og krevende hverdag er det viktig å ikke glemme mennesket.

Golfspesifikt: På dette nivået handler det om å prestere når det virkelig gjelder. Utviklingen skal måles ut fra en kombinasjon av spillerens egne prosessmål og de konkrete resultatene disse gir. Golf er en individuell idrett og samlinger og treninger i grupper er i hovedsak til for å få god

matching og et sosialt samvær. Konkurransen begynner å bli skarp. For å få maksimalt ut av det man har og ta nye steg videre, er det avgjørende å jobbe med marginene. Alle elementer skal vurderes på jakt etter forbedringspotensial, på og utenfor banen. Det må jobbes hardt og godt med de små delene. Spillerens egen idealsving videreutvikles, og spilleren skal ha eierskap til denne. Spilleren skal ha full kontroll på sine egne ideelle GOBBS, og selv kontrollere at disse er riktige. Grunnslaget er det slaget som i hovedsak brukes på banen, men spilleren skal på dette nivået ha opparbeidet seg et stort repertoar av ulike slag å velge mellom. Det skal finnes en løsning for de fleste utfordringer som vil oppstå. Sikkerhetsslaget blir stadig viktigere når marginene reduseres, katastrofene må unngås og pulsen er høy. Slaget tas oftest i bruk når man absolutt «må» holde ballen i spill, men også ved andre anledninger. Det viktigste er at spilleren selv er trygg på slaget – og i stor grad kan spå utfallet. Den systematiske treningsplanleggingen i putting trappes opp. Analyser legges til grunn for hva spilleren må jobbe med på trening. Kartleggingen av styrker, svakheter og eventuelle mønstre i turneringsrunder, vil lede til resultater. Den svært individuelle og viktige rutinen skal finjusteres. Søk etter en rutine som er enkel, ukomplisert og lett å repetere. I jakten på marginer er det viktig å huske på at gresset på greenene til en viss grad påvirker ballens oppførsel. Spillerne skal oppfordres til å ta notater og lagre erfaringer fra de ulike stedene man spiller. Jevnlig er det også viktig å evaluere seg selv og jobben man legger ned. Nå-situasjonen må vurderes opp mot langsiktige og kortsiktige målsetninger. Deretter må man finne ut hva som kreves for å nå målene. Dette blir spillerens trenings- og turneringsplan. Egen evaluering forsterkes ved å benytte forholdsvis avansert statistikk. Kjennskapen til egne styrker og svakheter legger grunnlaget for en god taktisk plan. Spilleren skal kjenne banens utfordringer og muligheter, bruke baneguide aktivt og ta egne notater for å ta informasjonen i bruk ved senere anledninger og avstandsmålinger, etter personlige preferanser og spillestil. Det er viktig å vite nøyaktig hvor langt man slår med hver kølle for å få størst mulig nøyaktighet i informasjonen. Gjennom en hel sesong vil ting forandre seg både fysisk og teknisk.

Fysisk: Spilleren skal allerede ha opparbeidet seg stor kunnskap og forståelse for betydningen av god fysikk, og den fysiske treningen skal nå spisses ytterligere. Hvordan ser fremtidens golfer ut? Hvordan må du jobbe for å komme dit? Den fysiske treningen vil i hovedsak foregå som egne økter. Treningen kan gjerne kompletteres med andre idrettsaktiviteter. Allsidighet er viktig, og spillerne vil kunne dra nytte av kombinasjonen mellom fysisk trening og økt kunnskap i andre idretter. Fokuset på den fysiske treningen skal ligge på eksplosivitet, balanse, bevegelighet, teknikk, stabilitet og styrke. De fleste som spiller golf på dette nivået, er ikke lenger aktive i andre idretter. Separate økter med kondisjonstrening må inn i programmet.

Mentalt: Spilleren skal nå være en selvstendig idrettsutøver som tar ansvar for egen utvikling og legger inn bestillinger hos sin trener. Treneren skal være veileder og spilleren sjefen når vi når dette nivået. Det er spilleren som nå legger premissene for sin videre utvikling. For å prestere optimalt må hele mennesket fungere, og hodet må være fritt for forstyrrelser. Det er en vanskelig øvelse. Problemer, forstyrrende tanker og mentale blokkeringer må ryddes av veien så tidlig som mulig, både private og golfrelaterte. Å ta lærdom fra både positive og negative erfaringer i livet legger grunn- laget for personlig utvikling. Men skal erfaringene komme til nytte, må de reinvesteres i forberedelser. God planlegging, i golftreningen og hver- dagen, skaper ro og

trygghet. Man vet at man har gjort jobben så godt som overhodet mulig. Denne mentale tryggheten legger forholdene til rette for å prestere.

Miljø: 50% mestringsorientert - 50% resultatorientert miljø. Utviklingen skal måles ut fra en kombinasjon av spillerens egne prosessmål og de konkrete resultatene disse gir.

Konkurranse: 15-30 konkurranser. Lokalt, regionalt, nasjonalt og for noen internasjonalt. Det varieres mellom slagspill og matchspill. Klubbturneringer, Olyo Tour og X-Tour, Srixon Tour og NM. Lagturneringer: Lag-NM. Regler og golfvett: Som elite spiller har man full kontroll over bruken av golfreglene og håndterer både eget spill og tør å irettesette dine medspillere.



Fellestrekk for utviklingsmiljøer

Fellestrekk	Beskrivelse	Motpol
Støttende treningsgrupper	Mulighet for å bli inkludert i treningsfellesskap. Vennskap og støtte uavhengig av ferdighetsnivå. Støttende kommunikasjon	Individuelle treningsprogrammer fra tidlig alder. Rivalisering i gruppen. Prestasjon som opptaks- kriterium
Nære rollemodeller	Gruppene inneholder både talenter og elite. Felles trening. Eliteutøverne er villige til å dele kunnskap	Vanntette skott mellom talenter og elite. Eliteutøverne holder kortene tett inntil brystet og betrakter talentene som kommende rivaler.
Åpenhet og kunnskapsdeling	Trenere og utøvere deler kunnskap. Åpent samarbeid med for eksempel eksperter og andre klubber. Utøvere fra andre klubber er velkomne i trening.	Hemmelighetskremmeri blant trenere og utøvere. Andre klubber sees på som konkurrenter og rivaler.
Sportslige mål støttes av miljøet rundt	Mulighet for å fokusere på idretten. Skole, venner og familie støtter utøveren i hans mål og fokus.	Miljøet utenfor idretten mangler forståelse for idretten og de krav som toppidrett stiller.
Utvikling av personlige egenskaper og ferdigheter	Muligheter for å utvikle ferdigheter som er relevante utenfor idretten (selvstendighet, ansvarlighet og struktur). Utøveren sees på som et helt menneske	Kun fokus på idrett. Seier for enhver pris. Overkontrollerende trenere. Fokus på konkurranse foran personlig fremgang, noe som hindrer utvikling
Trening som skaper en bred basis	Mulighet for å dyrke flere idretter samtidig tidlig i karrieren. Integrasjon av elementer fra andre idretter i daglig trening. Verdsetting av bred profil og grunnleggende idrettslige ferdigheter.	Tidlig spesialisering. Kun fokus på idretts- spesifikke ferdigheter. Deltakelse i annen idrett sees på som en uvelkommen konkurrent.
Plass til det frie initiativ	Muligheter for selv å ta initiativ til trening. Fasiliteter tilgjengelig utenom formelle treningstider	Press på anleggsfasilitetene. Utøveren kan ikke trene ekstra eller dyrke idretten gjennom lek – selv om han vil.
Langsiktig utvikling	Fokus på utøverens langsiktige utvikling fremfor tidlig suksess. Alderstilpasset trening (mengde, kvalitet og innhold)	Fokus på tidlig suksess. Talenter sees på som" mini-elite" og konkurrerer selv om de er småskadet.
Integrert innsats	Koordinering og kommunikasjon mellom idrett, skole, familie osv. Utøverne opplever sammen- heng og synergi i hverdagen	Manglende kommunikasjon. Interessekonflikter. Utøverne opplever å bli dratt i mange retninger
Sterk og sammenhengende gruppekultur	Tydelig kultur med sammenheng mellom artefakter, fellesskaps- og handlingsverdier. En kultur som stimulerer til læring og utvikling	Fragmentert kultur, hvor verdier og handlinger ikke matcher. Forvirring blant trenere, utøvere og andre. Mangler felles visjon.

Treningsgrupper – Aktiv livet ut

«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:

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.

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 handicap 26. Vår felles utfordring er hvordan.

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.

Skal vi nå vår visjon må vi tilpasse vår aktivitet og vårt anlegg til disse målgruppene.

Trinn 1 - Rekruttere

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

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. Når det 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 2027:

Fleksibel Veien til Golf-kurs (Veien til Golf TrackMan): 16. januar, 13. februar og 13. mars.

Ordinær Veien til Golf-kurs (utendørs): Kursdatoene legges ut på hjemmesiden i februar 2027.

Trinn 2 - Ivareta

«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 vi 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 i enhver tid har et bredt tilbud av aktiviteter for å gi denne gruppen mulighet til å oppnå ønsket ferdighetsnivå**.** Det kan være golfaktivitet med en trener, 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. Vi må ha et program over aktiviteter og la medlemmene melde seg på. Faste timer gjør det enklere for folk å delta og treningen blir en del av medlemmers ukentlige gjøremål. Vi må utvikle og merk opp treningsområdene slik at det stimulerer til mer egentrening og utvikling av alle typer slag.

Trinn 3 - Utvikle

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. Men heller ikke denne gruppen er spesielt homogen. Kvinner og menn i ulike faser av livet har ulike behov som skal ivaretas.

Golfspesifikt: De fleste golfspillere ønsker å utvikle seg. Det er dog litt vanskeligere på dette nivået, da man begynner å komme ned i handicap. Det er ikke alle som har tid eller lyst til å legge ned timene som kreves for å ta store steg fremover. For disse gjelder det å skape lett tilgjengelige tilbud som ikke tar for lang tid og likevel har effekt. Vil man bli bedre, må det trenes. Men også en større bevissthet om hva som bør forbedres, kan over tid skape utvikling. Derfor kan kortere tematreninger være et bra alternativ for denne gruppen. For enda ivrigere grupper, som både kan og vil legge ned mer tid på treningsområdene, kan andre trenings- og konkurransetilbud egne seg bedre. Oppmerkede treningsområder som stimulerer til mer egentrening utvikler enhver golfer i hverdagen. Med flere siktepunkt kan treningen både bli morsommere og mer målbar.

Mentalt: Vi har på tidligere nivåer snakket om at det mentale i stor grad handler om å bli en del av klubben, det å føle seg godt mottatt og ivaretatt. Det er selvfølgelig fortsatt viktig, men forhåpentligvis føler de fleste i denne gruppen trygghet på klubben. Hvordan skal vi da utvikle disse mentalt? For de ivrige spillerne handler det mer om golfspesifikk utvikling av de mentale ferdighetene. Å trene mer målstyrt (NXT LVL) gir en mer konkurranselik trening som utvikler spillerens mentale egenskaper. Klubben kan gjerne arrangere ferdighetskonkurranser på treningsområder. Å utvikle den taktiske delen av spillet, er en annen faktor som bidrar til en mentalt sterkere golfspiller

Miljø: 80% mesteringsorientert og 20% resulatatorientert. Innsats og utvikling i forhold til den enkelte spillers ståsted skal gis positiv oppmerksomhet.

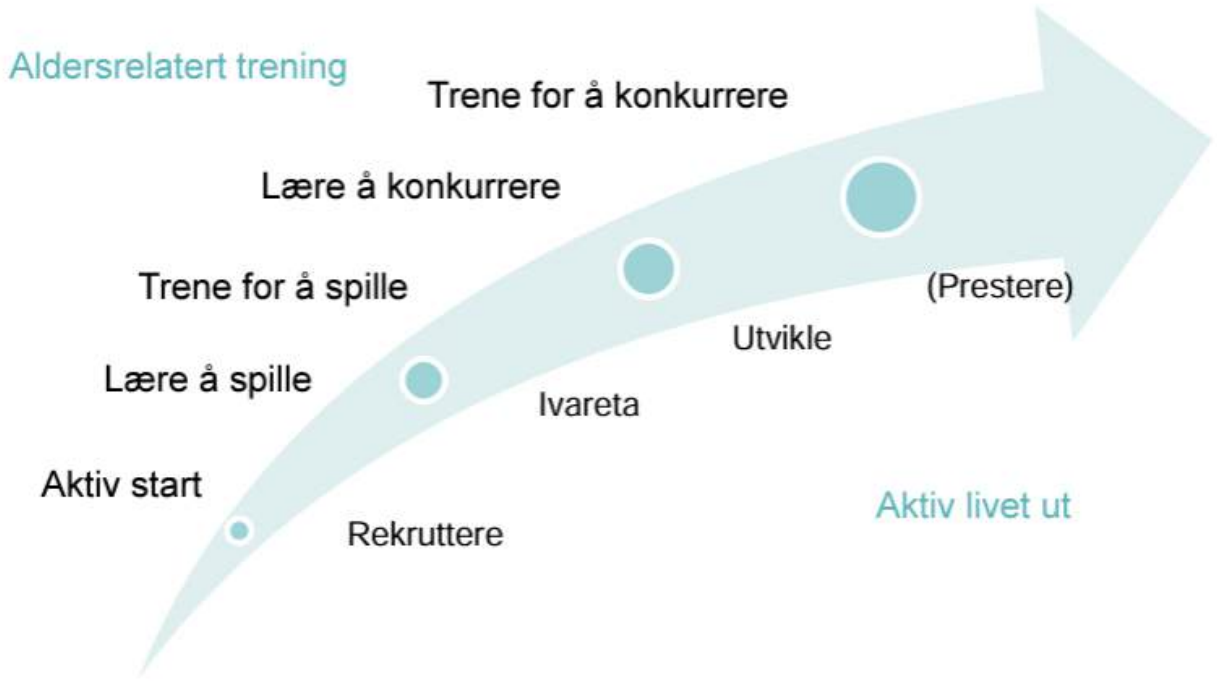
Trening: Treningen skal stimulere til at spillerne bruker tid på golfklubben utenfor skjemalagt treningstid.

Konkurranse: Et bredt konkurransetilbud med mange forskjellige typer turneringer. Lag som kan representere klubben i seriespill.

Regler og golfvett: Klubben anbefales å jevnlig arrangere regelkvelder med banevandringer. Klubbens faste treningsgrupper bør inkludere regler i treningen. Regelboken bør ligge i enhver spillers bag.

Organisering: Bredt tilbud av enkle og lett tilgjengelige tematreninger (tenk som et treningssenter). Ukentlige gruppetreninger for den enkeltes nivå. Gi spillerne en mulighet til å representere klubben i lagspill. Tilby ulike kontingentkategorier for å tilfredsstille flest mulig.

Plan for gruppetreninger



Treningsgrupper – Innendørssesongen 2026/2027

Aldersrelatert trening: Yngre Junior 9-14 år, Eldre Junior 14-19 år, Team Kongsberg Junior 13-16 år og Team Kongsberg 16-23 år.

Aktiv livet ut: Team Kongsberg - Handicap <8, Handicap 9-25, Handicap 26-54, Senior Dame og Herre, Dametrening og Trening for alle.

Gruppetrening Trackman - Kongsberg Golfbane

Treningsgrupper – Utendørssesongen 2027

Aldersrelatert trening: Knøttegolf 3-8 år, Yngre Junior 9-13 år, Eldre Junior 14-19 år, Team Kongsberg Junior 13-16 år og Team Kongsberg 16-23 år.

Aktiv livet ut: Team Kongsberg - Handicap <8, Handicap 9-25, Handicap 26-54, Dametrening samt 3 treningsgrupper for samarbeidspartnere.

Gruppetrening - Kongsberg Golfbane

Rekruttere • Ivareta • Utvikle • Prestere

Gruppetrening - Innendørssesongen 2026/2027

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Senior *Herre og Dame* **11.00 – 12.00**		**HCP<54** *Trening for alle* **15.00 – 16.00**	
	Senior *Herre og Dame* **12.00 – 13.00**		**HCP <54** *Dametrening* **16.00 – 17.00**	
	Junior 14-19 år *Trene for å spille* **17.00 – 18.00**		**Junior 9-14 år** *Trene for å spille* **17.00 – 18.00**	
	HCP 26-54 *Hele klubben trener* **18.00 – 19.00**		**Team Kongsberg** **Junior 13-16 år** *Lære å konkurrere* **18.00 – 19.00**	
	HCP 9-25 *Hele klubben trener* **19.00 – 20.00**		**Team Kongsberg** *Trene for å konkurrere* **19.00 – 20.00**	



Plan for gruppetreninger - Utendørssesongen 2027

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Sponsor *Kongsberg* **17.00 – 18.30**	**HCP <54** *Dametrening* **16.30 – 17.30**		**Barn 3-8 år** *Aktiv start* **17.00 – 18.00**	
Hcp 9-25 & 10-25 *Hele klubben trener* **18.30 – 19.45**	**Sponsor** *Albatross* **17.30 – 19.00**		**Junior 9-13 år & Team Kongsberg Junior 13–16 år** *Lære å spille & Lære å konkurrere* **18.00 – 19.00**	
Team Kongsberg Junior 13–16 år & Team Kongsberg *Lære å konkurrere & Trene for å konkurrere* **19.45 – 21.00**	**Sponsor** *TechnipFMC* **19.00 – 20.30**		**Junior 14-19 & Team Kongsberg 16-19 år** *Trene for å spille & Trene for å konkurrere* **19.00 – 20.30**	



Rekruttere • Ivareta • Utvikle • Prestere

Klubbens sportslige mål

	Rekruttere Per år (k/m)	*Ivareta*	*Utvikle*	*Prestere* Klubbens konkurransemål
Barn *6-12 år*	2026: Mål 15 nye 2026: 7 nye 2027: Mål 15 nye 50/50 kjønnsfordeling	2027 mål: Min 50% skal delta i organisert trening (Totalt antall medlemmer pr. 31.10.26: 26) = 13	2027 mål: Min 50% av klubbens barn deltar i lokale konkurranser = 13 (Stjernejakt)	
Ungdom *13-19 år*	2026: Mål 30 nye 2026: 29 nye 2027: Mål 30 nye 50/50 kjønnsfordeling	2027 mål: Min 40% skal delta i organisert trening (Totalt antall medlemmer pr 31.10.26: 178) = 71	2027 mål: Min 30% av klubbens juniorer deltar i lokale konkurranser = 53 2027 mål: Et Kongsberg-lag deltar på Western Cup og Göteborg Cup Olyo Junior Tour 2026: 19 spillere 2027: mål +20% Antall spillere i handicapgruppe 1, 2, 3 og 4 øker med 10% årlig: Kategori 1 og 2: 2025: 6 spillere 2026: mål: +10% 2026: 9 spillere 2027: mål: +10% Kategori 3 og 4: 2025: 43 spillere 2026**:** Mål +10% 2026: 44 spillere 2027: mål: +10%	2027 mål: 1 spiller på Team Norway. 1 spiller deltar Garmin Norges Cup. 1 spiller deltar NM. 2 spillere deltar Junior NM. 3 spillere deltar Srixon Tour. 4 spillere deltar Junior X-Tour. Lag-NM Junior - topp 2 plassering i første divisjon

Unge voksne **20-35 år**	2026: Mål 30 nye 2026: 91 nye 2027: Mål 50 nye 30/70 kjønnsfordeling	Antall medlemmer: 31.12.2023: 385 31.12.2024: 443 31.10.2025: 465 31.10.2026: 454 Gjennomsnitt handicap: Kvinner 2025: 46,2 2026: 45,0 2027: Mål -10% Menn 2025: 31,9 2026: 30,6 2027: Mål -10%	Antall spillere i handicapgruppe 1, 2, 3 og 4 øker med 10% årlig: Kategori 1 og 2: 2025: 32 2026: Mål +10% 2026: 34 2027: Mål +10% Kategori 3 og 4: 2025: 134 2026: Mål +10% 2026: 144 2027: Mål +10%	2027 mål: 2 spiller deltar Garmin Norges Cup. 4 spillere deltar Titleist Østlandstour. Lag-NM for herrer - topp 5 plassering i andre divisjon. 1 lag deltar på Lag-NM for damer i andre divisjon.
Voksne **36+ år**	2026: Mål 90 nye 2026: 50 nye 2027: Mål 50 nye 30/70 kjønnsfordeling	Antall medlemmer: 31.12.2023: 652 31.12.2024: 648 31.10.2025: 661 31.10.2026: 636 Gjennomsnitt handicap: Kvinner 2025: 42,9 2026: 42,5 2027: Mål -10% Menn 2025: 28,1 2026: 27,4 2027: Mål -10%	Antall kvinner i handicapgruppe 3 og 4 øker med 10 % årlig: 2025: 19 2026: Mål +10% 2026: 18 2027: Mål +10% Antall medlemmer (kvinner og menn) i handicapgruppe 3 og 4 øker med 10 % årlig: 2025: 233 2026: Mål +10% 2026: 240 2027: Mål +10% Kategori 1 og 2: 31.10.2025: 50 31.10.2026: 42	2027 mål: 2 spillere deltar Titleist Østlandstour 4 spillere deltar Senior NM. 2 lag deltar på Lag NM Senior Herrer - topp 2 plassering i andre divisjon og topp 2 plassering i tredje divisjon.1 lag deltar på Lag NM Senior Damer. - topp 2 plassering i tredje divisjon. 2 Senior Herre lag og 1 Senior Dame lag deltar og spiller om puljeseier i NSG Match.

Rekruttere • Ivareta • Utvikle • Prestere

Trenere

Det er viktig at vi tilrettelegger slik at trenerne kan prioritere arbeidet med klubbens sportslige utvikling og ikke belastes med oppgaver som kan løses av andre. Hvis klubben skal kunne ivareta og utvikle alle målgruppene i denne sportslige planen er det ikke nok med én trener - det kreves mange gode trenere, både frivillige og profesjonelle. Med trenerteam oppnår man mer enn om den enkelte jobber alene - skal vi lykkes med god ivaretakelse må vi ha flere hender for å skape mer aktivitet. 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 3, Trener 2, Trener 1 og også aktivitetsledere. Trenerteamet planlegger sammen og gjennomfører treninger 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. 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	Stephen Kulleseid	-
Trener 2	Lars Peder Flatin	1
Trener 1 / Ungdomsdriven	Anne Rygaard, Elin Sofie Køhler Morten Eriksen, Stein Jensen	4 / 2
Aktivitetsledere	Kristian Støvne Berg, Sondre Fremming, Rune Ljøterud, Bjørn Nygård	

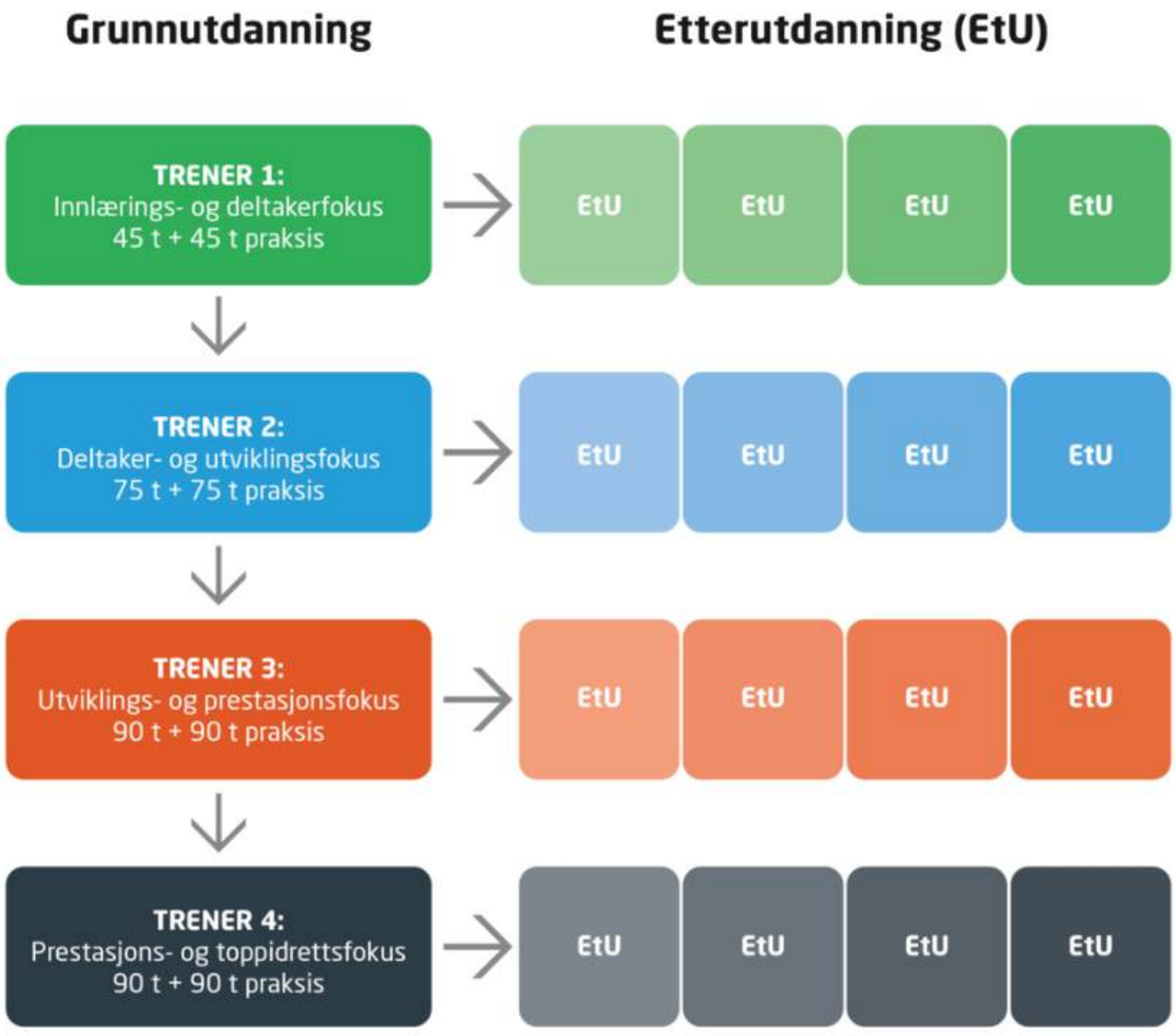
«Hvis jeg vil lykkes med å føre et annet menneske mot et bestemt mål, må jeg først finne han/henne akkurat der han/hun er. Den som ikke kan det, lurer seg selv når han tror at han kan hjelpe andre. For å hjelpe noen så må jeg selvfølgelig forstå mer enn han/hun gjør, men først og fremst forstå det han/hun 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.

Trenerutdanning

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 Golfforbund (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.

Trenerutdanning - Norges Golfforbund

Trenerløypa består av fire nivå. På hvert nivå ligger det en struktur for grunnutdanning og etterutdanning. 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.

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	Telefon	E-post
Thor Christian Nilsen	906 39 355	thor.nilsen@sti-as.no
(Pasi Lötjönen)	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:
Dommerutdanning - Norges Golfforbund
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.

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.



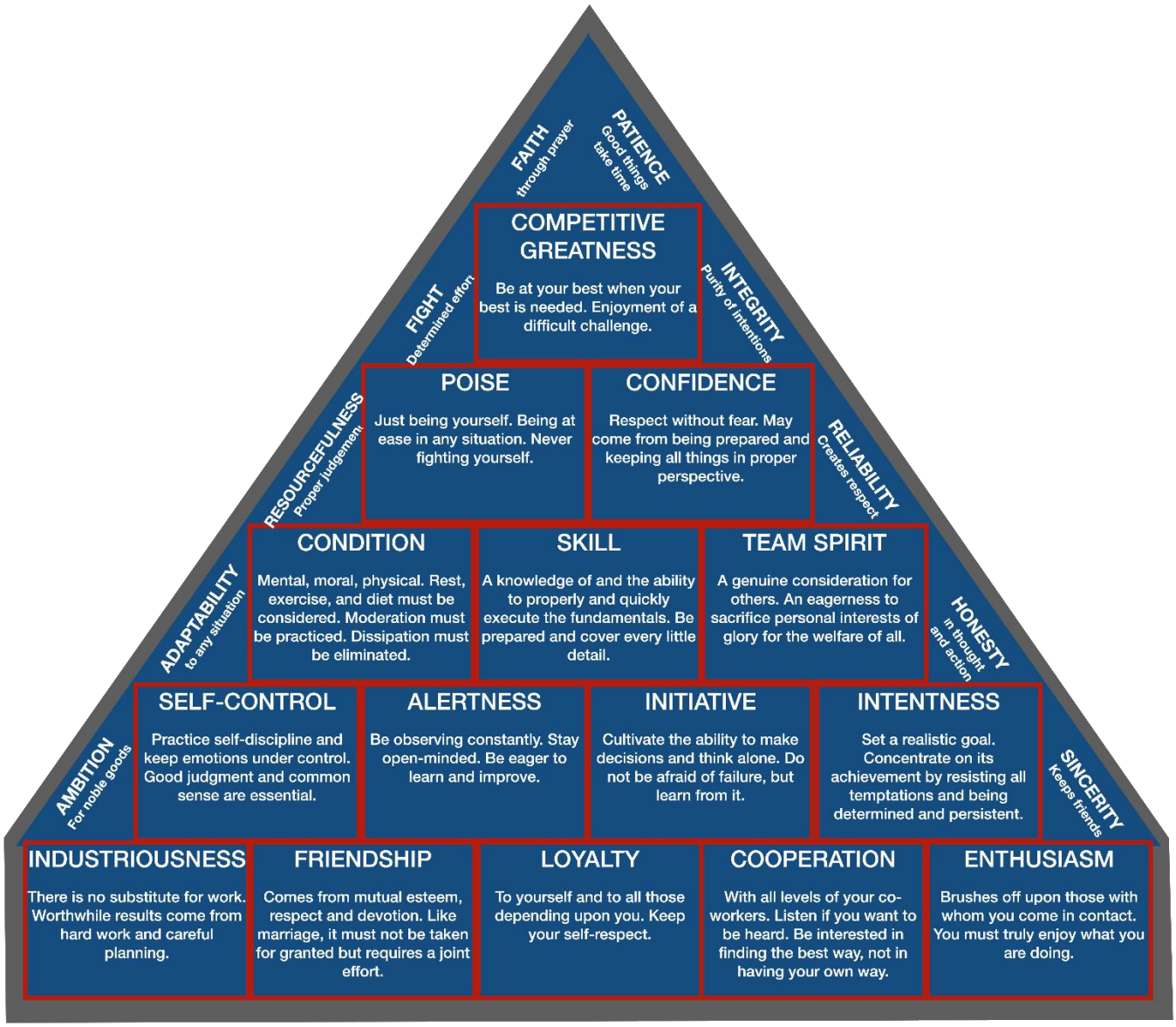
Øvrige frivillige nøkkelroller i klubben

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 vert aktiv i rollen. (Tabellen oppdateres snart).

Tittel	Beskrivelse	Telefon	E-post	Antall år i rollen
VTG-ansvarlig	Pasi Lötjönen	900 68 178	pro@kongsberggolf.no	4,5
Styreleder (klubb)	Håvard Ødegård	416 99 275	klubben@kongsberggolf.no	
Turneringsansvarlig				
Juniorleder				
Dameleder				
Seniorleder				
NGS Klubbkontakt				
…				



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



Vedlegg og litteraturhenvisninger

Antidoping: Antidoping - Norges Golfforbund
Aktivitetsbanken: Øvelser for golf :: Aktivitetsbanken
Barneidrett: Norges Idrettsforbundet - Barneidrett
Ernæring for barn og unge golfere: Ernæringsråd for barn og unge golfere - Norsk Golf
Foreldrevett: Foreldrevett - Norges Golfforbund
Hvordan forebygge skader i golf: Skadefri.no - Golf
Klubbveilederen: Klubbveilederen - Norges Golfforbund
Kosthold på banen: Kosthold på banen - Norges Golfforbund
Oppmerkede treningsanlegg: Treningsanlegg - Norges Golfforbund
Sportslig plan for Norsk golf: http://www.golfforbundet.no/klubb/aktivitet/sportslig-plan
Søren Kierkegaard: Synspunktet for min Forfatter-Virksomhed
Talentutvikling: Olympiatoppen - Talentutvikling
The Pyramid Of Success: Official Site of Coach Wooden
Utvikling av unge utøvere: Olympiatoppen - Praktiske råd for utvikling av unge utøvere

Rekruttere • Ivareta • Utvikle • Prestere



Inkludering • Glede • Mestring • Godt miljø