2022



Sportslig plan for Elverum golfklubb

Innholdsfortegnelse

[Hvorfor en sportslig plan? 2](#_Toc97885435)

[Hvordan er den bygd opp? 2](#_Toc97885436)

[Hvem kan benytte sportslig plan? 2](#_Toc97885437)

[**Aldersrelatert trening:** 3](#_Toc97885438)

[Utviklingstrinnene: 3](#_Toc97885439)

[Fellestrekk ved gode utviklingsmiljøer? 4](#_Toc97885440)

[Aktiv start 2-6 år 5](#_Toc97885441)

[Aktiv start 6-9 år 6](#_Toc97885442)

[Lære å spille 10-12 år 7](#_Toc97885443)

[Trene for å spille 13-15 år 8](#_Toc97885444)

[Lære å konkurrere 16-19 år 9](#_Toc97885445)

[**Konkurranser og aktiviteter i Aldersrelatert trening** 10](#_Toc97885446)

[Konkurranse- og aktivitetsutvikling 0-12 år 10](#_Toc97885447)

[Bestemmelser om barneidrett: 10](#_Toc97885448)

[Konkurranse- og aktivitetsutvikling 13-19 år 10](#_Toc97885449)

[**Aktiv livet ut** 11](#_Toc97885450)

[Trinn 1: Rekruttere (Veien til golf) 12](#_Toc97885451)

[Trinn 2: Ivaretakelse (26-54 hcp) 14](#_Toc97885452)

[Trinn 3: Utvikle (26-0 hcp) 16](#_Toc97885453)

[**Støtteprosesser** 18](#_Toc97885454)

[Trenere 18](#_Toc97885455)

[Forslag til inndeling av treningsgrupper 18](#_Toc97885456)

[Aldersrelatert trening 18](#_Toc97885457)

[Aktiv livet ut 18](#_Toc97885458)

[Treningsfasiliteter og bane 18](#_Toc97885459)

[Turneringsstøtte 18](#_Toc97885460)

[Aldersrelatert trening (Junior) 18](#_Toc97885461)

[Aktiv livet ut 19](#_Toc97885462)

[Uttakskriterer 19](#_Toc97885463)

[**Nøkkelroller i klubben** 20](#_Toc97885464)

[Dommere 20](#_Toc97885465)

[Turneringsledere 20](#_Toc97885466)

[Trenere 20](#_Toc97885467)

**Sportslig plan**

## Hvorfor en sportslig plan?

Den sportslige planen skal med medlemmet i sentrum bidra til en kontinuerlig utvikling av Elverum golfklubb. Den skal fungere som et rammeverk for spilleren, treneren, organiasjonen og ikke minst foreldre. Planen gir et bilde på hva,

## Hvordan er den bygd opp?

1. **Aldersrelatert trening**

I ulike utviklingstrinn beskriver planen hva som bør prioriteres i treningshverdagen.

1. **Aktiv livet ut**

Aktiv livet ut består av tre utviklingstrinn og beskriver hvordan vi tar vare på de voksne i golf, og får de til å bli så lenge som mulig.

1. **Støtteprosesser**

Beskriver hvordan klubben, anlegget, trenere, foreldre og konkurranser må tilpasses for å oppnå det vi ønsker.

## Hvem kan benytte sportslig plan?

**Styret og administrasjon**

For at trenere og andre ressurspersoner i klubben skal skape et best mulig tilbud til medlemmene er det viktig at styret og administrasjon er oppdatert på hva klubben jobber mot. På den måten kan de sikre at rammebetingelsene som kreves er på plass

**Golftrenerne**

Sportslig plan kan benyttes som et hjelpemiddel til å vite hva som bør prioriteres til de ulike målgruppene, hvilket forutsetninger som må være på plass, hvordan det bør trenes og ikke minst hvilke resultater som forventes hos utøverne.

**Spilleren**

Spilleren kan gå inn på et trinn og se hva «kravene» er for så å sammenligne med sin egen golf.

**Foreldre**

Med denne planen vil foreldrene kunne få en over sikt over hva vi prioriterer i treningshverdagen, hvordan vi ønsker at aktiviteten skal foregå, og hva vi ønsker å oppnå.

# **Aldersrelatert trening:**

Aktiviteten i Elverum golfklubb skal tilpasses barn og unges utviklingskurve. Utviklingstrinnene i sportslige planen er delt inn i alder, men handler først og fremst om hvilket nivå spilleren er på. Det vil si at hvis en spiller starter som 12-åring er det naturlig å starte på trinn 1, slik at man får med seg det grunnleggende i riktig rekkefølge. Planen fungerer derfor som en liten huskelapp/hjelpemiddel for å se hva som er sentralt for en spiller i ulike faser av golfutviklingen.

For å sikre kvalitet på trening for juniorene satser Elverum golfklubb på å utdanne trenerne som er med å bidra, med prioritet på unge krefter. Vi tror at unge trenere er en suksesskriteriet for at barn og ungdom skal synes golf er gøy!

## Utviklingstrinnene:

* Aktiv start 2-6år
* Aktiv start 7-9år
* Lære å spille 10-12år
* Trene for å spille 13-15år
* Lære å konkurrere 16-19år



## Fellestrekk ved gode utviklingsmiljøer?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Fellestrekk | Beskrivelse | Motpol |
| Støttende treningsgrupper | Mulighet for å bli inkludert i treningsfelleskap. Vennskap og støtte, uavhengig av ferdighetsnivå. Støttende kommunikasjon. | Individuelle treningsprogrammer fra tidlig alder. Rivalisering i gruppen. Prestasjon om opptakskriterium. |
| 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. |
| Sportslig 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 idretten krever. |
| Utvikling av personlig 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, 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 idrettsspesifikke ferdigheter. Deltakelse i annen idrett sees på som en uvelkommen konkurrent. |
| Plass til det frie initiativ | Muligheter for å 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. Alderstilpasset trening (mengde, kvalitet og innhold). | Fokus på tidlig suksess. De som er tidlig gode sees på som «mini-elite» og konkurrerer selv om de er skadet. |
| Integrert innsats | Koordinering og kommunikasjon mellom idrett, skole, familie osv. Utøverne opplever sammenheng og synergi i hverdagen. | Manglende kommunikasjon og Interessekonflikter. Utøverne opplever å bli dratt i mange retninger. |
| Sterk og sammenhengende gruppekultur | Tydelig kultur med sammenheng mellom artefakter, fellesskap- 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 en felles visjon. |

## Aktiv start 2-6 år

**Hva sier Olympiatoppen**

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

**Vektlegge i perioden (Sportslig plan for Norsk golf)**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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:** Putting Green og korthullsbaner. Hullene er 1-50 m.  **Treningsanlegg:**   * Grøntområde * Treningsgreen |

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

## 

## Aktiv start 6-9 år

**Hva sier Olympiatoppen**

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

**Vektlegge i periode**

|  |
| --- |
| 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 |

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

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

## Lære å spille 10-12 år

**Hva sier Olympiatoppen**

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

**Vektlegge i periode**

|  |
| --- |
| 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. * Innlemme golfvett og grunnleggende regel-kunnskaper i treningen. | Stimulere følgende ferdigheter:   * Indre motivasjon * Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet * Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet og respekt * Fokus og oppgavefokusert | Stimulere følgende ferdigheter:   * Kaste * Fange * Koordinasjon * Hurtighet * Balanse * Styrke (med egen kroppsvekt). | Stimulere følgende ferdigheter:   * GOBBS * Dynamisk balanse (en balansert sving) * Rotasjon * Køllehastighet * Enkelt slagrepertoar |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Trenernivå | Trenerne skal | Støtteapparat | Støtteapparatets oppgaver |
| * Trener 1, trener 2 og PGA trener/trener 3 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 13-15 år

**Hva sier Olympiatoppen**

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

**Vektlegge i periode**

|  |
| --- |
| 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 konkurranser man deltar på. | 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) * 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 * Driving Range * Putting Green * Fasiliteter for innendørstrening på vinteren |

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

### 

## Lære å konkurrere 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 periode**

|  |
| --- |
| 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 samarbeid med spiller, støtteapparat og spillerens familie. * Drøfte utviklingsområder 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 treningskvalitet 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. * Ansvarlig. for gruppens FB side. * Organisere kjøring utenfor egen klubb. * Fysisk trening * Mental trening |

# **Konkurranser og aktiviteter i Aldersrelatert trening**

For å skape en fruktbar juniorvirksomhet er konkurranser helt sentralt. Derfor skal Elverum golfklubb legge til rette for at de både ønsker og ikke minst deltar på konkurranser.

## Konkurranse- og aktivitetsutvikling 0-12 år

**Hvem:** Alle som vil. Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke.

**Hvor:** På klubben eller lokalt.

**Hvordan:** Det er viktig at barn blir introdusert til konkurranse i denne alderen. Det er samtidig viktig at inngangen til konkurranse preges av trygghet, glede og mestring. Det å lære å konkurrere mot seg selv skal være sentralt og sosial sammenligning skal nedtones. Aktiviteter kan være stjernejakt, treningskort, Narvesen tour, eller klubbturnering med tilpasset bane.

## Bestemmelser om barneidrett:

1. Fra det året fyller seks år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget idrettslag.
2. Fra det året barnet fyller elleve år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangement.
3. Fra det året barnet fyller elleve år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten.
4. Fra det året barnet fyller elleve år kan det benyttes resultatlister, tabell osv. dersom dette er formålstjenlig.

PS: Det kan ikke søkes dispensasjon fra *bestemmelser om barneidrett.*

## Konkurranse- og aktivitetsutvikling 13-19 år

**Hvem:** Alle som vil og har ferdigheter som tilsvarer nivået på konkurransen.

**Hvor:** På klubben, lokalt, regionalt eller internasjonalt. Klubben er en utmerket arena for utvikling og utøverne bør alltid starte der. De andre trinnene bør tas i rekkefølge.

**Hvordan:** For å appellere til de som synes det er morsomt å bedrive lagidrett, håper vi å kunne se flere aktiviteter og turneringer hvor det spilles som lag, eksempelvis lag-NM jr, Rydercup mellom klubber, klubbturneringer, Narvesen-tour, Srixon-tour.

# **Aktiv livet ut**

«Aktiv livet ut» er den delen av sportslig plan som omhandler de aller fleste golferne i Elverum golfklubb. Spillerne som har golf som hobby og har varierende ambisjoner. Vi deler inn medlemmene i tre kategorier:

**Rekruttere**

Denne fasen starter fra første kontakt med klubben til han har gjennomført *Veien til golf* og meldt seg inn som medlem i klubben.

**Ivareta**

Her er det veldig mye på å hente, da vi historisk mister for mange medlemmer. Spillerne som slutter har gjerne et høyt handicap og ikke opplever å mestre golfen. Målgruppen for ivaretakelse er mellom 26-54 i handicap.

**Utvikle**

Denne gruppen er etablerte golfere, ofte både sportslig og sosialt. Disse er våre beste ambassadører og rekrutterer mange nye medlemmer mer gjennom bekjentskaper. 

## Trinn 1: Rekruttere (Veien til golf)

Trenere

Det skal være en PGA-kvalifisert trener som har hovedansvaret for gjennomføring av Veien til golfkurs med trener 1 og trener 2 som assistenter.

Golfspesifikt

Det bør fokuseres på de grunnleggende ferdighetene av golfsvingen. Det vil si GOBBS, rotasjon og følelsen av å svinge golfkøllen. Dette skal primært skje gjennom gode øvelser. Et viktig punkt i starten er å begrense instruksjon/informasjon. «Få ballen i lufta»!

Det bør også legges til rette for at nybegynnerne kommer seg så raskt ut på banen, slik at de faktisk opplever hvordan spillet spilles og ikke bare blir stående på driving rangen eller puttinggreenen.

Miljø/sosialt

Lek og moro bør stå sentralt som en inngang til golf. På veien til golf er det stort sprik i både ferdigheter og ambisjoner hos deltakerne. Det er derfor viktig at innsats og utvikling i henhold til hver enkeltes nåsituasjon vektlegges.

Å komme til et nytt sted hvor man hverken mestrer de «sosiale kodene» eller ferdighetene idretten krever er det viktig å legge til rette for at det skal føles trygt å komme til, og ikke minst utøve aktiviteten. Vi skal derfor jobbe aktivt med å skape sosiale relasjoner mellom deltakerne seg imellom, treneren og nye og etablerte golferne i klubben.

Selvfølgeligheter må gjennomgås (hvordan få ut baller på rangen, hvor slår man ut, hvor er toalett osv..).

Alle skal føle seg sett og verdsatt!

Det starter med et «hei» og avsluttes med et «ha det bra»!

Aktivitet

Ved endt VTG skal klubben ha et systematisk oppfølgingssystem for å sikre at de så raskt som mulig opplever mestring og lærer golfens «koder». Dette innebærer å bli med i treningsgrupper og delta på turneringer tilpasset målgruppen.

Det bør også jobbes mot å etablere en tilpasset turnering hvor de som har gått veien til golfkurs kan møtes å spille. Eksempelvis onsdagsscramble.

Regler og golfvett

Gjennom boken «Golf i tegninger og bobler» og e-læring på VTG-kurs får de en kjapp innføring i noen av de mest nyttige innen golfvett og regler. Dette suppleres med praktiske eksempler på Veien til golfkurs.

Lære å føre scorekort og en introduksjon til handicapsystemet, sammen med golfbox.

Oppfølging på regler og golfvett skjer gjennom fadderrunder med etablerte spillere.

**Trening**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 individuelle instruksjonstimer med PGA-trener. | 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). * Golfkøllen skal svinges med rotasjon og vektoverføring. | 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. |

**Utstyr, konkurranser og banelengder**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Utstyr | Konkurranser | Anlegg |
| Spiller:   * Køller til utlån i løpet av kurstiden. Klubben skal også strekke seg etter å ha tilgjengelig utstyr for utlån rett etter kurs også. * NGF`s kursheftet.   Klubb:   * Utstyr til oppmerking av øvelser: | * Uhøytidelig nybegynnerkonkurranse for å gi deltakerne en introduksjon i det å konkurrere. | **Banelengder:** 3000-5000 m  **Treningsanlegg:**   * Putting Green * Treningsområde * Driving Range |

**Trenere og administrasjon**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Trenernivå | Trenerne skal | Administrasjon og klubbfunksjoner | Administrasjons oppgaver |
| * Trener 1 * Trener 2 * PGA-trener | * 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 * 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. |

## Trinn 2: Ivaretakelse (26-54 hcp)

Trenere

Gruppetreninger for denne målgruppen holdes i all hovedsak av trenere med trener-1 eller trener-2 utdanning med oppfølging av treneransvarlig i klubben (PGA-professional).

Golfspesifikt

Det sentrale her er å følge opp de grunnleggende ferdighetene som blir lært bort på Veien til golfkurset. Forståelse av GOBBS og viktigheten av hvordan det legger forutsetninger for slaget er viktig! Kontroll på det lavest punkt, retningskontroll og hastighet er tre knagger som er viktig for at denne gruppen skal utvikle seg.

Miljø/sosialt

Miljø, trygghet og mestring er fortsatt helt sentralt! Det handler i stor grad om hvordan det legges til rette for at flest mulig opplever å være en del av miljøet i klubben. Vi ønsker å ha medlemmer som er selvgående og tilhører en etablert gruppe med golfvenner, slik at de så ofte som mulig har noen å spille sammen med.

Aktivitet

Det skal tilbys gruppetreninger som dekker alle klubbens medlemmer. De skal ha tilbud til individuell oppfølging med PGA-kvalifisert golftrener. Det skal være et variert turneringstilbud, med spilleformer og baneoppsett som er tilpasset denne målgruppen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 * Kontrollere kølleblad * Enkelt slagrepertoar (nærspill) * Putting: Enkel greenlesing, pendle, ballstart og sikte * Strategi på banen |

**Utstyr, konkurranser og banelengder**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Utstyr | Konkurranser | Anlegg: |
| Spiller:   * Helt golfsett   Klubb:   * Utstyr til oppmerking av øvelser: | * Et konkurransetilbud tilpasset målgruppen med det sosiale i fokus. * Legge opp til stor variasjon i spille-former. | **Banelengder:** 4500-5800  **Treningsanlegg:**   * Putting Green * Treningsområde * Driving Range |

**Trenere og støtteapparat**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Trenernivå | Trenerne skal | Støtteapparat og klubbfunksjoner | Støtteapparatets oppgaver |
| * PGA pro * Trener 1 * Trener 2 | * 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. * Sammen med treneren utarbeide et treningstilbud tilpasset målgruppen. |

## Trinn 3: Utvikle (26-0 hcp)

Trenere

Gruppetreninger for denne målgruppen holdes i all hovedsak av trenere med trener-1 eller trener-2 utdanning med oppfølging av treneransvarlig i klubben (PGA-Professional).

Golfspesifikt

I likhet med ivaretakelse er det fortsatt viktig å jobbe med det grunnleggende, men denne gruppen har i større grad eierskap til egen sving. Denne gruppen treffer ballen relativt bra, noe som innebærer at strategi bli mer gjeldende, og bør være en sentral del av treningshverdagen.

Miljø/sosialt

Miljø, trygghet og mestring er fortsatt helt sentralt! Selv om disse medlemmene ofte har en omgangskrets i golfklubben, er det ingen automatikk i det å mestre golf og ha mange venner. I likhet med ivaretakelse er det viktig at klubben legger til rette for at medlemmene får et større nettverk i golfen. Dette bør være i tanken både på trening, turneringer og andre arrangementer vi står for.

Aktivitet

Det skal tilbys gruppetreninger som dekker alle klubbens medlemmer. De skal ha tilbud til individuell oppfølging med PGA-kvalifisert golftrener. Det skal være et variert turneringstilbud, med spilleformer og baneoppsett som er tilpasset denne målgruppen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Treningstilbud | Mental trening | Fysisk/motorisk trening | Golfteknisk trening |
| * Nivåbaserte treningsgrupper * 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) * Forstå lie og velge slag etter hvordan den ligger. * Opprette et grunnslag * Putting: Greenlesing, ballstart og sikte. Forstå hvordan grep, oppstilling og sving påvirker ballstart. |

**Utstyr, konkurranser og banelengder**

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

**Trenere og støtteapparat**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Trenernivå | Trenerne skal | Støtteapparat og klubbfunksjoner | Støtteapparatet skal |
| * PGA pro * Trener 1 * Trener 2 | * 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. |

# **Støtteprosesser**

## Trenere

Aktiviteten golf er en av de viktigste grunnbjelkene i en golfklubb og treneren står sentralt i dette. Derfor forplikter klubben seg til å ha minst en PGA-trener (eventuelt tilsvarende kompetanse) tilgjengelig. Klubben skal jobbe med å etablere et trenerteam bestående av trener 1, trener 2, trener 3 og PGA-trenere.

Det skal være en PGA-trener eller en med tilsvarende kompetanse som har ansvaret for å følge opp trenerne som bidrar i klubben. Det er viktig at det settes av både tid og ressurser slik at disse trenerne får oppfølging slik at de opplever og bli sett, og ikke minst utvikler seg i rollen.

Sportslig plan skal ligge til grunn for aktiviteten trenerne skaper på Elverum golfklubb.

Alle trenerne som bidrar på Elverum golfklubb skal:

* Gjennomført e-læringsmodulen «Trenerattesten». Denne skal gjøres hvert år.
* Vist politiattest (hvert tredje år).
* Satt seg inn i sportslig plan og virksomhetsplan for klubben.

### Forslag til inndeling av treningsgrupper

### Aldersrelatert trening

Vi tror på en blanding mellom gutter og jenter i treningsgrupper er sunt for golfmiljøet. Idretten egenart gjør det mulig å differensiere og tilpasse slik at begge kjønn kan få meningsfull trening, samtidig som de sosialiseres på tvers av kjønn.

**Inndeling:**

Knøtter 2-6 år

Junior ung: 7 – 12

Ungdom: 13-19

\*ved en økt medlemsmasse på juniorfronten vil det være hensiktsmessig å dele inn etter utviklingstrinnene etter hvert.

### Aktiv livet ut

I en relativt liten klubb som Elverum golfklubb er det begrenset hvor segregert man kan gjøre treningsgruppene. Vi har derfor tatt et valg om å ha treningsgrupper basert på nivå. Her skal det til enhver tid være et treningstilbud for alle nivåene i medlemsmassen.

## Treningsfasiliteter og bane

Det er viktig at vi har en bane og et treningsanlegg som både er tilpasset og oppleves som attraktivt for medlemmene. Golfklubben skal derfor ha en plan på utbedringer som sikrer at alle målgrupper er i varetatt. Tilpasset banelengde og oppmerking av treningsområdet er to sentrale punkter.

## Turneringsstøtte

### Aldersrelatert trening (Junior)

* Startkontigent i turneringer dekkes av Elverum golfklubb
* Kjøregodtgjørelse for transport til den som er ansvarlig fra Elverum golfklubb på andre arrangementer.
* På nasjonale turneringer som Lag-NM jr. dekkes mat og overnatting.
* Det skal settes av penger til oppfølging av juniorer på turnering.
* For utvidet satsning inngås det individuelle avtaler hvor begge parter forplikter seg til gjensidige ytelser.

### Aktiv livet ut

* Ved nasjonale representasjonsturneringer som LAG-NM dekkes reise, mat og overnatting.
* For utvidet satsning/støtte utover lag-NM inngås det individuelle avtaler hvor begge parter forplikter seg til gjensidige ytelser.

## Uttakskriterer

Kriteriene for å representere Elverum golfklubb i turneringer (eksempelvis LAG-nm) skal være tilgjengelig for medlemmene. Det skal også være en person som har ansvaret for dette.

# **Nøkkelroller i klubben**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tittel | Beskrivelse | Telefon | E-post | Antall år i rollen |
| VTG-ansvarlig |  |  |  |  |
| Turneringsansvarlig |  |  |  |  |
| Juniorleder |  |  |  |  |
| Dameleder |  |  |  |  |
| Seniorleder |  |  |  |  |
| Trenerutvikler |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Navn | Telefon | E-post |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Turneringsledere

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Navn | Telefon | E-post |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Trenere

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tittel | Beskrivelse | Telefon | E-post |
| Frode Brun | PGA-Professional |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |