

2024

Sportslig plan for Elverum golfklubb



Innholdsfortegnelse

Hvorfor en sportslig plan?	2
Hvordan er den bygd opp?	2
Hvem kan benytte sportslig plan?	2
Aldersrelatert trening:	3
Utviklingstrinnene:	3
Fellestrekk ved gode utviklingsmiljøer?	4
Aktiv start 2-6 år	5
Aktiv start 6-9 år	6
Lære å spille 10-12 år	7
Trene for å spille 13-15 år	8
Lære å konkurrere 16-19 år	9
Konkurranser og aktiviteter i Aldersrelatert trening	10
Konkurrans- og aktivitetsutvikling 0-12 år	10
Bestemmelser om barneidrett:	10
Konkurrans- og aktivitetsutvikling 13-19 år	10
Aktiv livet ut	11
Trinn 1: Rekruttere (Veien til golf)	12
Trinn 2: Ivaretagelse (26-54 hcp)	14
Trinn 3: Utvikle (26-0 hcp)	16
Støtteprosesser	18
Trenere	18
Forslag til inndeling av treningsgrupper	18
Aldersrelatert trening	18
Aktiv livet ut	18
Treningsfasiliteter og bane	18
Turneringsstøtte	19
Aldersrelatert trening (Junior)	19
Aktiv livet ut	19
Uttakskriterer	19
Nøkkelroller i klubben	20
Dommere	20
Turneringsledere	20
Trenere	20

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, organisasjonen og ikke minst foreldre.

Hvordan er den bygd opp?

1. Aldersrelatert trening

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

2. 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.

3. 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, ønsker Elverum golfklubb å utdanne trenere som er med på 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 2-6 år (Knøttegolf)
- Aktiv start 7-9år
- Lære å spille 10-12år
- Trene for å spille 13-15år
- Lære å konkurrere 16-19år



Utfordringer og fellestrekk ved 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	Tydlig 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 (Knøttegolf)

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. Trenerne 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
<ul style="list-style-type: none"> Golf er en sommeridrett. Organisert trening minst annenhver uke, 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 og legge til rette for følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Indre motivasjon Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet Selvfølelse, selvtillit Respekt 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Kaste Koordinasjon Balanse 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Riktig hånd nederst på golfkølla Parallell oppstilling Følg EGK's teknikkbok

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: <ul style="list-style-type: none"> Skal kunne låne utstyr på klubben Klubb: <ul style="list-style-type: none"> Tri golf bag og blinker Jernkølle og putter til utlån Annet utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken. 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 uhytidelige konkurranser per sesong Konkurranser før puberteten skal være motivasjonsskapende aktiviteter for barna, <i>mer</i> enn en arena der voksne får tilfredsstilt sine behov for å rangere. 	Banelengder: Putting Green og korthullsbaner. Hullene er 1-50 m. Bruke LOB-metoden på banespill. Utslag fra tee, plukke opp ball, chip og putt. Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none"> Grøntområde Treningsgreen

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none"> Trener 1. PGA utdannet hovedtrener er ansvarlig for gjennomføring. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppeansvarlig 1 helper per 4 barn (på trening) Støtteapparat kan være foreldre, andre spillere i klubben (eldre juniorer).	<ul style="list-style-type: none"> Foreldrekontakt Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltak Info om aktiviteter Bistå som helpere 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. Trenerne 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: <ul style="list-style-type: none"> Golf er en sommeridrett. Organisert trening 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: <ul style="list-style-type: none"> Indre motivasjon Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet Selvfølelse, selvtillit Respekt 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Kaste Fange Koordinasjon Hurtighet Balanse 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Riktig hånd nederst på golfkølla Parallell oppstilling Rotasjon Balansert avslutning av sving Grep, ballplassering, balanse Følg EGK's teknikkbok

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: <ul style="list-style-type: none"> Halvsett. Juniorkøller. Klubb: <ul style="list-style-type: none"> Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken. 	<ul style="list-style-type: none"> 1-3 uhytidelige konkurranser per sesong. Konkurranser før puberteten skal være motivasjonsskapende aktiviteter for barna, <i>mer</i> enn en arena der voksne får tilfredsstilt sine behov for å rangere. 	Banelengder: 1900-3300 m (Se LOB) korthullsbaner, hullene er 30-100 m Bruke LOB-metoden på banespill. Utslag fra tee, plukke opp ball, chip og putt. Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none"> Treningsområde Driving Range Putting Green

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none"> Trener 1 PGA utdannet hovedtrener er ansvarlig for gjennomføring. 	<ul style="list-style-type: none"> Skape motiverende rammer med fokus på lek. Være inkluderende og ha fokus på å skape et mestringsorientert miljø. 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppeansvarlig 1 hjelper per 5 barn (på trening) Støtteapparat kan være foreldre, andre spillere i klubben (eldre juniorer).	<ul style="list-style-type: none"> Foreldrekontakt Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltak Info om aktiviteter Bistå som hjelpere ved oppsett og gjennomføring av treningsøkt 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. Trenerne 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 trenerne 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 Forsøke på organisert basis styrke/utholdenhetstrening på vinter Søke oppvarmingstid før organisert trening (ute) Innlemme golfvett og grunnleggende regelkunnskaper i treningen. 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Indre motivasjon Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet og respekt Fokus og oppgavefokuset 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Kaste Fange Koordinasjon Hurtighet Balanse Styrke (med egen kroppsvekt). 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> GOBBS Dynamisk balanse (en balansert sving) Rotasjon Køllehastighet Enkelt slagrepertoar Følg EGK's teknikkbok

Utstyr	Konkurranser	Anlegg:
Spiller: <ul style="list-style-type: none"> Fullt sett. Junior/voksenkøller Klubb: <ul style="list-style-type: none"> Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken. 	<ul style="list-style-type: none"> 3-5 uhytidelige konkurranser per sesong. Konkurranser før puberteten skal være motivasjonsskapende aktiviteter for barna, <i>mer</i> enn en arena der voksne får tilfredsstilt sine behov for å rangere. 	Banelengder: 2500-4500 m, korthullsbaner, noen korte vanlige baner. Bruke LOB-metoden på banespill ved behov. Utslag fra tee, plukke opp ball, chip og putt. Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none"> Treningsområde Driving Range Putting Green

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none"> Trener 1, trener 2 og PGA trener/trener 3 som er involvert i aktiviteten. 	<ul style="list-style-type: none"> Skape motiverende rammer med fokus på lek. Være inkluderende og ha fokus på å skape et mestringsorientert miljø. 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppeansvarlig 	<ul style="list-style-type: none"> Foreldrekontakt Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltak Info om aktiviteter Bistå ved oppsett og gjennomføring av treningsøkter Organisere evt. kjøre- og hentebehov

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
<ul style="list-style-type: none"> I denne perioden skal trening tilbys 6-9 måneder i året. Organisert trening 1-2 ganger i uken pluss mulighet til individuell oppfølging med trener. Motivere til mere systematisk og bevisst egentrening. Opplæring for å skape gode regelkunnskaper i nivå med de konkurranser man deltar på. 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Indre motivasjon Fokus, oppgavefokuser Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet Respekt 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Kaste Koordinasjon Hurtighet Balanse Styrke Bevegelighet Stabilitet Kondisjon 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> Fullt sett Klubb: <ul style="list-style-type: none"> Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivetsbanken. 	<ul style="list-style-type: none"> 5-15 konkurranser per sesong Tilrettelegge for deltakelse i klubbturneringer og turneringer i region. For de meste aktive og ivrige Narvesen/Srixon 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. Klubben skal tilby alle klasser fra 13 år og oppover i klubbturneringer som ikke har 18 årsgrense. 	Banelengder: 3100-5800 m, vanlige golfbaner Treninganlegg: <ul style="list-style-type: none"> Treningsområde Driving Range Putting Green Fasiliteter for innendørstrening på vinteren

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none"> Trener 1, Trener 2 og PGA trener for gruppetrening og individuell oppfølging for de som satser. Se på mulighet for å hente inn ekstra kompetanse, ha nok ressurser. 	<ul style="list-style-type: none"> Skape motiverende rammer. Være inkluderende og ha fokus på å skape mestringsorientert miljø. Synliggjøre de mentale aspektene av spillet. 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppeansvarlig Foreldregruppe Kan ha Juniorgruppe Kan ha Elitegruppe 	<ul style="list-style-type: none"> Foreldrekontakt Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltak Info om aktiviteter Bistå som hjelpere ved oppsett og gjennomføring av treningsøkter.

	<ul style="list-style-type: none"> Inspirere til selvstendighet og ansvar. 		<ul style="list-style-type: none"> 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 puberteten avtar virkningene av ulik biologisk utvikling mellom kjønnene. I denne fasen bør trening doseres mer ut fra individuelle og idrettsspesifikke ulikheter enn ut fra kjønnsforskjeller. Man må imidlertid være oppmerksom på at styrketrening og økt muskelmasse, spesielt blant gutter kan redusere leddutslag. Dette kan motvirkes ved 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
<ul style="list-style-type: none"> Treningen skjer i stor grad individuelt, men gruppetreninger er et viktig komplement for det sosiale og for konkurranselik trening. 1-2 Organiserte treninger pr uke. Krav om deltakelse ved Ung Start. 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Indre motivasjon Fantasi, kreativitet Selvfølelse, selvtillit Selvstendighet Respekt Oppgavefokuset, prosessfokus, av-og-på Håndtere forstyrrelser, positiv indre dialog. 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Eget treningsprogram og tester Kaste Koordinasjon Hurtighet Balanse Styrke med fokus på eksplosivitet Bevegelighet Stabilitet Kondisjon. 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Eget treningsprogram fra trener Tester og statistikk GOBBS som passer for deg Bredt slagrepertoar.

Utstyr	Konkurranser	Anlegg:
Spiller: <ul style="list-style-type: none"> Spesialtilpasset golfsett Laser avstandsmåler. Klubb: <ul style="list-style-type: none"> Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 Klubben skal tilby alle klasser fra 13 år og oppover i klubbturneringer som ikke har 18 årsgrense. 	Banelengder: 4500-6400 m Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none"> Treningsområde Driving Range Putting Green Fasiliteter for innendørstrening på vinteren. Fasiliteter for fysisk trening.

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none"> PGA trener for gruppetrening og individuell oppfølging. 	<ul style="list-style-type: none"> Skape rammer og samarbeid med spiller, støtteapparat og spillerens familie. 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppeansvarlig Foreldregruppe Kan ha Juniorgruppe Kan ha Elitegruppe 	<ul style="list-style-type: none"> Støtte mot selvstendighet og ansvar. Foreldrekontakt.

<ul style="list-style-type: none"> • Mulighet for fysisk trener • Se på mulighet for å hente inn ekstra kompetanse, ha nok ressurser. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltak • Info om aktiviteter. • Organisere kjøring utenfor egen klubb. • Fysisk trening
---	--	--	---

Konkurranser og aktiviteter i Aldersrelatert trening

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

Konkurrans- 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.

Hvem har ansvar for konkurranse: Juniorgruppe

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 stjerne jakt, treningskort, Narvesen tour, eller klubbturnering med tilpasset bane.

Bestemmelser om barneidrett:

- Fra det året fyller seks år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget idrettslag.
- Fra det året barnet fyller elleve år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangement.
- Fra det året barnet fyller elleve år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten.
- 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*.

Konkurrans- 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.

Klubben bør tilby varierte turneringer. Mixturneringer, Turneringer med alle klasser ned til 13 år.

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 ivaretagelse 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. Klubben legger til rette for fadderordning, der målet er å inkludere nye medlemmer i klubbens sosiale og aktive miljø.

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»!

Legge til rette for en dag annenhver uke med banespill, der nye spiller med etablerte. Tilgang på trener, så langt dette lar seg gjøre. Her kan nye spillere treffe etablerte spillere. Lære etikette, regler og bli en del av det sosiale miljøet. Variere spillform, minimum 1 etablert pr. ball.

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 anbefalt materiell får de en kjapp innføring i noen av de mest nyttige innen golfvett og regler. Klubben anbefaler også appen «Golfreglene» fra R&A. Dette suppleres med praktiske eksempler på Veien til golfkurs.

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

Trening

Treningstilbud	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening	Regler og systemer
<ul style="list-style-type: none"> • Veien til golf • Fadderordninger for spill på bane • Ekstra gruppetreninger rettet mot målgruppen • Tilbud om individuelle instruksjonstimer med PGA-trener. 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> • Engasjement • Kreativitet • Selvtillit • Trygghet 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> • Golfrelaterte oppvarmingsøvelser for utvikling av golfspesifikke bevegelser. 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> • Kunne forklare og forstå GOBBS (for alle typer slag). • Golfkøllen skal svinges med rotasjon og vektoverføring. 	Kunne/kjenne til: <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • Utstyr til oppmerking av øvelser: 	<ul style="list-style-type: none"> • Uhøytidelig nybegynnerkonkurranse for å gi deltakerne en introduksjon i det å konkurrere. 	Banelengder: 3000-5000 m Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none"> • Putting Green • Treningsområde • Driving Range • Ha fokus på «tee it forward».

Trenere og administrasjon

Trenernivå	Trenerne skal	Administrasjon og klubbfunksjoner	Administrasjons oppgaver
<ul style="list-style-type: none"> • Trener 1 • Trener 2 • PGA-trener 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • VTG-ansvarlig • Regelkyndig for opplæring i golfvett og regler. 	<ul style="list-style-type: none"> • Legge til rette og sikre at bestemmelser følges. • Lage planer for å oppnå klubbens mål om rekruttering. • Opplæring i golfvett og regler.

Trinn 2: Ivaretagelse (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
<ul style="list-style-type: none"> Da ivaretagelsen 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: <ul style="list-style-type: none"> Engasjement Kreativitet Selvtillit Trygghet Selvstendig Grunnleggende taktisk forståelse 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Golfrelaterte oppvarmingsøvelser for utvikling av golfspesifikke bevegelser. 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> Helt golfsett Klubb: <ul style="list-style-type: none"> Utstyr til oppmerking av øvelser: 	<ul style="list-style-type: none"> Et konkurransetilbud tilpasset målgruppen med det sosiale i fokus. Legge opp til stor variasjon i spille-former. 	Banelengder: 4500-5800 Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none"> Putting Green Treningsområde Driving Range Tee-It Forward

Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat og klubbfunksjoner	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none"> PGA pro Trener 1 Trener 2 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> En egen gruppe for ivaretagelse av nye spillere. Gruppen skal jobbe i tett dialog med klubbens trenere. 	<ul style="list-style-type: none"> Skape et aktivitetstilbud som sikrer ivaretagelsen 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 ivaretagelse 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 ivaretagelse 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
<ul style="list-style-type: none"> Nivåbaserte treningsgrupper Tematreninger Mulighet for individuelle timer. 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Engasjement Kreativitet Selvtillit Trygghet Selvstendig Grunnleggende taktisk forståelse 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> Golfrelaterte oppvarmingsøvelser for utvikling av golfspesifikke bevegelser. 	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> Tilpasset golfsett Klubb: <ul style="list-style-type: none"> Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken. 	<ul style="list-style-type: none"> Klubbturneringer Klubbserien 	Banelengder: 3100-6000 m Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none"> Putting Green Treningsområde Driving Range

Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat og klubbfunksjoner	Støtteapparatet skal
<ul style="list-style-type: none"> PGA pro Trener 1 Trener 2 	<ul style="list-style-type: none"> Skape motiverende rammer. Være inkluderende og ha fokus på å skape et mestringsorientert miljø. 	<ul style="list-style-type: none"> Dame/herre grupper Seniorgruppe Ledere for aldersbestemte lag 	<ul style="list-style-type: none"> 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. Forslag: Konkretisere gruppene. Klubbspiller, Bryt 100, Bryt 90, Bryt 80 og Elitegruppe

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. Sportslig Plan anbefaler bruk av LOB-Metoden, og Tee-it-Forward for å skape bedre flyt i spillehastighet, mestringsfølelse og glede.

Turneringsstøtte

Aldersrelatert trening (Junior)

- Startkontigent i turneringer dekkes av Elverum golfklubb i henhold til budsjett.
- 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	Frode Brun			13
Turneringsansvarlig	Lars Ellevog			1
Juniorleder	Kenneth Strand			2
Dameleder	Anteja Solberg			2
Seniorleder	Lars Ellevog			1
Trenerutvikler	Frode Brun			13
Uttaksansvarlig til NM	Pål Falck Larsen			7

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
Frode Brun	46764189	Willmanen72@gmail.com

Trenere

Tittel	Beskrivelse	Telefon	E-post
Frode Brun	PGA-Professional	46764189	Willmanen72@gmail.com
Henning Myrer	Trener 3 utdanning	93643522	festtrubaduren@mail.com
Stine W Dahl	Trener 2	45463180	Stinewdahl75@gmail.com
Malin Ø Bjørnes	Trener 1 Ungdomsdriven	48145409	malinbjo@online.no
Ella N Brun	Trener 2 utdanning	90898280	brunellanatti@gmail.com
Kristian Falck Larsen	Trener 1 utdanning	97007571	Kristianfalck8@gmail.com
Elise Børke-Olssen	Trener 1 utdanning	90558332	Elisebop123@gmail.com
Erik Edvardsen	Trener 1 utdanning	40095311	Erik.edvardsen05@icloud.com
Sven Erik Nomerstad	Trener 1 ESAG	93650033	nomerstads@gmail.com

