



**Norges
Golfforbund**

Golfglede og vekst for de yngste – forelderrollen 6–12 år

Foreldremøte 1

Golfglede og vekst for de yngste – forelderrollen 6–12 år

- Golfglede og vekst for de yngste
- Forelderrollen 6–12 år
- Fra tidlig resultatjag → til trygghet, lek og læring



Dette bygger vi på...

- Norsk idretts verdigrunnlag og trygge utviklingsmiljø
- Bestemmelser om barneidrett (6–12) + føringer for barnevennlig aktivitet
- Trenerattesten – vedtatt som obligatorisk for trenere i barne- og ungdomsidretten
- Forskning på motivasjon, glede og robusthet
- NGF Impact + Vision54: “gode golf foreldre”



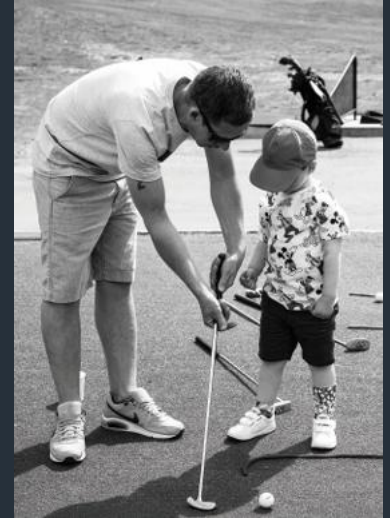
Kveld 1: Innsikt og motivasjon

- Hva som skaper glede, læring og robuste barn
- Foreldre som trygge støttespillere



Barneidrett: på barnas premisser

- Barneidrett = til og med året barnet fyller 12
- Målet: trygghet, mestring og lyst til å fortsette
- “Røtter og kultur før ranking” – utvikling tar tid



Barnas stemme: Hva er “gøy” i idrett?

- Barn fortsetter fordi det er “gøy”
- “Gøy” er konkret – ikke tilfeldig
- Når “gøy” faller bort, øker risikoen for at barn slutter



Hvorfor spiller barn og ungdom golf?

Fordi det er gøy

Være med
venner

Være i et godt
miljø

Lære noe nytt –
med god støtte

Spennende
konkurranser



Øve for å bli
bedre

FUN MAPS: Barnas topp 3 “gøy-driverere”

Barn og ungdommers topp 3:

- Å gjøre sitt beste (prøve hardt)
- Positiv lagdynamikk / sportsånd
- Positive, støttende voksne, som har tydelige forventninger



Hvorfor dette virker: SDT på 60 sek

Barn trives når de opplever:

- Autonomi (eierskap og valg)
- Kompetanse (mestring og fremgang)
- Tilhørighet (trygghet og fellesskap)



Impact i barnegolf

I NGF Impact jobber vi med fem ferdigheter golf egner seg spesielt godt til å utvikle:

- Samarbeid og kommunikasjon – “vi spiller hverandre gode”
- Mental utholdenhet – “vi må gjøre feil for å kunne lære”
- Ærlighet – “integritet når ingen ser, vi er våre egne dommere”
- Problemløsning – “valg og strategi”
- Selvregulering – “ro, fokus og rutiner”



Vekstmentalitet (Growth Mindset, Dweck):

“Feil er nyttig informasjon”

- Vekstmentalitet: ferdigheter kan utvikles gjennom øving og gode strategier
- Foreldre påvirker med ordene vi velger og kroppsspråket vi viser
- Målet: barn som tør å feile - og å prøve igjen



Nøkkelstudie: Ros som bygger læring

Forskning viser:

- Ros for “talent/intelligens” kan øke prestasjonsfokus og sårbarhet ved feil
- Ros for innsats/strategi kan øke læringsfokus og utholdenhet

«Ros prosess, ikke “evner”»



“Bilturen hjem” – fra trening eller konkurranse

Barnet har hatt en tung runde, eller en vanskelig dag på trening

Oppgave (2–3 sammen):

- Hva er det første du sier?
- Lag to setninger som bygger vekstmentalitet (prosessros + læringsspørsmål)



Vision54: 4 prinsipper for “gode golfforeldre”

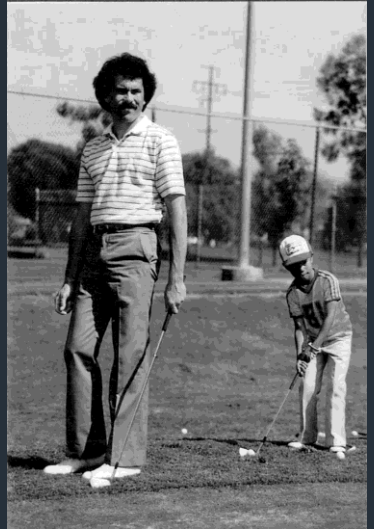
- 1) “Du og jeg”-grensen: barnet eier opplevelsen
- 2) ER vs GJØR: verdi $\neq$ score
- 3) Sinnsstemning: ro smitter
- 4) Tilbakemeldinger og framovermeldinger:

BRA – BEDRE – HVORDAN



“Tiger learned to play the game and to develop his own solutions to getting the ball in the hole, he learned this before he tried to refine his technique and as such he developed the ability to score and play instead of just learning skills outside of the context of the game which can often be the experience of many youngsters”.

-Rudy Duran





X-FAKTOREN - AKTIV START

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- Riktig hånd nederst på golfkølla (3-6 år)
- Parallell oppstilling (3-6 år)
- Balansert avslutning av sving (3-9 år)
- Grep, ballplassering, balanse (6-9 år)
- Putting: grep og parallell oppstilling

Fysisk:

- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet, balanse

Mentalt:

- Indre motivasjon
- Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet
- Selvfølelse, selvtillit
- Respekt

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Køller tilpasset for barn
- Golfmerker og scorekort

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerket treningsområde

Trener:

- En Trener 1 per 12 barn + 3 aktivitetsledere

Foreldre:

- To foreldremøter per sesong
- Klargjør hva som forventes av foreldrene

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Vektlegge lek og moro, gjerne stasjoner med hyppige rotasjoner
- «Jeg-klarer-det»-øvelser

Fysisk:

- Oppvarming
- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet og balanse som en del av golftreningen

Mentalt:

- Passe på at alle blir sett, tilpasse nivå på øvelser, gi plass til bruk av fantasi og kreativitet
- La barna være med å påvirke innhold i treningen
- Lære seg å respektere trener og andre i gruppen

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Føle seg som en i gjengen, større vennekrets
- Motivert til å leke golf på egenhånd
- Oppleve mestingsfølelse
- Økt selvtillit og selvfølelse
- Respekt for andre mennesker
- At barna har lært seg noen golfuttrykk

FORVENTET SPORTSLIG UTVIKLING

Treningsresultater:

- Gjennomføre aktivitetene i golfmerkene
- Delta i konkurranser som golfkarusellen, nabogolf, m.m.
- Fysiske basisferdigheter

Regler:

- Trene og spille på en trygg og sikker måte tilpasset alder
- Forstå de vanligste ord og uttrykk

X-FAKTOREN - LÆRE Å SPILLE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- Grep, ballplassering, balanse, bakte
- Dynamisk balanse (en balansert sving)
- Kølefastighet
- Enkel slagrepertoar
- Putting: Enkel greenlesing, pendle, ball-start og sikte.

Fysisk:

- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke (med egen kroppsvekt)

Mentalt:

- Indre motivasjon
- Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet
- Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet, respekt
- Fokus, oppgavefokuset

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Køller og annet utstyr tilpasset barn

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerket treningsfelt, driving range

Trener:

- En Trener 1 per 12 barn + 3 aktivitetsledere
- Toppuddannet trener som er involvert i aktiviteten

Foreldre:

- To foreldremøter per sesong
- Klargjør hva som forventes av foreldrene

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Introdusere forskjellige ballbaner: draw, fade, rett, høy og lav samt de ulike typene av nærspillslag
- Spill på tilpasset bane, minimum én gang i uken
- Introdusere konkurranselek trening «Jeg-klarer-det»-øvelser og tester
- Greenlesing, pendle, ball-start og sikte med feedback

Fysisk:

- Varme opp for å slå, ikke slå for å varme opp
- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet og balanse. Introdusere enkel styrketrening med egen kroppsvekt

Mentalt:

- Alle skal bli sett og hørt, tilpasse nivå på øvelser, gi plass til bruk av fantasi og kreativitet
- La barna være med å påvirke innhold i treningen
- Lære seg å respektere trener og andre i gruppen
- Lære barna å holde enkle presentasjoner for gruppen (ledet oppvarming, takke for trening)

FORVENTET PERSONLIG UTVIKLING

- Føle seg som en i gjengen, større vennekrets
- Motivert til å leke golf på egenhånd
- Oppleve mestingsfølelse, økt selvtillit og selvfølelse
- Respekt for andre mennesker
- Evne til å ta initiativ og egne beslutninger.
- Evne til å fokusere når det trengs.

FORVENTET GOLFTUTVIKLING

Treningsferdigheter:

- Treningskort VTG, NXT LVL - kort 1-2

Regler:

- Bestå regeldelen på golfmerkene
- Holde tempo på banen, LOB-modellen
- Kunne finne frem i og bruke Golf i tegninger og bobler

«Ta med hjem» + invitasjon til neste foreldremøte

- Foreldre er kulturbyggere – uansett hvor mye eller lite dere kan om golf
- Fokus på utvikling, opplevelse og mening fremfor prestasjon
- Barnas “gøy” er innsats + fellesskap + støtte
- Vekstmentalitet: ros prosess, normaliser feil
- Barnets stemme og opplevelse skal tas på alvor

*Kjerneidé: Trivsel kommer når barn føler seg **sett, hørt og verdsatt**



Mer om Impact

[Impact - Barn og unge - Norges Golfforbund](#)



Litteraturliste

Bjørndal, C. T., & Espedalen, L. E. (2026). *From acceleration to resonance: reimagining Norwegian youth sport in a rapidly changing world. Sport, Ethics and Philosophy*, 20(1), 158–173. <https://doi.org/10.1080/17511321.2025.2579507> [\[pmc.ncbi.nlm.nih.gov\]](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)

Crane, J., & Temple, V. (2015). *A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. European Physical Education Review*, 21(1), 114–131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294> [\[philpeople.org\]](https://philpeople.org/)

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). *A social-cognitive approach to motivation and personality. Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256> [\[scispace.com\]](https://scispace.com/)

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House. [\[books.google.com\]](https://books.google.com/)

Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). *Praise for intelligence can undermine children’s motivation and performance. Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33> [\[cpb-us-w2....pmucdn.com\]](https://cpb-us-w2....pmucdn.com/), [\[scirp.org\]](https://scirp.org/)

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). *What can be learned from growth mindset controversies? American Psychologist*, 75(9), 1269–1284. <https://doi.org/10.1037/amp0000794> [\[europepmc.org\]](https://europepmc.org/), [\[researchgate.net\]](https://researchgate.net/)

Impact by NGF: [Impact - Barn og unge - Norges Golf forbund](https://www.golf.no/impakt)



Norges idrettsforbund. (u.å.). *Bestemmelser om barneidrett*.
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>

Norges idrettsforbund. (u.å.). *Retningslinjer for ungdomsidrett*.
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>

Norges idrettsforbund. (u.å.). *Trenerattest*. <https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/> [\[idrettsforbundet.no\]](https://www.idrettsforbundet.no)

OECD. (2018). *The Future of Education and Skills 2030: OECD Position Paper* (05.04.2018). [\[alancouzens.com\]](https://www.oecd.org/education/skills-future-work/)

Reinold, M. (2026). *Resonant coaching in sport—a late modern approach*. *Sport, Ethics and Philosophy*, 20(1), 140–157.
<https://doi.org/10.1080/17511321.2025.2579509> [\[prod-cms-f...sphere.com\]](https://prod-cms-f...sphere.com)

Svenska Basketbollförbundet. (u.å.). *Fun Maps – Vad gör basket roligt?* <https://www.basket.se/aktiva/tranare/fun-maps/>
[\[supersummary.com\]](https://supersummary.com)

Thedin Jakobsson, B., & Lundvall, S. (2021). *Learn, Have Fun and Be Healthy! An Interview Study of Swedish Teenagers' Views of Participation in Club Sport*. *IJERPH*, 18(13), 6852. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136852> [\[nces.ed.gov\]](https://nces.ed.gov)

Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). *The Fun Integration Theory: Toward sustaining children and adolescents' sport participation*. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424–433.
PMCID: PMC4201634.

