

Golftinget 2013

Sportslig plan

Tor-Anders Hanssen, Generalsekretær

Henrik Bjørnstad, Spillerutvikler

Petter Hagström, Idrettsutvikler



Norges
Golfforbund

Vi har endelig en FERDIG plan!



- Biija -

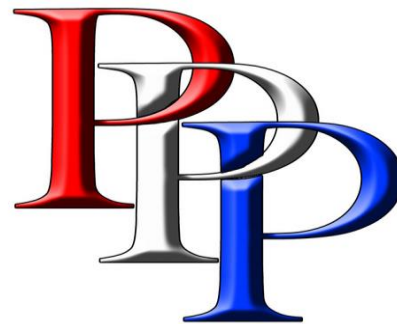
De 3 P'ene

- **Prosessene**

- Oppstart
- Organisering
- Forsinkelsene

- **Personene**

- Fra administrasjonen i NGF
- Fra andre golfmiljøer
- Fra andre idretter



- **Pedagogikken**

- Grunnleggende filosofi
- Tanker om talentutvikling
- Ønsket hensikt - kultur

Prosessen

- 2007 – 2011: Diskusjon i forbundet om fremtidige veivalg
- *Hva skal vi basere vår utvikling på? Finnes det en rød tråd*
- 2012 – jan: Notat til presidenten
- «*Sportslig plan og regionale kompetansesentra*»
- 2012 – jan: Styremøtet 21. januar – tillatelse til å sette i gang arbeidet
- *Målsetting om å kunne presentere planen på Golfforum 2012*
- 2012 – febr: Prosjektdirektiv utarbeidet med forslag til organisering

Proseszen

- 2012 – V/V: Innsamling av data og samtaler med ulike miljøer
- 2012 – høst: Internseminar «Aldersrelatert trening i golf»
- 2012 – nov: Golfforum «Vi har en plan», men den er forsinket...
- 2013 – V/V: Produksjonstid
- 2013 – S/H: Ferdigstilling, omskriving og layout

Personene (og miljøene)

- Henrik Bjørnstad
 - Norges mest suksessfulle herrespiller
 - Reflektert og født pedagog (selv om han ikke vet det selv ennå)
- Petter Hagstrøm
 - PGA-trener med lang fartstid i NGF
 - Positiv kritisk
 - Fant metoden som er brukt
- Tom Erik Andersen
 - Daglig leder i Nye Linjer
 - Kjenner NGF og golfen svært godt
 - Evner å skrive til og for mottakeren



Personene (og miljøene)

- Geir-Ove Berg og Tom Gundersen
- Stig Eiberg Hansen og Istvan Balyi
- Petter Løvberg & Bjørn Soleng
- NGFs ulike ressurspersoner



Pedagogikken

- Oppdagelseslæring
- Balanse
- Talentutvikling
- Miljøfaktoren



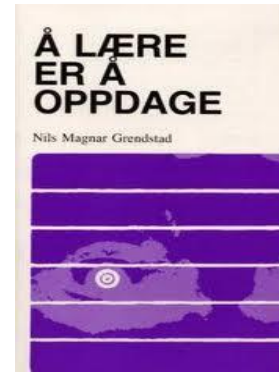
Læringspedagogikk

Å lære er å oppdage

- Å oppdage er en subjektiv prosess.
- Andre kan peke på ting, gjøre meg oppmerksom på forhold de mener er viktige for meg.
- Men de kan ikke oppdage for meg, det er det bare jeg som kan gjøre.

Nils Magnar Grendstad (1930 – 1993)

- Hvordan påvirker dette måten vi driver opplæring og innlæring i golfen på?



Balanse mellom person og sak



- **Ha det godt**



- **Gjøre det godt**



Norges
Golf forbund

PERSONFORUTSETNINGER:

- Kvalitet i lederkompetanse (styre og adm)?
- Loyalitet ift planer og organisering?
- Kompetanse og erfaring (idrett, organisasjon, anlegg)?
- Evne og vilje til nytenking?
- Beslutnings- og gjennomføringsevne?
- Klubbkultur (hvordan har vi det og hvordan gjør vi det)?
- Alderssammensetning?
- Idrettskultur?
- Forståelse for norsk idrett og frivillighet?
- Forståelse for politisk påvirkningsarbeid?

SAKSFORUTSETNINGER:

- Kvalitet i planverk (VP, org plan, anleggsplan og sportslig plan)?
- Klar organisasjonsstruktur i virksomheten?
- Tydelig ansvars- og rollefordeling?
- Kvalitet i samarbeidstaler (avklart felles mål for virksomheten)?
- Kvalitet på arbeidsverktøy og utstyr?
- Kvalitet på rutiner (inkl. info) og arbeidsmåte/-prosesser?
- Menneskelige ressurser (medlemsmasse, ansatte og frivillige)
- Økonomiske ressurser?
- Anleggs-kvalitet (bane, treningsområder, klubbhus, restaurant)?
- Geografisk beliggenhet?
- Virksomhetsprofil?
- Konkurransesituasjonen (golfmessig, andre fritidsaktiviteter)?
- Kontinuitet i den enkelte organisasjon og i samarbeidet?

ARBEIDSPROSESS:

- Grad av målstyring i arbeidet?
- Struktur og systematikk i arbeidet, i og mellom enhetene?
- Effektivt bruk av møteplasser i og mellom enhetene?
- Kvalitet i kommunikasjon?
- Grad av involvering (medlemmer, frivillige og ansatte)?

- Tilgjengelig for medlemmene (grad og form)?
- Kvalitet i oppfølging?
- Grad av fremdrift?
- Synlig i nærmiljøet, media, kommune, idrettsråd m.m.?
- Fleksibilitet i arbeidsmåte?

PERSONRESULTATER:

- Relasjonskvalitet (styret/ansatte/frivillige/medlemmene)?
- Trivsel og arbeidsmiljø?
- Kompetanseutvikling (styret/ansatte/frivillige/medlemmene)?
- Tillit til styret og DL?
- Medlemmenes lojalitet til virksomheten?
- Idrettsfaglig kompetanse i virksomheten?
- Relasjonskvalitet til samarbeidende personer og organisasjoner?
- Virksomheten som sosial møteplass?

SAKSRESULTATER:

- Resultatoppnåelse iht. mål og arbeidsplan?
- Økonomisk situasjon/styring?
- Aktivitet (omfang, kvalitet, deltakelse)?
- Anlegg og maskinpark (kvalitet og utvikling)?
- Tilfredshetsgrad hos medlemmer/brukere?
- Anseelse og omdømme lokalt og i golf-Norge (media, myndigheter, idrettsorg, skoleverket, samarbeidspartnere etc)?
- Forbedrede arbeidsprosesser og arbeidsverktøy?
- Menneskelige ressurser (ansatte og frivillige – kapasitet, kompetanse)?

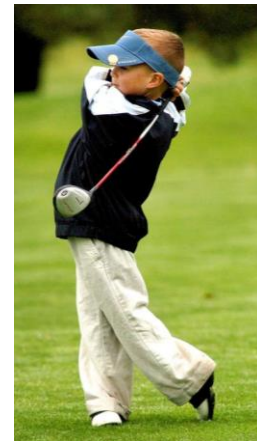
X-modellen X-faktoren «Rekruttere» Aktiv livet ut - sportslig plan

Forventet
personlig
utvikling

Forventet
sportslig
utvikling

Talentutvikling – ut fra hvilket perspektiv?

- Allsidighet/mangfold
 - Rekruttering
 - Romslighet/tid
 - Oppdagelseslæring
 - Alle kan utvikle seg
 - Medbestemmelse
 - Deltakelsesfokus
 - Konkurransen som middel
 - Fokus på hele mennesket
- ↔ Spesialisering
 - ↔ Prestasjon & eventuelt frafall
 - ↔ Effektivitet
 - ↔ Bevisst innlæring
 - ↔ Sortering talent/ikke talent
 - ↔ Voksenstyring
 - ↔ Prestasjonsfokus
 - ↔ Konkurransen som mål
 - ↔ mennesket som utøver/objekt





Studier innen talentutvikling

- Bloom (1985) studerte verdens topp 25 i sine respektive idretter.
 - Mindre enn 10% av utøverne hadde et prestasjonsnivå i 11-12 års alder som indikerte at de ville bli så gode som de faktisk ble.
- Kun Michael Owen og Terry Venables representerte England på alle aldersbestemte landslag pluss A-landslag! (Martindale m.fl.,2005)



Aktivitetsfaser: Fra fri lek til systematisk praktisering

Faser 	"Sanker"/ Allsidighet	Spesialisering	Investering
Aktivitet 	7-12	13-15	16+
Bevisst lek/ lekbetont idrett	Sterkt betont (++)	Noe betont (+)	Ikke betont (-)
Systematisk og strukturert trening	Ikke betont (-)	Noe betont (+)	Sterkt betong (++)

(Cote & Hay, 2002 i Cote, Baker & Abernethy 1999)

Tvedt-rapporten – norsk toppidrett frem mot 2022

- Mestringsorienterte miljøer utvikler bedre prestasjoner enn miljøer som utelukkende er resultatorientert.
 - Mestringsorienterte miljøer skaper mer idrettsglede og bedre treningsmotivasjon over flere år.
- Mye tyder også på at det å flytte unge utøvere fra hjemmemiljøene i for tidlig alder, øker sannsynligheten for frafall.
- Det er stor enighet om at den lokale treneren er avgjørende for gode trenings- og utviklingsmiljøer, både sosialt og med tanke på å utvikle utøvernes ferdigheter.
- Rapporten stiller spørsmål vedr effekten av toppidrettsgymnasene, samtidig som de presiserer viktigheten av regionale kompetansesentra.



Å vite eller ikke vite – det er spørsmålet

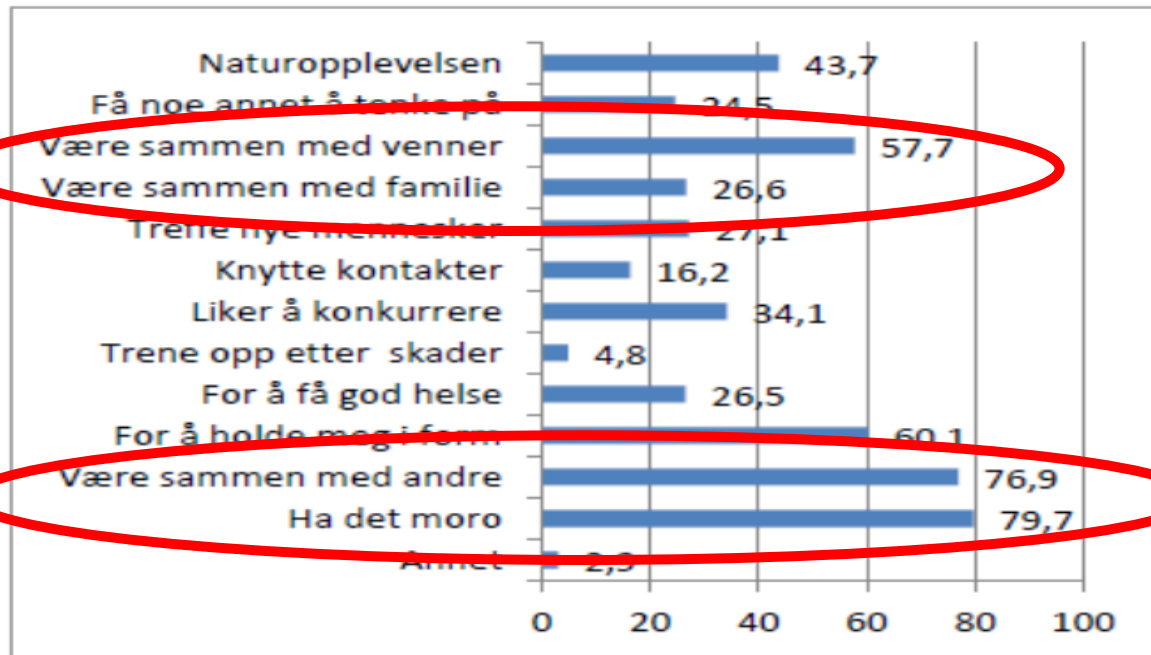
Handicapkategori	31.12.2011			31.12.2012			Endringer fra 2011 til 2012 Antall			Endringer fra 2011 til 2012 Prosent		
	Kvinner	Menn	Totalt	Kvinner	Menn	Totalt	Kvinner	Menn	Totalt	Kvinner	Menn	Totalt
Kategori 1: Under 4,5	114	887	1001	123	902	1025	9	15	24	7,3 %	1,7 %	2,3 %
Kategori 2: 4,5 - 11,4	292	5977	6269	294	5961	6255	2	-16	-14	0,7 %	-0,3 %	-0,2 %
Kategori 3: 11,5 - 18,4	876	13091	13967	882	13346	14228	6	255	261	0,7 %	1,9 %	1,8 %
Kategori 4: 18,5 - 26,4	2904	17552	20456	2935	17807	20742	31	255	286	1,1 %	1,4 %	1,4 %
Kategori 5: 26,5 - 36,0	9424	20323	29747	9138	19344	28482	-286	-979	-1265	-3,1 %	-5,1 %	-4,4 %
Klubbhandicap: 37 til 54	14308	24756	39064	13430	23565	36995	-878	-1191	-2069	-6,5 %	-5,1 %	-5,6 %
Inget handicap eller hcp over 54	1280	2400	3680	938	1697	2635	-342	-703	-1045	-36,5 %	-41,4 %	-39,7 %
Totalt	29198	84986	114184	27740	82622	110362	-1458	-2364	-3822	-5,3 %	-2,9 %	-3,5 %

Totalt antall medlemskap går ned med 3,5 % (3822 m.) i 2012, sammenliknet med 2011.

Antall medlemskap i handicapkategori 1-4 har en svak økning på 1,3 % (557 medlemskap)

Antall medlemskap i hcp.kategori 5, klubbhcp og medlemskap uten hcp har en nedgang på 6,4 % (4379 medlemskap)

3 sentrale faktorer: Miljø, glede og mestring



Å ha det moro med venner og/eller familie er viktig for oss golfere

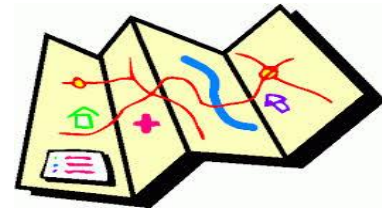
Motiver for golfspill,

«Den norske golfspilleren»,
Tangen 2012

Mål, hensikt og veien videre

Mål:

- SPORTSLIG PLAN skal være vårt felles veikart til fremgang for alle spillere - uansett kjønn, alder og ferdighet.



Hensikten:

- SPORTSLIG PLAN skal kunne brukes av alle, utøvere, trenere, ledere og foreldre og dermed sikre en pedagogisk rød tråd i vårt utviklingsarbeid.
- SPORTSLIG PLAN skal ikke være en tvangstrøye, men en støtte.

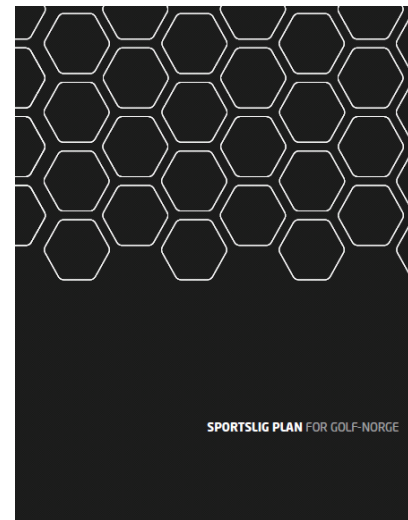


Nå skal Henrik og Petter lære dere å bruke planen

Vi anbefaler dere å lese den 😊

Det vi ønsker at dere skal sitte igjen med:

- Dette tror vi på!
- Dette ønsker vi skal prege Norsk golf i fremtiden!



Vi ønsker at planen skal bidra til

- Ny Kunnskap.
- Sortering av ny og gammel kunnskap som leder til økt kompetanse.
- Bekreftelse på at det man har gjort stemmer.
- Forenkling av planlegging og evaluering av den sportslige delen i en golfklubb.



Planenes tre hoveddeler

1. ALDERSRELATERT TRENING

I fem utviklingstrinn beskriver vi hva som bør prioriteres for å utvikle spillere fra ung alder til noen få av dem skal inn i verdenstoppen. Trinnene skal tas i riktig rekkefølge uansett når man begynner med golf.

2. AKTIV LIVET UT

I tre utviklingstrinn beskriver vi hva som er viktig for å rekruttere, ivareta og utvikle golfere som begynner med golf i voksenalder, med begrenset tid og ferdighet.

3. STØTTEPROSESSER

Vi beskriver hvordan klubbene, anleggene, trenerne, foreldrene og konkurransene må tilpasses for oppnå det vi ønsker.

Tre eksempler på hvordan man kan bruke Sportslig plan

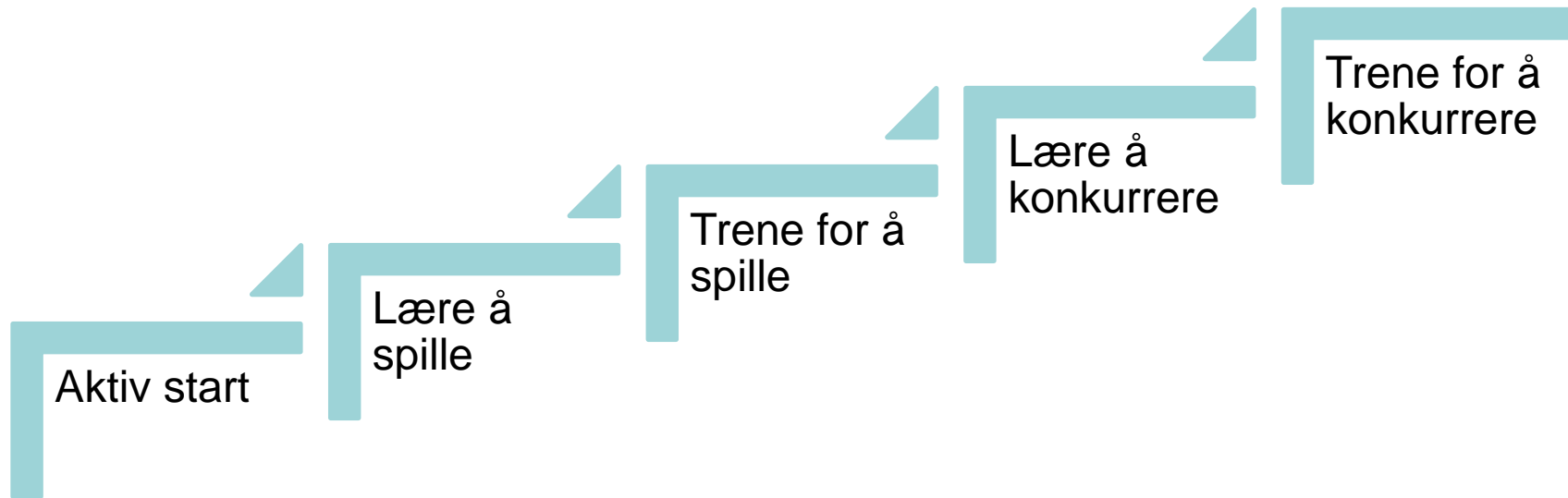
Trenere	Aldersrelatert trening
Spillere	Aldersrelatert trening
Klubbleidelse	Aktiv livet ut og støtteprosesser

- I tillegg ønsker vi å si litt om hvordan sportslig plan kommer til å påvirke hvordan NGF jobber i fremtiden.

Trenere – Aldersrelatert trening



Trening tilpasset alder og ferdighet



En helhetlig økt



Golfspesifikt



Fysisk



Mentalt

En helhetlig årsplan

Måned	Fase	Prioriteringer
• Februar-April	Forberedelsesperiode	Fys/Grunnteknikk
• Mai	Forberedelsesperiode	Spilleforbedrende
• Juni-September	Turneringsperiode	Prestasjon
• Oktober	Nedtrapping	Vedlikehold
• November-Februar	Restitusjon	Andre aktiviteter
• Fysen vedlikeholdes i løpet av hele året.		

Planlegging og evaluering med hjelp av X-faktoren

X-FAKTOREN - LÆRE Å SPILLE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

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

Fysisk:

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

Mental:

- Indre motivasjon
- Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet
- Selvfølelse, selv tillit, selvstendighet, respekt
- Fokus, oppgavefokusert

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Køller og annet utstyr tilpasset barn

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerket treningsfelt, driving range

Trener:

- En Trener 1 per 12 barn + 3 aktivitetsledere
- Topputdannet 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 nærspilsslag
- 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

Mental:

- Alle skal blir 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 mestringfølelse, økt selv tillit og selvfølelse
- Respekt for andre mennesker
- Evne til å ta initiativ og egne beslutninger.
- Evne til å fokusere når det trengs.

FORVENTET GOLFFUTVIKLING

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

Sikre at utvikling skjer i riktig rekkefølge

X-FAKTOREN - LÆRE Å SPILLE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

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

Fysisk:

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

Mental:

- 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 nærsplisslag
- Spill på tilpasset bane, minimum én gang i uken
- Introdusere konkurranselk; 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

Mental:

- 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 (lede oppvarming, takke for trening)

FORVENTET PERSONLIG UTVIKLING

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

FORVENTET GOLFUVTVIKLING

Treningsferdigheter:

- Treningskort VTG, NXT LVL - kort 1-2

Regler:

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

X-FAKTOREN - TRENE FOR Å SPILLE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- GOBBS og vite hva disse betyr for slaget
- Dynamisk balanse (en balansert swing)
- Køllestabilitet
- Bredd slagrepertoar (lange og korte spillet)
- Hender foran ballen i oppstilling og gjennom balltreff
- Putting: Greenlesing, ballstart og sikte. Forstå hvordan grep, oppstilling og swing påvirker ballstart

Fysisk:

- Kaste, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke, bevegelighet, stabilitet, kondisjon

Mental:

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

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Tilpasset golfutstyr. Avstandsmål mot slutten av perioden
- Tilgang til utstyr for fysisk trening

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerket treningsområde, driving range

Trener:

- En Trener 2 for gruppetrening
- Toppuddannet trener for gruppetrening og tilbud om privattimer for den enkelte utøver

Foreldre:

- To foreldremøter per sesong, en individuell samtale med foreldre og spiller
- Bruk boken - Fremtidens golf foreldre

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Videreutvikling av de forskjellige typene av slag (lange og korte) for et bredt slagrepertoar og introdusere punchslaget
- Mye konkurranselk; trening
- Greenlesing, pendle, ballstart og sikte med feedback

Fysisk:

- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke, bevegelighet og kondisjonstrening (for utøvere som ikke er aktive i andre idretter)
- Varme opp for å slå, ikke slå for å varme opp
- Etablere rutineøvelser i hverdagen

Mental:

- Bli sett, tilpasset nivå på øvelser, plass til bruk av fantasi og kreativitet. La spillerne være med å påvirke innhold i treningen
- Lære spillerne å takle å stå i sentrum; trene på å holde takke-taler, foredrag med mer
- Forståelse for at hver treningsøkt, hvert slag skal ha en mening. Når og hvordan er oppgaven fullført?

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Føle seg som en i gjengen
- Motivert til å trene golf på egenhånd
- Økt selvtillit og selvfølelse, takle å stå i sentrum, vise respekt for andre mennesker
- Tar initiativ og egne beslutninger
- Indre positiv dialog, fokusere når det trengs

FORVENTET GOLFUVTVIKLING

Treningsferdigheter:

- Kontrollere slagene høyt, lavt, draw, fade
- God kontroll på ballstart og lengdekontroll i putting
- Strekke seg etter treningsmål i ferdighetstester og NXT-LVL-kort 3-5, samt gjeldende statistikk mål

Regler:

- Kunne bruke de viktigste reglene, nr. 13, 23 - 28 og finne frem i regelboken
- Kjenne definisjonene
- Lesse og forstå lokale regler
- Bestå NCFs regelprøve for ungdom 13-15 år ved hjelp av regelboken



Norges
Golfforbund

Spillere – Aldersrelatert trening



Nåsituasjon

X-FAKTOREN - TRENE FOR Å SPILLE

PRIORITERT UTVIKLING
Golfspesifikt:

- GOBBS og vite hva disse betyr for slaget
- Dynamisk balanse (en balansert sving)
- Køllehastighet
- Bredt slagrepertoar (lange og korte slippet)
- Hender foran ballen i oppstilling og gjennom balltreff
- Putting Greenlesing, ballstart og sikte. Forstå hvordan grep, oppstilling og sving påvirker ballstart

Fysisk:

- Kaste, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke, bevegelighet, stabilitet, kondisjon

Mentalt:

- Indre motivasjon, fokus, oppgavefokusert
- Nygjerrighet, fantasi, kreativitet
- Selvfølelse, selvillit, selvstendighet, respekt

SAKSFORUTSETNINGER
Utstyr:

- Tilpasset golfutstyr. Avstandsmålere mot slutten av perioden
- Tilgang til utstyr for fysisk trening

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerket treningsområde, driving range

Trener:

- En Trener 2 for gruppetrening
- Toppuddannet trener for gruppetrening og tilbud om privattimer for den enkelte utøver

Foreldre:

- To foreldremøter per sesong, en individuell samtale med foreldre og spiller
- Bruk boken - Fremtidens golf foreldre

TRENINGSMÅTE
Golfspesifikt:

- Videreutvikling av de forskjellige typene av slag (lange og korte) for et bredt slagrepertoar og introdusere punchslaget
- Mye konkurranselek. trening
- Greenlesing, pendle, ballstart og sikte med feedback

Fysisk:

- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke, bevegelighet og kondisjonstrening (for utøvere som ikke er aktive i andre idretter)
- Varme opp for å slå, ikke slå for å varme opp
- Etablere rutineøvelser i hverdagen

Mentalt:

- Bli sett, tilpasset nivå på øvelser, plass til bruk av fantasi og kreativitet. La spillerne være med å påvirke innhold i treningen
- Lære spillerne å snakke og stå i sentrum, trene på å holde takke-tale, foredrag med mer
- Forståelse for at hver treningsøkt, hvert slag skal ha en mening. Når og hvordan er oppgaven fullført?

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Føle seg som en i gjengen
- Motivert til å trene golf på egenhånd
- Øke selvillit og selvfølelse, tale å stå i sentrum, vise respekt for andre mennesker
- Tar initiativ og egne beslutninger
- Indre positiv dialog, fokusere når det trengs

FORVENTET GOLFUUTVIKLING
Treningsferdigheter:

- Kontrollere slagene høyt, lavt, draw, fade
- God kontroll på ballstart og lengdekontroll i putting
- Strektes seg etter treningsmål i ferdighetstester og NXT-LVL-kort 3-5, samt gjeldende statistikk mål

Regler:

- Kunne bruke de viktigste reglene, nr. 13, 23 - 28 og finne frem i regelboken
- Kjenne definisjonene
- Lese og forstå lokale regler
- Bestå NGFs regelprøve for ungdom 13-15 år ved hjelp av regelboken

Fairwaytreff	7
GIR	6
Putter	32
Snittscore	83

Nøkkelpunkter

- Har alt for stor hook
- Sliter med ballstart i putting
- Blir for nervøs på turnering

Mål og handlingsplan basert på nåsituasjon

Delmål

- Klare sikte test
- Holde enkel presentasjon for de yngre juniorene.
- Klare puttetest



Handlingsplan

- Starte og avslutte hver treningsøkt med sikteøvelser.
- Forberede presentasjonen og trene sammen med venner og familie.
- Trene ballstart med «Tutor».

Når jeg har nådd mine delmål, vet jeg at jeg har blitt bedre!

Klubbledelse – Aktiv livet ut og støtteprosesser



Hvor står vi som klubb?



Hvor gode er i vårt rekrutteringsarbeid?

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Trygghet rundt hvordan «IVARETAKELSEN» av meg som medlem skal være
- Motivert og selvgående
- Synes golf er morsomt
- Nye golfvenner
- Kjent med daglig leder, hovedtrener og pro-shop
- Kjent med banen og klubbhuset

FORVENTET SPORTSLIG UTVIKLING

Treningsresultater:

- Får ballen opp i lufta – jevnlig

Regler/systemer

- Trene og spille på en trygg og sikker måte med LOB-modellen
- Kunne finne frem i og bruke Golf i tegninger og bobler
- Bestille starttid, føre scorekort, registrere runder i Golfbox

Er dette hva våre kursdeltakere sitter igjen med etter endt kurs?

Hva kan vi forbedre?

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- GOBBS (for alle typer slag)
- Forståelse for at hendene skal være foran kølkehodet i balltreff
- Golfkøllen skal svinges
- Putting: Grep og parallell oppstilling

Mental:

- Engasjement
- Kreativitet
- Selvtillit
- Trygghet

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Jernkøller og putter på trening
- Pitch og putter til låns, for bruk utenfor planlagt trening
- Utstyr for uhyggelig golf-lek som Trigolf eller annet utstyr tilpasset for barn

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerkede treningsområder

Trener:

- En trener 1 per 4 deltakere. 3 trener 1 på 12 VTG deltakere
- Tilgang til en trener med kompetanse over trener 1 nivå

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Minimum 12 timer. Min 75 % praksis
- Mye banespill og lov å spille på banen mellom øktene
- Øvelsesbasert trening
- Vektlegge engasjement og lek gjennom stasjonsøvelser
- I løpet av kurset, praktisere et stort antall morsomme øvelser som spilleren kan ha med seg i sin egentrening
- Regler og golfvett introduseres i praksis

Mental:

- Prøve å sikre at deltakerne blir kjent med hverandre for å føle trygghet og komme inn i miljøet
- En leken introduksjon for å ufarliggjøre golfen
- Bli sett, tilpasset nivå på øvelser, plass til bruk av fantasi og kreativitet
- Innføring i aktuelle systemer og opplegg (Golfbox, proshop, daglig leder etc)
- Bruk treningskortet for synliggjøring av utvikling, noe som fører til økt selvtillit





Norges
Golfforbund

Støtteprosesser



Samme øvelse på alle nivåer

1. Gir oss et bilde av hvor vi står
2. Hva er viktigst å ta tak i?
3. Sett opp delmål
4. Lag en handlingsplan



Hvordan påvirker sportslig plan måten NGF jobber på?

Sportslig plan skal prege alt vi gjør i hverdagen!

- Hvordan vi setter opp baner på turneringer
- Hvordan vi coacher våre landslagspillere
- Hvordan vi utvikler og utdanner trenere
- Innhold i våre kurs
- Hvilket fokus vår anleggsavdeling har
- Og så videre...



Kanskje noen tenker...

- Vi har ikke ressurser til å sette i gang et slikt utviklingsarbeid på egen klubb
- Vi har ikke fasilitetene til å kunne skape den ønskede aktiviteten
- Vi har ikke den kompetansen som trengs



Do not fear – NGF is here...

**I motsetning til Olsenbanden
skal vi sette planen ut i livet...**



- Bija -