

Juniorheftet



«for internt bruk ref. bilder mm.»



Ballerud-TTM Jr. Academy



Train to Master Golf Academy (TTM)

- ▶ Norges største profesjonelle trenerteam i golf!
- ▶ «Kunnskapsbasert golfundervisning i et helhetlig utviklingsperspektiv»
- ▶ Hovedsete på Ballerud GK



Train to Master

VI ER BALLERUD!



**Trygghet
Mestring
&
Glede!**

Junior trenere 2025

Hovedtrener Junior:

Erik Stokkland (PGA Club Professional)

erik@ttmgolfacademy.com - 95115086 (mobil)

Kontakt hovedtrener jr. for alt som er treningsrelatert

For kursprogram / oppsett som er Jr. relatert kundeservice@ttmgolfacademy.com

TTM - Trenerassistenter

- ▶ Lage Kamfjord: Under PGA Pro Utdanning
- ▶ Eirik Norum: Under PGA Pro Utdanning
- ▶ Magnus Ingul: Trener 2 utdannet (NGF)



Train to Master
Golf Academy



Sportslig Plan-Junior

Ballerud - TTM Junior Academy

Metodikk / Pedagogisk Tilnærming

Aktivitet tilpasset barn og unges alderskurve (aldersrelatert trening)

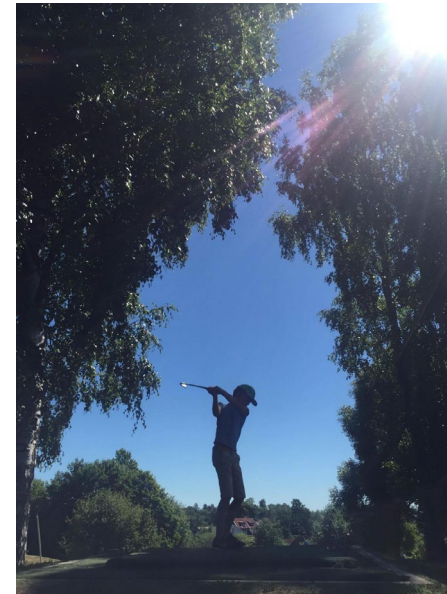
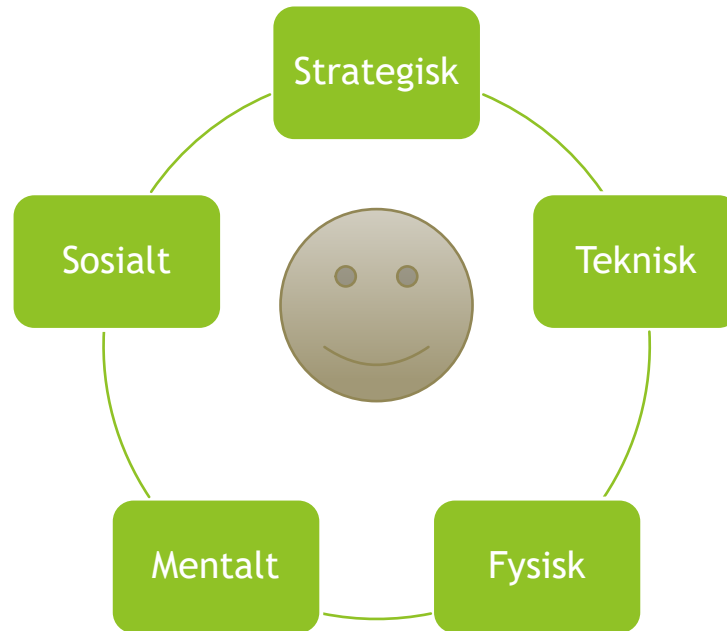
1. Alder
2. Modning
3. Fysiske Forutsetninger

NGF, Sportslig Plan 2013



De 5 grunnpilarene til utvikling

«Prestasjonsutvikling oppnås mest effektivt når en har en balansert og holistisk tilnærming til trening der en ser hele mennesket»



Olympiatoppen,
2013

Utvikling

sosialt

mentalt

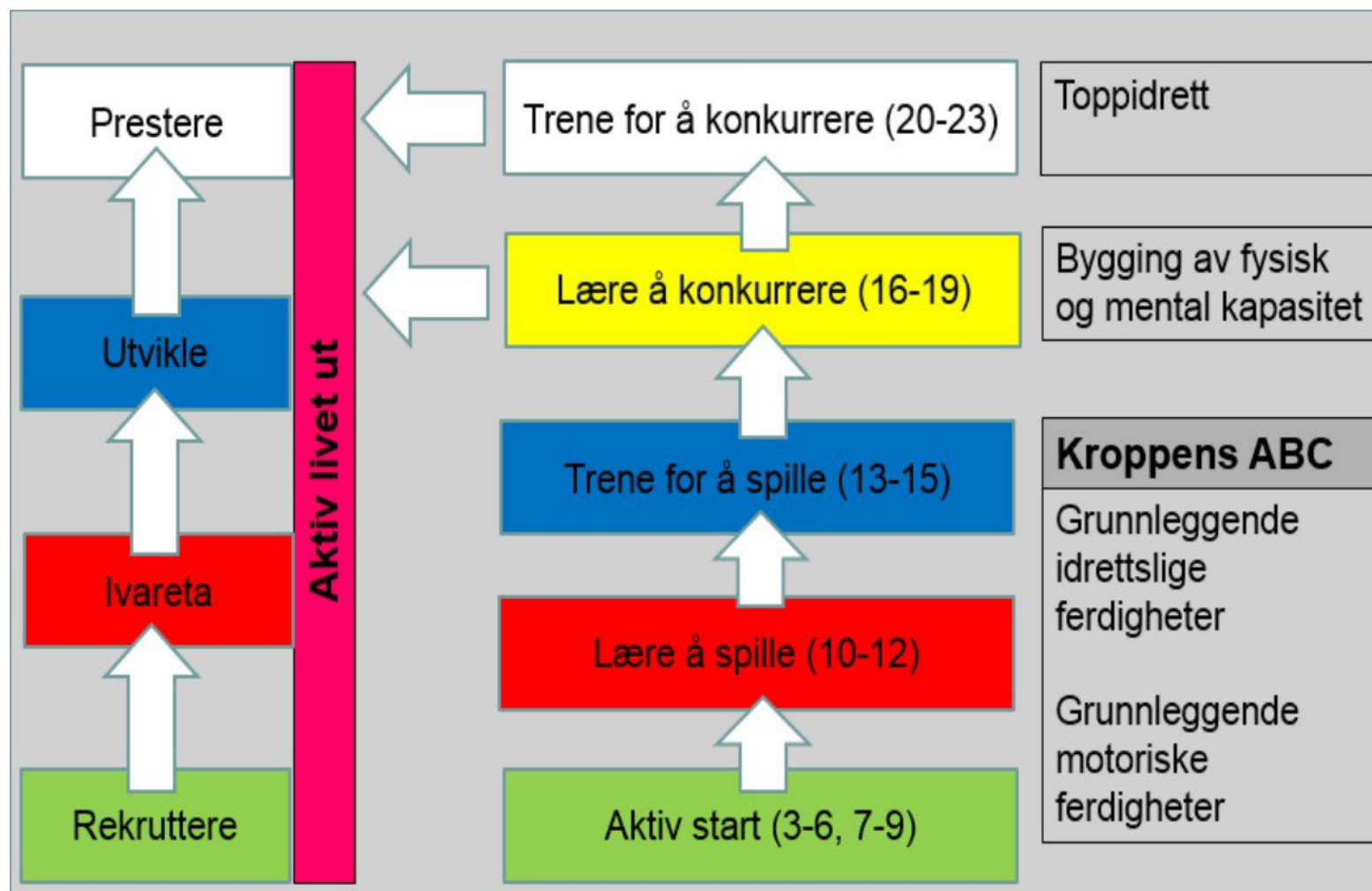
fysisk

teknisk

strategisk

Viljestyrke >

NGF sin Utviklingsstige



Utviklingsplan					
Utvikler: Rachel Raastad-Andersson					
Utviklingsplan juniorer, i henhold til NGFs Sportslig Plan og Team Norways Filosofi					
NGFs ivaretagelsesprosess>	REKRUTTERE	IVARETA		UTVIKLE	PRESTERE
UTVIKLINGSSTIGE	AKTIVSTART	LÆRE Å SPILLE	TRENE FOR Å SPILLE	LÆRE Å KONKURRERE	TRENE FOR Å KONKURRERE
Alder	5-9 år	10-12 år	13-15 år	16-19 år	Over 19 år
HANDICAP					
Omtrentlig GRUPPE	54-40	40-20	20-3	3+3	+3+8
HOVEDFOKUS	Rekrutering og Introduksjon til Golf	Utvikling	Satsning	Satsning/Elite	Elite
	Lek, ha det gøy, utvikle GOBBS og basics.	Miljøskaping, GOBBS, Basics og Speed	Begynne med spissing, lære å trene, selvstendighet, og strukturering	Prestasjonsbasert trening, treningsstruktur og gjennomføringsevne	Virkelig satsning. Treningen handler om å prestere i turneringer, disiplin og detaljert struktur i treningen
GOLFMENGDE					
	10-15 økter i året i gruppe + 15-20 økter egentrening (en dag i uken ca under sesong)	10-20 økter i året + 30-50 økter selv	90-140 økter (mellom 400-700 timer i året). Golf også som vinteraktivitet. (3-5 treninger i uken)	Mellom 750-1100 timer i året, 1200-1400 timer inkludert turneringsspill. Helårsaktivitet og enkelte samlinger i utlandet.	Rundt 1000 timer trening i året, mellom 1500-1800 timer inklusive turneringer. Har man jobb eller studier, ca 1100 timers trening og spill i året. Helårsaktivitet, gjerne med deler av vinteren i utlandet.
MOTORISK TRENING					
Starter med gode rutiner ved oppvarming før alle gruppetreninger.	Kaste, fange, mobilitet, dynamikk, hånd-øye koordinasjon, rotasjonsevne og balanse	Eksplisivitet, justering av hastighet, koordinasjon, separasjon overkropp og underkropp, balanse i fart (dynamisk balanse)	Styrketrening, mobilitet, eksplisivitet, koordinasjon, balanse, separasjon overkropp og underkropp, begynne med eget treningsprogram	Eget treningsprogram, gjennomføring av fysiske tester, separasjon, mobilitet, eksplisivitet, balanse	Eget treningsprogram, gjennomføring av fysiske tester, separasjon, mobilitet, eksplisivitet, balanse
GOLFTEKNIKK					
Fokusområder vil alltid være deler av spillet! I tillegg til dette vil vi også fokusere på regler, etikette, og strategi	GOBBS, svingens rotasjon, balanse i hele svingen	GOBBS, separasjon overkropp og underkropp, presisjon, distansejustering/kontroll, individuelle justeringer (gjøres kun av deres egen trener)	Individuell GOBBS, ballflukter, lengdekontroll, selvkorreksjon, statistikk og individuelle justeringer (kun av egen personlig trener)	Individuell GOBBS, slagtyper, lengdekontroll og ballflukter, statistikk, selvkorreksjon, spinn og individuelle justeringer (kun av egen personlig trener)	Individuell GOBBS, slagtyper, lengdekontroll og ballflukter, statistikk, selvkorreksjon, spinn og individuelle justeringer (kun av egen personlig trener)
BANELENGDER					
	Pitch & Putt og korthullsbaner (1600-3000 meter)	9 hull på banen, begge sløyfer fra fremre tee (3000-4200 meter)	Vanlig bane (4200-5700 meter)	Vanlig bane, men korte baner (4200-4800 meter) burde man klare å gå +2 eller bedre. Spille baner mellom 5500-6200 meter	Beherske alle banelengder, og spille majoriteten av sine runder rundt par uavhengig av lengde (6200+ meter)
KONKURRANSEFOKUS					
	2-4 uhytadelige konkurranser, lagspill og lignende	4-10 uhytadelige konkurranser, Narvesen Tour egen region, lagspill og individuelt. Nettogolf.	8-15 konkurranser, slagspill (brutto), matchspill, klubbturneringer, Narvesen og nasjonale turneringer	12-25 konkurranser, slagspill (brutto) og matchspill, Narvesen, Klubbmesterskap, regionale og nasjonale turneringer, noe internasjonalt spill	15-30 konkurranser, noe regionalt, mest nasjonalt og internasjonalt. Gjerne deltagelse i turneringer med profesjonelle utøvere (Norgescup, Swedish Golf Tour og lignende)
UTSTYR					
	Try Golf (Plast) og Halvsett, juniorkøller	Fullt sett, junior eller ordinære køller	Fullt sett, avstandsmåler, tutor og siktepinner	Custom golfsett, tutor, siktepinner, avstandsmåler	Custom golfsett, tutor, siktepinner, avstandsmåler
UTVIKLINGSPROSESSER					
Team Norways fem prosesser	Sosialt, teknisk	Sosialt, teknisk, fysisk	Sosialt, teknisk, fysisk, mentalt	Sosialt, teknisk, fysisk, mentalt og strategisk	Sosialt, teknisk, fysisk, mentalt og strategisk
FLERE AKTIVITETER					
	Allsidighet, gjerne være med i flere idretter + Stjernejak og Jentegolfen	Ja, spesielt idretter med tilsvarende bevegelser som golf	Ja, spesielt idretter med tilsvarende bevegelser som golf	Mulig med en aktivitet som fremmer det golfspesifikke som rotasjon, eksplisivitet, ballspill, mobilitet og koordinasjon (håndball, bandy, tennis, gymnastikk)	Som alternativ trening en gang i uken
TRENERNIVÅ					
	Trener-1 ressurser og foreldre, evt en assistenttrener. Max 5 spillere pr ressur.	Trener-1 ressurser og foreldre, evt en assistenttrener i klubben. Individuelle leksjoner av utvalgt trener innimellom.	Profesjonell trener og eventuelt assistenttrener. Individuelle leksjoner regelmessig.	Generelt kun hovedtrener, totalt 10 spillere i en gruppe. Dersom flere, kan assistent bistå. Individuelle leksjoner regelmessig.	Hovedtrener i gruppetrening. Maks 6 spillere i gruppen -uansett. Hovedtrener og egen trener for privattimer ukentlig.

NGFs ivaretagelsesprosess>	REKRUTTERE
UTVIKLINGSSTIGE	AKTIV START
Alder	5-9 år
HANDICAP	
Omtrentlig	54-40 «Ingen forkunnskaper trengs»
GRUPPE	Brun og Grønn
	Rekrutering og Introduksjon til Golf
HOVEDFOKUS	
GOLFMENGDE	Lek, ha det gøy, utvikle GOBBS og basics.
MOTORISK TRENING	10-15 økter i året i gruppe + 15-20 økter egentrening (en dag i uken ca under sesong)
Starter med gode rutiner og oppvarming før alle gruppetreninger.	Kaste, fange, mobilitet, dynamikk, hånd-øye koordinasjon, rotasjonsevne og balanse
GOLFTEKNIKK	
Fokusområder vil alltid være deler av spillet!! tillegg til dette vil vi også fokusere på regler, etikette, og strategi	GOBBS, svingens rotasjon, balanse i hele svingen
BANELENGDER	
KONKURRANSEFOKUS	Pitch & Putt og korthullsbaner (1600-3000 meter)
UTSTYR	2-4 uhøytidelige konkurranser, lagspill og lignende
UTVIKLINGSPROSESSER	Try Golf (Plast) og Halvsett, juniorkøller
Team Norways fem prosesser	Sosialt, og litt teknisk for denne gruppen
FLERE AKTIVITETER	
	Allsidighet, gjerne være med i flere idretter + Stjernejakt og Jentegolfen
TRENERNIVÅ	
	Trener-1 ressurser og foreldre, evt en asistenttrener. Max 5 spillere pr ressurs.

Læringsklima

- ▶ Growth Mindset
 - ▶ Vi skal møte hver utøver med utgangspunkt i deres nåsituasjon og tilrettelegge for vekst basert på den enkeltes behov så langt det lar seg gjøre
 - ▶ Forskning viser klart at prosessfokus fungerer bedre i det lange løp enn ensidig resultatfokus
- ▶ Indre Motivasjon
 - ▶ Vi skal tilrettelegge miljøet slik at barna skal kunne ha muligheter til å bygge opp en indre motivasjon til å ha det gøy med golf men også ved å konkurrere
- ▶ Bygge Karakter
 - ▶ Vi setter krav til barna, men imøtekommer også deres ønsker og behov (autonomi) så langt vi kan
 - ▶ Vi skal utvikle mennesker like mye som idrettsutøvere

Ordsky:



Fixed vs. Growth Mindset



Barnas Rettigheter:

Trening i samsvar med Barneidrettsbestemmelsene:

Inkludering:

«Barneidretten skal tilby et allsidig og variert aktivitetstilbud for alle, være åpen og inkluderende, og gi alle barn opplevelse av mestring, trygghet og varig idrettsglede»

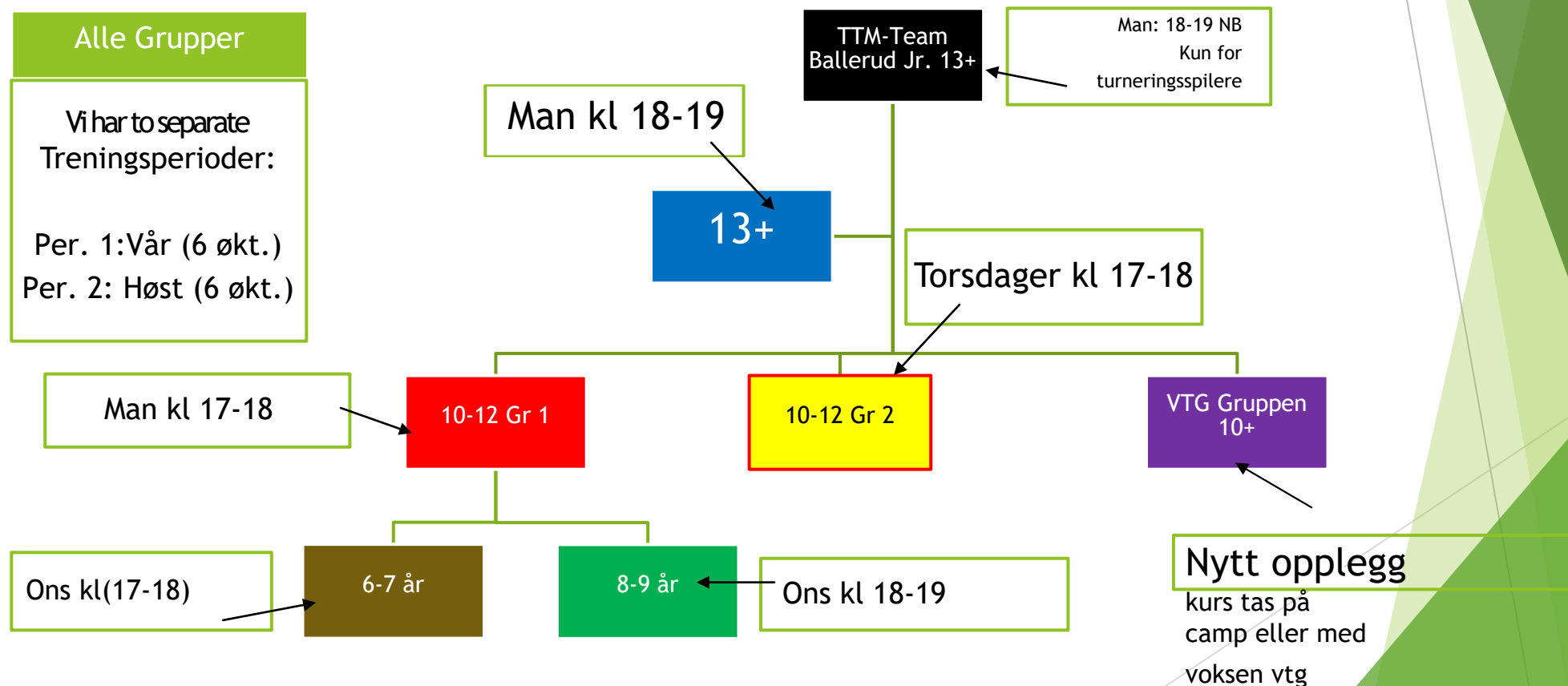
Allsidighet:

Vi vil oppfordre til allsidighet og vil tilrettelegge for barn som vil drive med flere idretter enn bare golf. En allsidig bakgrunn fra flere idretter frem til minst 15 års alder viser seg også å predikere idrettsprestasjoner på elitenivå i langt høyere grad enn tidlig spesialisering.

NORGES IDRETTSFORBUND



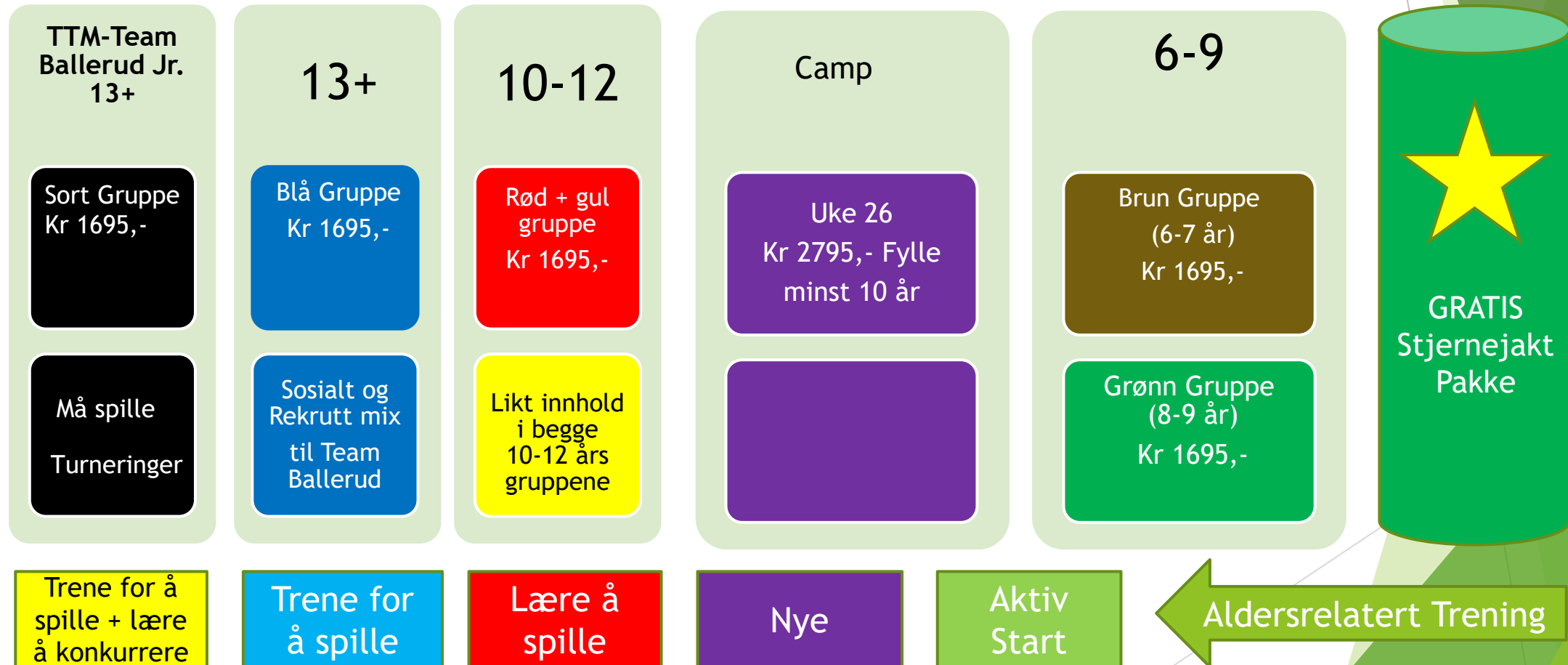
Treningstider - Ballerud Junior 2025



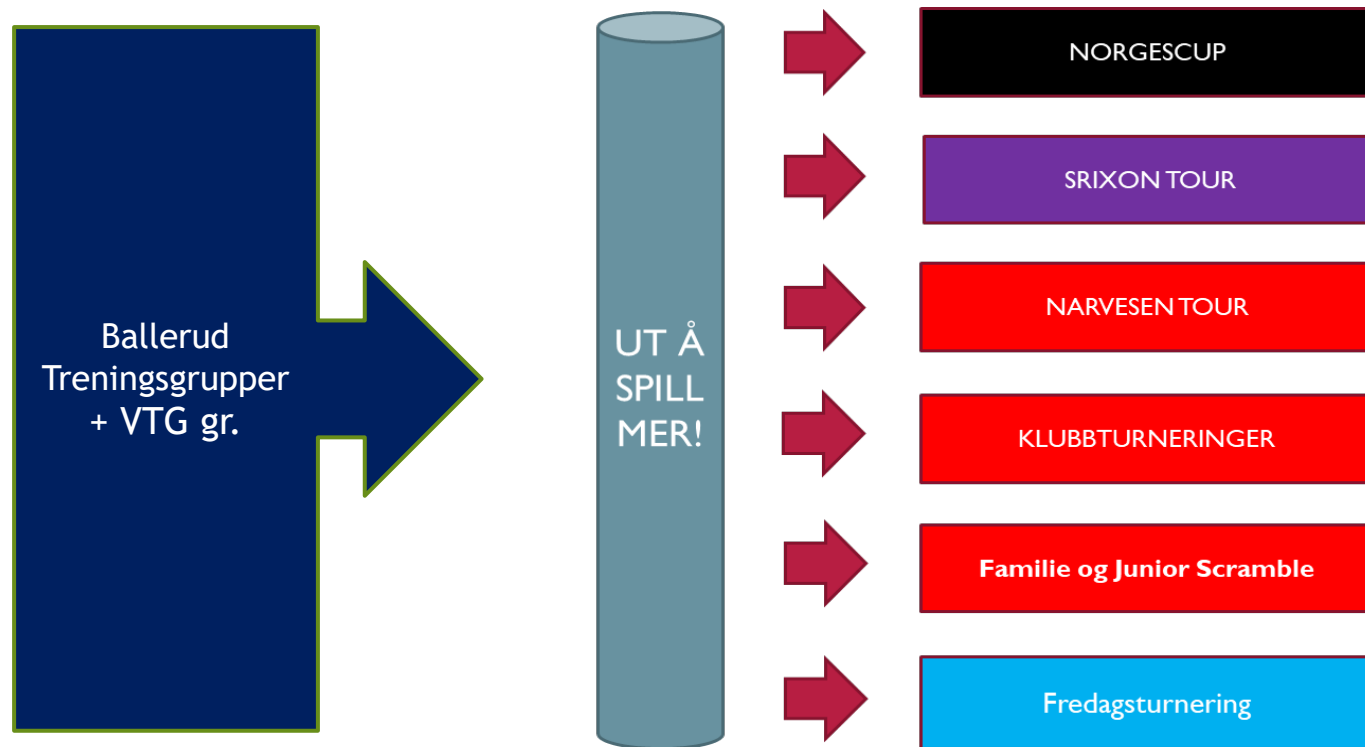
Treningene for periode 1 legges ut i mars mnd. Periode 2. starten av juli.

Treningsgrupper - 2025

Treningsperiode (Vår eller Høst)



Juniorene må ut på banen og konkurrere mer!



Norges
Golfforbund

Stjernejakt

Vi har et mål om å på sikt sette opp en permanent stjernejakt bane på akademisiden
Deretter sette opp enkelte tider der alle kan bruke den! *Sammen med en foresatt/venn (som har fullført VTG)



PS: Stjernejakt er også morsomt også for oss voksne!

Dette er Stjernejakt

- ▶ Det er golfkonkurranse for helt nybegynnere til godt øvede
- ▶ Det er spillet golf!
- ▶ Det er enkelt og fleksibelt å sette opp
- ▶ Det er enkelt og fleksibelt å spille
- ▶ Det er rekruttering til golfen
- ▶ Det er inspirasjon til å invitere og samarbeide med, naboklubben(e), skolen, allidretten, fleridretten osv.
- ▶ Viktigst av alt: Det er gøy!

Oppsett

- ▶ Du skal sette opp 3 hull som kan spilles som en runde/sløyfe. Helst på en bane, (Vi har vår 3 hulls minibane) men kan settes opp hvor som helst
- ▶ Tenk sikkerhet!
- ▶ På hvert hull legger du en ring rundt flagget
- ▶ Så skritter/måler du opp og plasserer du ut de 7 kjeglene.
 - ▶ Tallet indikerer avstand til flagget
 - ▶ Gjør banen så lett du bare kan! Spesielt fra de korteste avstandene



Spill

- ▶ Alle får utdelt en MiniCup bagtag første gang de spiller
- ▶ Skriv «5» med en sprittusj på bagtagen
- ▶ Målet er å samle flest mulig stjerner
- ▶ Én runde = 3 hull
- ▶ Alle starter på utslag (grønn)
- ▶ Spill én runde og se hvor mange hull du klarer på 5 slag eller bedre
 - ▶ 1 hull: bronse
 - ▶ 2 hull: sølv
 - ▶ 3 hull: gull og du får gå videre til neste nivå (20,30,40 osv)
- ▶ Det er innenfor ringen som gjelder (= i hull)
- ▶ Gå bort til en funksjonær etter hver runde og få stjernen du har fortjent.
- ▶ Vil du spille en runde til?
- ▶ Hvis en spiller klarer gull på utslag 100 (rosa) så kan man prøve på 4 slag pr hull osv. Finn frem en ny bagtag og skriv 4 med sprittusj i midten på tagen.



Regler

1. Vær ÆRLIG når du teller slag
2. Kun slå når det er klart
3. Ingen straffeslag



Stjernejakt er ikke arenaen for å drille golfregler. Det kan spillere lære senere på f.eks Narvesen Tour eller andre klubbturneringer.

På Stjernejakt skal det gjøres så enkelt og gøy som bare mulig.



Treningsinnhold per gruppe



Brun Gruppe

Junior 6-7 år:

Læring:

Målet er å skape engasjement for golf gjennom lek og trygghet

Fokus:

Skape kjennskap til golf gjennom store plastkøller og ulike ballstørrelser. I tillegg bruker vi annen aktivitet som relaterer seg til golf som kast, løping, koordinasjon og annen aktivitet som fremmer lek og moro med golf

Trenerkapasitet:

2 Trenerassistenter (ut i fra gruppens størrelse)

Antall Deltagere

Max 7 barn per trener

NB: «Treningsprogrammet er utformet av PGA Proer»

Grønn Gruppe

Junior 8-9 år:

Læring:

Målet er å skape engasjement for golf gjennom lek og trygghet

Fokus:

Skape kjennskap til golf gjennom store plastkøller og ulike ballstørelser. I tillegg bruker vi annen aktivitet som relaterer seg til golf som kast, løping, koordinasjon og annen aktivitet som fremmer lek og moro med golf. Etter hvert blir det overgang til normalt utstyr, men trening er fremdeles basert på lek og golfbasics.

Trenerkapasitet:

2 TTM - Trenerassistenter (ut ifra gruppens størrelse)

Antall Deltagere:

Max 7 barn per trener

NB: «Treningsprogrammet er utformet av PGA Proer»

Lilla Gruppe

VTG Junior (10år ++)

*Dessverre har vi de seneste 3 sesongene ikke hatt nok interesse for å holde Lilla Gruppe - Ny policy under:

Alle som ønsker å spille golf på bane må ha fullført VTG kurs og være medlem i en golfklubb.

På Ballerud har alle en mulighet til å ta VTG fra alder 10 år, med noen forbehold.

Alle som er over 10 år og ikke har VTG fullført fra tidligere anbefaler vi å bli med på Sommercamp. Vanlig VTG kurs er

tilgjengelig (hvis en ønsker) for de over 13 år. Det går over 1 dag og 6,5 timer, noe som blir en veldig lang dag for de

yngste for barna. Vi tilrettelegger også pedagogikken mot barn på våre VTG jr kurs på camp.

Om en ikke har mulighet til å være med på camp, kan en få unntak for 13 års regelen på vanlig VTG kurs, men det er

gitt at en foresatt også er påmeldt kurset og at en får godkjenning av TTM admin før påmelding. Mer info står på vår

VTG siden til TTM.

Barna i alder 6-9 år trener med fokus på lek, moro, og mestring slik at de får mersmak til golfen og kan ta VTG når de er

Rød og Gul

Grupper (10-12 år)

- ▶ **Rød Gruppe** treninger på man
- ▶ **Gul Gruppe** treninger på tors

Læring:

Sosialt: Målet er å skape et sunt læringsklima og golfmiljø blant deltagerne samt tilrettelegge for egenmotivasjon til å like å spille golf!

Teknisk: GOBBS, og Basic/Medium golftekniske øvelser samt øke Køllehastighet

Strategisk: Begynne å lære seg banespill og rett køllevalg

Fysisk: *Eksplisivitet, justering av hastigheten, koordinasjon, separasjon av over og underkropp, og balanse i fart (dynamisk balanse).*

Mentalt: *Lære seg basic pre-shot rutiner og akseptere dårlige golfslag*

Egentrening: *Bør spille så mye som mulig og delta på lavterskel klubbkonkurranser samt noe Narvesen Tour i nærmiljøet*

Trenerkapasitet:

1 Profesjonell trener og eventuelt en assistent hvis gruppen utvides.

Blå Gruppe

13 år + (Sosial Gruppe + Rekrutt til TTM Team Ballerud)

Differensiert innhold ut ifra
ambisjonsnivå!Oppstart

Sosial Deltagere:

Læring:

Sosialt: Målet er å skape et sunt læringsklima og golfmiljø blant deltagerne samt tilrettelegge for egenmotivasjon til å like å spille golf!

Teknisk: GOBBS, og Basic/Medium golftekniske øvelser samt øke Køllehastighet – Men mest lek og moro!

Strategisk: Lære seg banespill og rett køllevvalg

Fysisk: Eksplosivitet, justering av hastigheten, koordinasjon, separasjon av over og underkropp, og balanse i fart (dynamisk balanse).

Mentalt: Lære seg basic pre-shot rutiner og akseptere dårlige golfslag

Egentrening: *Bør spille så mye som mulig !*

Rekruttdeltagere:

Fokus på å trene for at golf kan bli din hoved-idrett. Krav til mer egentrening , differensiert innhold, treningslogg og turneringskrav – også tettere oppfølging av coach på dette!

Opptak til TTM Team Ballerud Jr. fra rekruttdeltagerene

Trenerkapasitet:

1 Profesjonell trener og eventuelt en assistent hvis gruppen utvides.

Sort Gruppe: Team Ballerud TTM

For klubbens mest dedikerte Jr. spillere 13+



Egne inntakskriterier: (må spille turneringer for ballerud)

(1 trening i uken + stort krav til egentrening og treningslogg)

Tett oppfølging med delfinansierte protimer til faste tider under sesong

Uttak til Lag – NM Junior fra denne gruppen (5 Spillere)

Max 8 Deltagere i gruppen!

Treningene holdes av profesjonell trener

NB: Vi kan tilrettelegge/tilpasse innholdet dersom du driver med andre sportslige aktiviteter på høyt nivå.

Nb:Vi har ikke hatt nok deltagere innen dette segmentet siste 2 årene til å kunne holde elitetreninger. Uttak til denne gruppen er via 13+ vanlig gruppen. Vi håper å få nok dedikerte barn/ ungdommer for å kunne gjenopta denne gruppen på sikt.

Junior Camp (uke 26)

«en naturlig rekrutteringsarena for nye golfere og en utviklingsarena for de mer etablerte Jr.

- ▶ Årets Happening for Kidsa!
- ▶ En eller flere profesjonelle trenere sammen med TTM trenerassistenter
- ▶ 5 dager med golfglede på banen (vi spiller runder hver dag!)
- ▶ Fokus på lek og moro (oppdagende læring) og Stjernejakt!
- ▶ Norges beste treningsanlegg for personlig utvikling av golf ferdigheter
- ▶ VTG (Golfkortet) kurs inkludert, digital diplom
- ▶ Min. 21 og max 30 deltagere

Prosjekt «Golfjentene»

Vi må bidra til å få med flere jenter inn i golfen!

Ballerud TTM Jr. har sagt ja og stiller ressurser til disposisjon for deltagelse.



GOLFJENTENE SKAL GI EN BRA START PÅ REGIONALT OG NASJONALT NIVÅ

VÆRE ET SUPLEMENT TIL KLUBBENE OG EN SPYDSPISS PÅ REKRUTERING OG IVARETAKELSE AV JENTER I GOLFEN

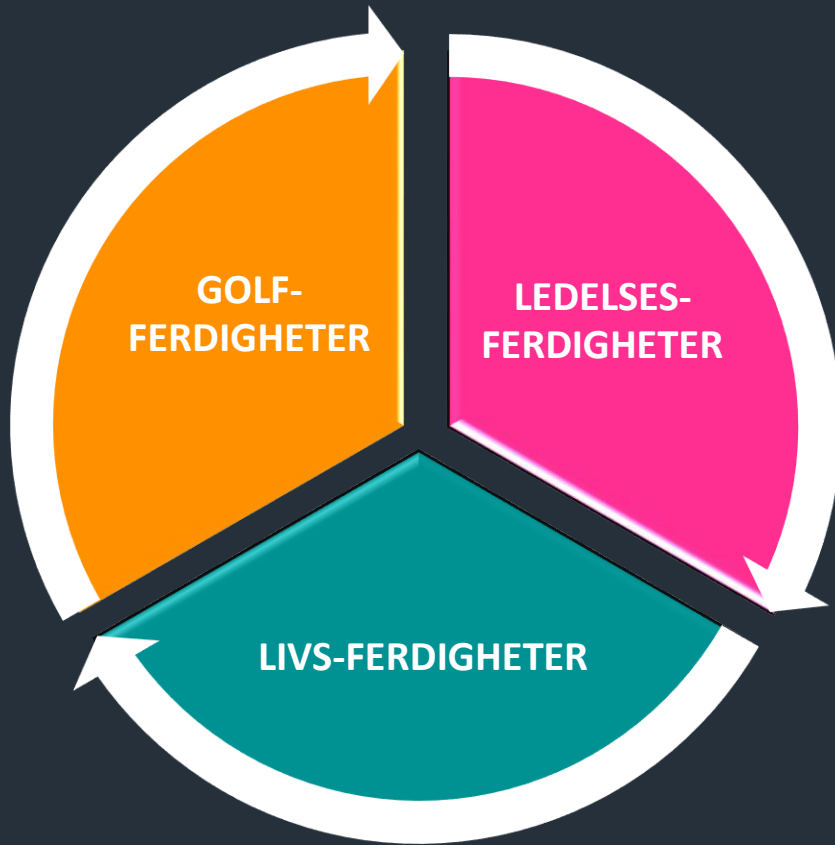


Golfjentene skal:

- skape miljø på tvers av klubber i områder, eller lokalt på klubb
- være en kilde til samhold, utjevning og integrering
- inkludere jenter med ulike funksjonsnedsettelse
- inkludere jenter som står i fare for å falle utenfor felleskapet.
- ha et godt idrettstilbud til jenter som ikke vil spesialisere seg eller satse i konkurranseidretten
- møtes på idrettsarenaer og andre arenaer som er trygge møteplasser for barn og unge
- ha bred rekruttering og ordninger som sikrer at alle barn kan delta uavhengig av økonomi og øke deltakelse blant barn og unge fra lavinntektsfamilier
- Inkludere venner og familie ved flere arrangement
- Inkludere, fremme og utvikle gode ambassadører, mentorer, coaches og ledere



Golfjentene – mer enn bare golf



Arenaer

NGF:

- Egne Golfjentene arrangement i regi av NGF
- NGF Golfjentene støtter og booster opp faste regionale møteplasser
- Tilstede ved NGF's møteplasser, som våre mesterskap
- Tilstede ved eksterne arrangement som Norway Cup o.l. (fra 2022)

GJ Områder:

- arrangement/samlinger
- tilstede ved lokale og nasjonale arrangement



Slik kan det fungere i et samarbeidsområde

- Samarbeid mellom klubber i et område.
- En aktiv styrings/ressursgruppe bestående av minst en person fra hver samarbeidsklubb.
- Golfjentene arrangement/samling ruller mellom klubbene.
- Styrings/ressursgruppen er aktivt med på alle arrangement/samlinger.
- Klubben som har besøk av Golfjentene disp. anlegg og stiller med ekstra ressurspersoner ved behov.



Klubber i denne regionen

- Asker Golfklubb
- Ballerud Golfklubb
- Bærum Golfklubb
- Drammen Golfklubb
- Eiker Golfklubb
- Geilo Golfklubb
- Grini Golfklubb
- Haga Golfklubb
- Hallingdal Golfklubb
- Hemsedal Golfklubb
- Holeværingen IL – Golf
- Holtsmark Golfklubb
- Kjekstad Golfklubb
- Kongsberg Golfklubb
- Lommedalen Golfklubb
- Nesbyen Golfklubb
- Nordhaug Golfklubb/Toppgolf
- Oslo Golfklubb
- Ringerike Golfklubb
- Tyrifjord Golfklubb



Nybegynner - jenter

Golfjentene

Trener-
utdanning
(UD/T1)

Turnering

Dommer

Roller i
klubben

Spill og
trening

Leder-
utdanning
for ungdom

Green-
keeping

Skole/satser på golf

Skole/hobby-golfer

Jobber som proff spiller

Pro utdanning

DL eller
annen rolle i
klubb

Frivillig i
klubb

God ambassadør og en golfer livet ut

Turneringer

- ▶ Ballerud Jr. Tour (6 ganger ila sesongen, fredager)
- ▶ Søndags Scramble (6 ganger ila sesongen)
- ▶ Narvesen Tour
- ▶ NM Jr. Lag (Uttak av Jr. hovedtrener)
- ▶ NM Jr. Individuelt (Uttak via NGF Tureningsprestasjoner)
- ▶ Hovedtrener Junior har 2 coaching dager (Narvesen) + 3 dager Lag NM Jr.

Vintertrening (Helårsutøveren)

«Golfrelaterte øvelser og trening kan vi holde på med hele året hvis vi vil!»

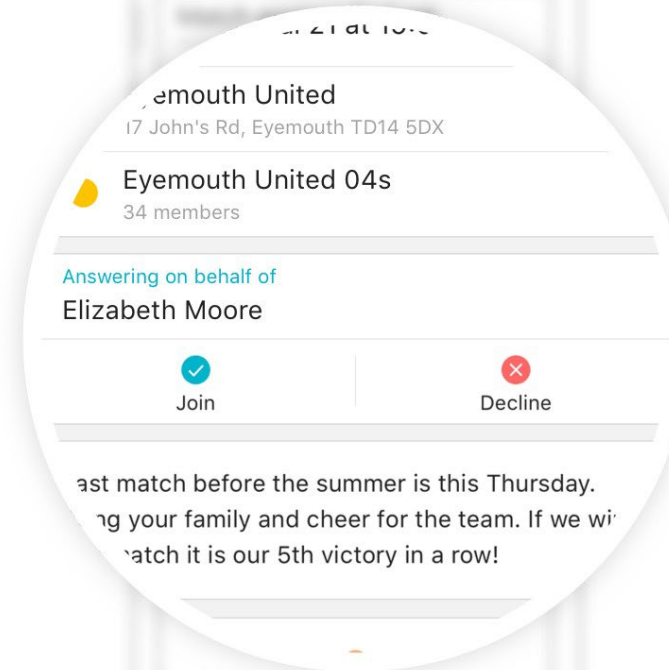
Innendørstrening:

- ▶ Ballerud Klubbhus (Individuelle timer for satsningsgruppe)
- ▶ Jr Dager (13år + hcp 36 eller lavere) med gratis spill på TM 4 - Simulatorene



Spond

(Trener/Utøver Kommunikasjonsverktøy)



Spond



Mail



SMS

Vi bruker Spond for info om treninger / oppmøte etc.

Foreldrevett Reglene

(Eksempel fra Norges Håndballforbund)



FORELDREVETTREGLER

- Gi oppmuntring til alle spillerne under kamp og trening
- Støtt dommeren - ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang - IKKE gi kritikk
- Hjelp barna å tåle både seier og tap
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp
- Møt opp på trening og kamper - barna ønsker det
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - IKKE du

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

Idrettens Dugnadsprinsipp

Hele den norske idrettsmodellen er bygget opp rundt dugnadsprinsippet, men golfen har tatt av på et sidespor dessverre! Vi må tilbake igjen på rett spor for å bli den folkesporten vi alle ønsker!



Junior Komitee

- ▶ Mål om å ha minimum en representant (oppmann/tillitsvalgt) fra hver gruppe!
- ▶ Vi trenger dere for å få til en aktiv jr. gruppe! Ta kontakt på tlf 40032715
- ▶ Aktive facebook grupper
- ▶ Eks: gjerne lage felleskjøring når barna skal ut å spille på andre baner
- ▶ Idretten er basert på dugnad og Sammen blir vi gode!

