

# 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 2026

## Hovedtrener Junior

Lage Kamfjord

[Tlf:99531183](tel:99531183)

Kontakt hovedtrener jr. for alt som er treningsrelatert

## TTM - Trenerassistenter

- ▶ Håkon Eftedal (PGA Coach)
- ▶ Eirik Norum: (tar PGA Utdanning)
- ▶ Eirik Kvello (Trenerassistent)
- ▶ Fabian Svendsen (Treningerasistent)



Norges  
Golfforbund



**Train to Master**  
Golf Academy



# Sportslig Plan-Junior

Ballerud - TTM Junior Academy

# Metodikk / Pedagogisk Tilnærming

## Aktivitet tilpasset barn og unges alderskurve (aldersrelatert trening)

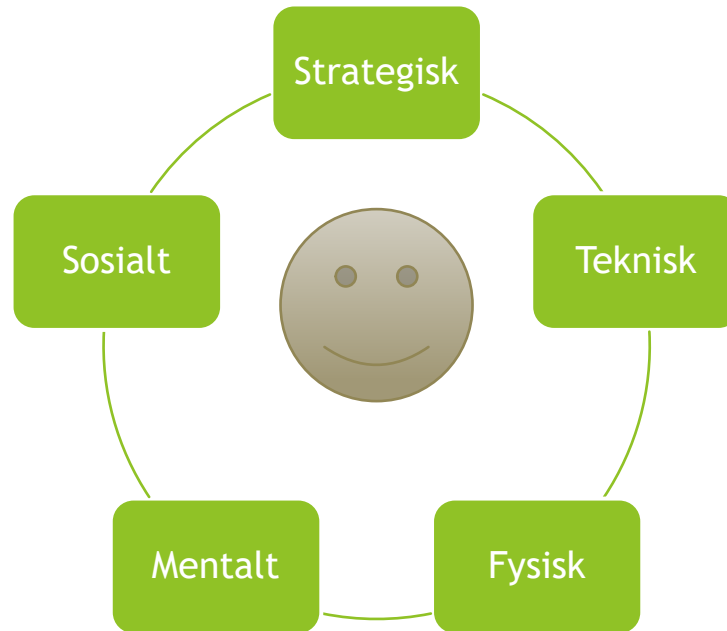
1. Alder
2. Modning
3. Fysiske Forutsetninger



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**

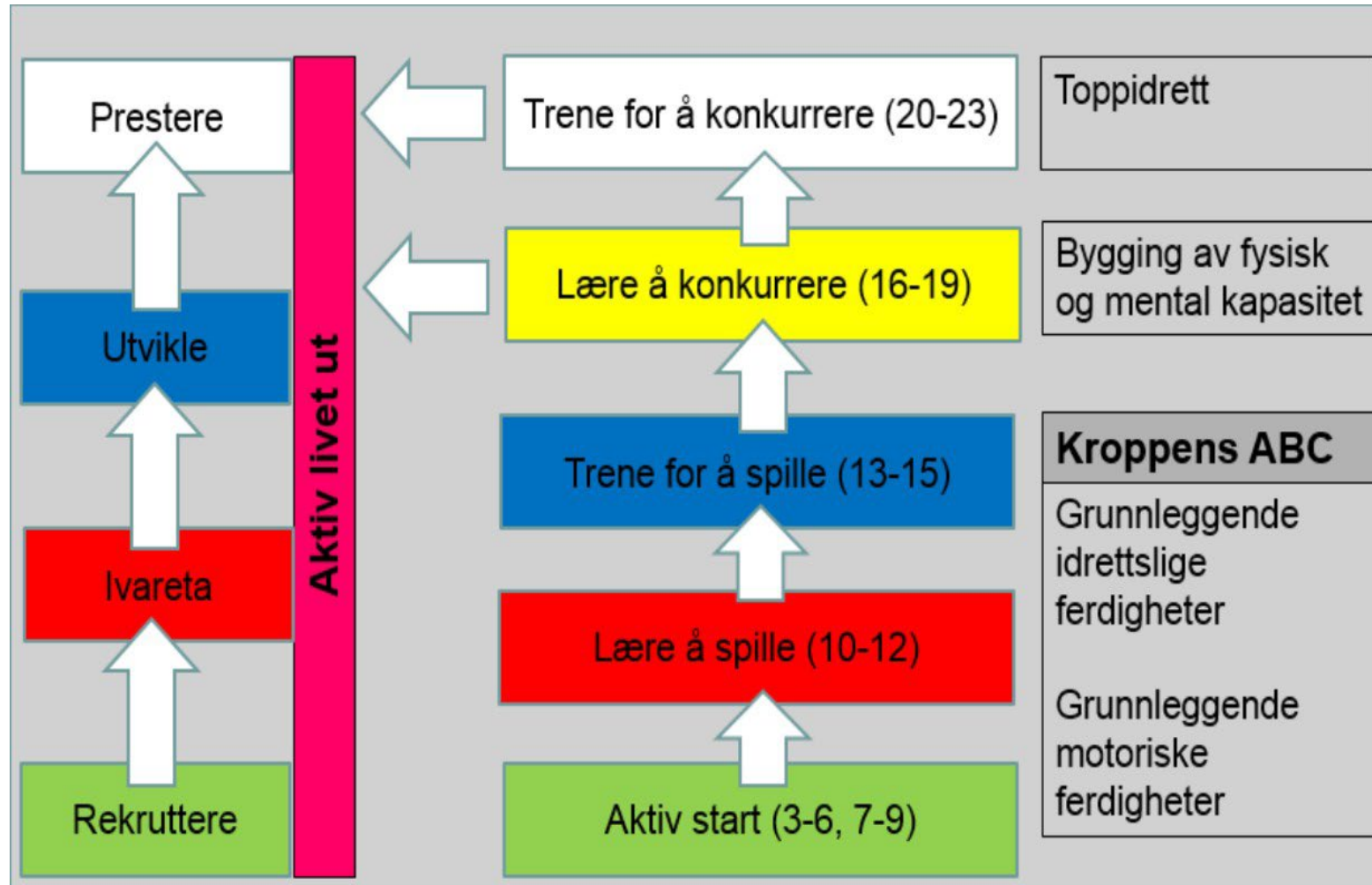
**fysisk**

**teknisk**

**Viljestyrke >**

**strategisk**

# 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
<b>HANDICAP</b>					
Omtrentlig GRUPPE	54-40	40-20	20-3	3+3	+3+8
<b>HOVEDFOKUS</b>	Rekrutering og Introduksjon til Golf	Utvikling	Satsning	Satsning/Elite	Elite
<b>GOLFMENGDE</b>	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
<b>MOTORISK TRENING</b>	10-15 økter i året i gruppe + 15-20 økter egen trening (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.
Starte 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
<b>GOLFTEKNIKK</b>					
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)
<b>BANELENGDER</b>					
	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)
<b>KONKURRANSEFOKUS</b>					
	2-4 uhytidelige konkurranser, lagspill og lignende	4-10 uhytidelige 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)
<b>UTSTYR</b>					
	Try Golf (Plast) og Halvsett, juniorkøller	Fullt sett, junior eller ordinære køller	Fullt sett, avstandsmåler, tutor og siktepinne	Custom golfsett, tutor, siktepinne, avstandsmåler	Custom golfsett, tutor, siktepinne, avstandsmåler
<b>UTVIKLINGSPROSESSER</b>					
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
<b>FLERE AKTIVITETER</b>					
	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
<b>TRENERNIVÅ</b>					
	Trener-1 ressurser og foreldre, evt en assistenttrener. Max 5 spillere pr ressurser.	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.



Norges Golf Forbund

Hele utviklingsplanen - Inspirert av NGF Sportslig plan og OLT 24/7 Utøveren

NORGES IDRETTSFORBUND



NGFs ivaretagelsesprosess>	REKRUTTERE
UTVIKLINGSSTIGE	AKTIV START
Alder	5-9 år
HANDICAP	
Omtrentlig	54-40 «Ingen forkunnskaper trengs»
GRUPPE	Brun og Grønn
HOVEDFOKUS	Rekrutering og Introduksjon til Golf
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	
TRENERNIVÅ	Allsidighet, gjerne være med i flere idretter + Stjernejakt og Jentegolfen
	Trener-1 ressurser og foreldre, evt en assistenttrener. 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 idretts glede»

### *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.

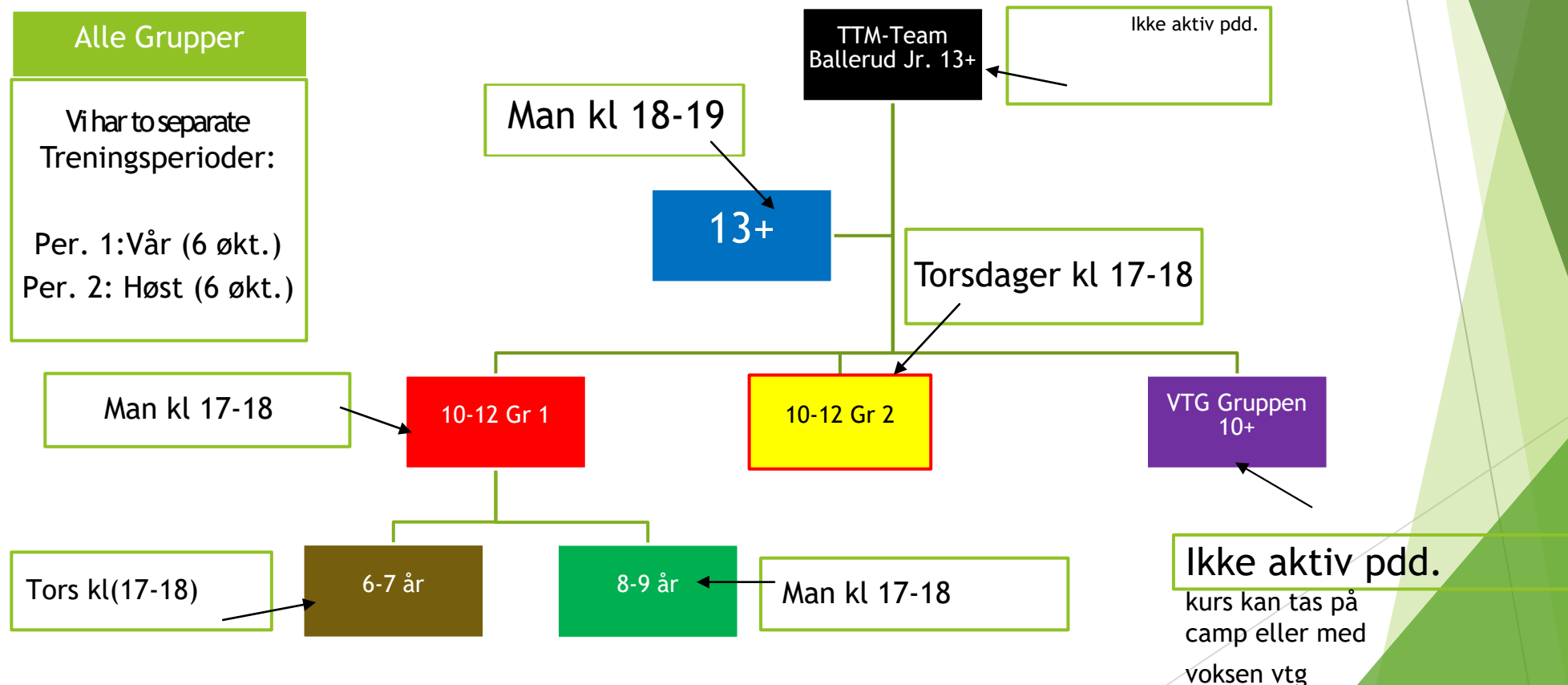


Norges Idrettsforbund, 2015  
Berntsen, 2019

# NORGES IDRETTSFORBUND



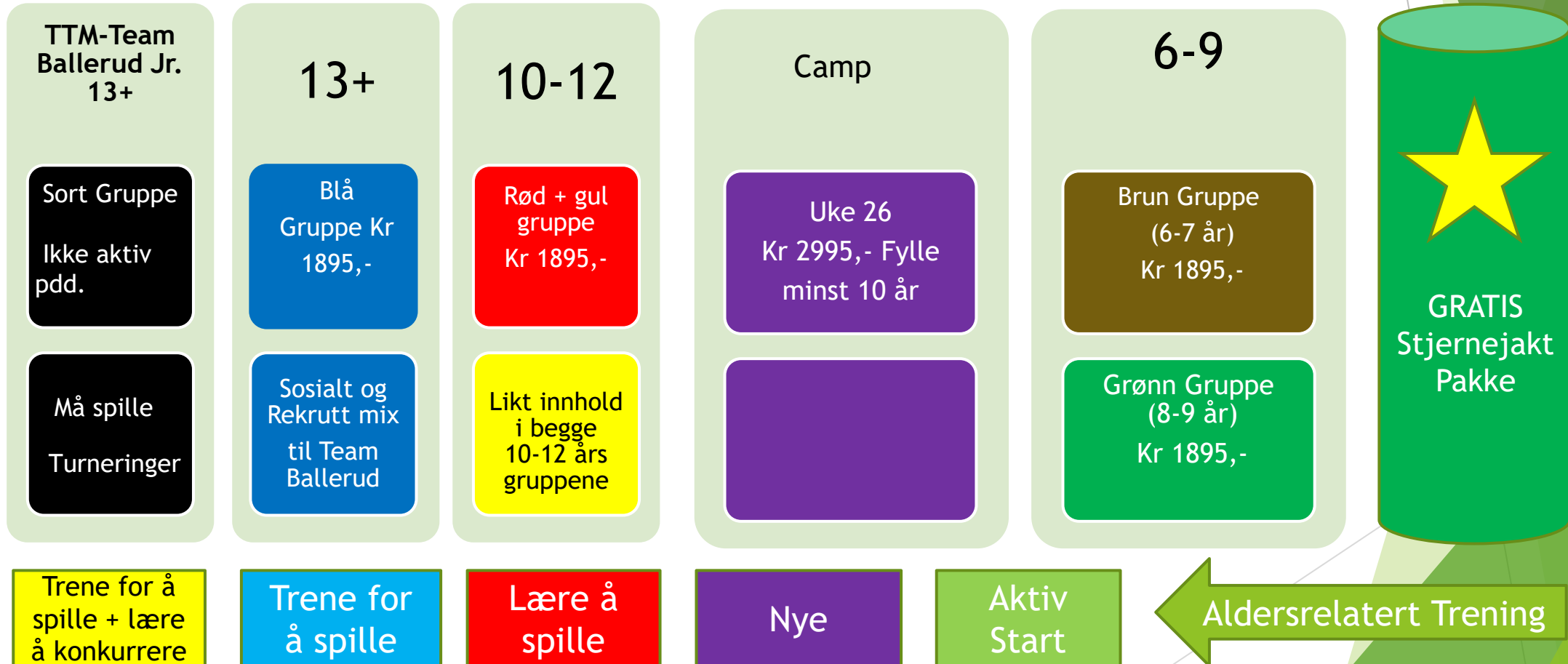
# Treningstider - Ballerud Junior 2026



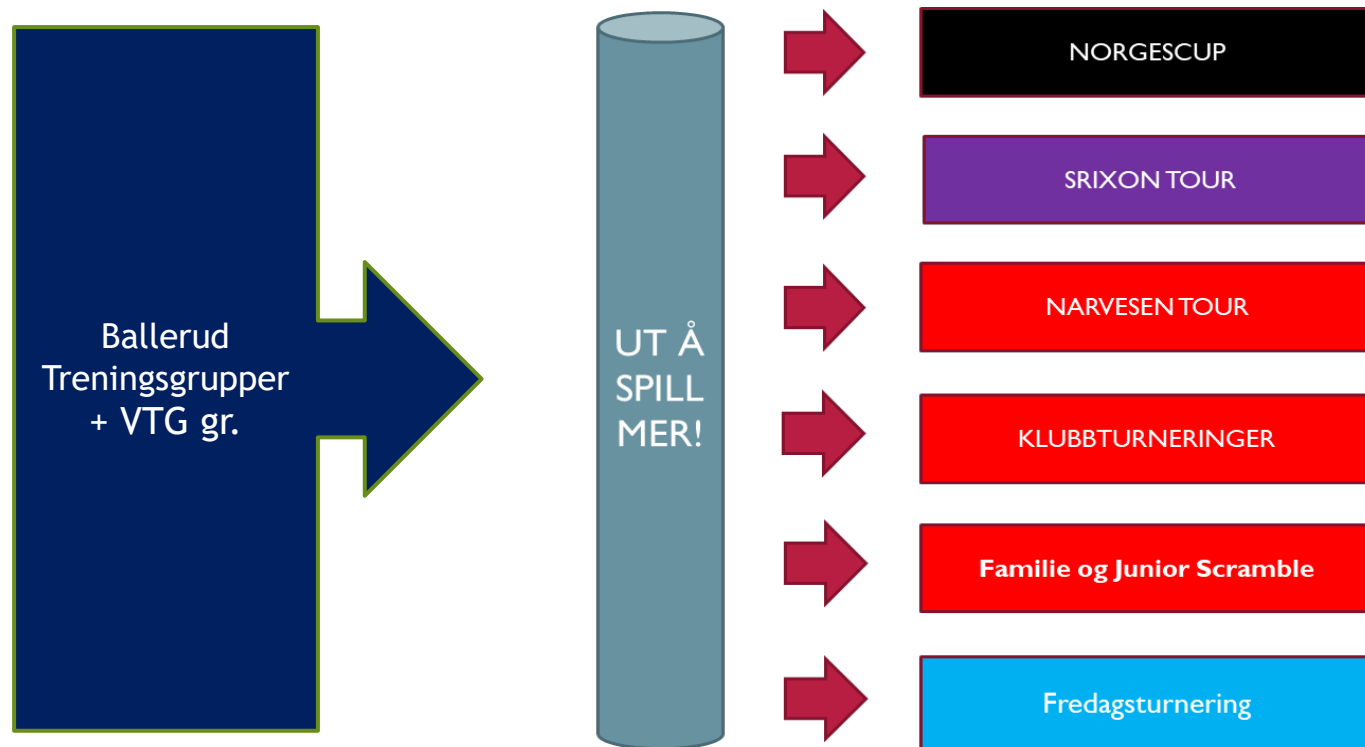
Treningene for periode 1 legges ut i mars mnd. Periode 2. starten av juli.

# Treningsgrupper - 2026

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 golfkonkurransen 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

Mestring  
Styrke.felleskap  
Lekketont  
Måle.utvikling  
Lik.premiering  
Barneidrettsbestemmelsene  
Motivasjonsfaktor  
Sosialt  
Spennning  
Tilpassede.konkurransereformer  
Stimulere.konkurransEinstinkt  
Verdigrunnlaget  
Gøy  
Opplevelser

# 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:**

1 Profesjonell trener og eventuelt assistenter hvis gruppen utvides.

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:

1 Profesjonell trener og eventuelt assistenter hvis gruppen utvides.

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 Køllestyrke

**Strategisk:** Begynne å lære seg banespill og rett køllestvalg

**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 assistenter 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 Køllestastighet – Men mest lek og moro!

**Strategisk:** Lære seg banespill og rett køllestvalg

**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 assistenter hvis gruppen utvides.

# Sort Gruppe: Team Ballerud TTM

For klubbens mest dedikerte Jr. spillere 13+



Egne inntakskriterier: (må spille turneringer for ballerud)

NB:Pdd. ikke aktiv

(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 gjennopta 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

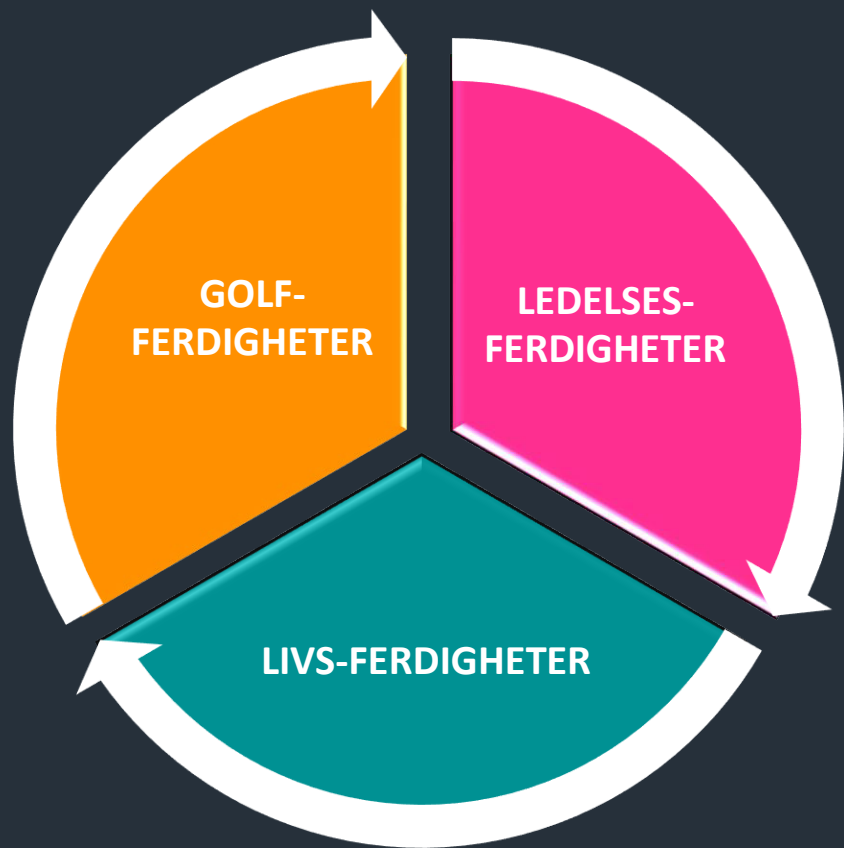


## Golfjentene skal:

- 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 rullerer 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
- Holtmark 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 ilt sesongen, fredager)
- ▶ Søndags Scramble (6 ganger ilt 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!»

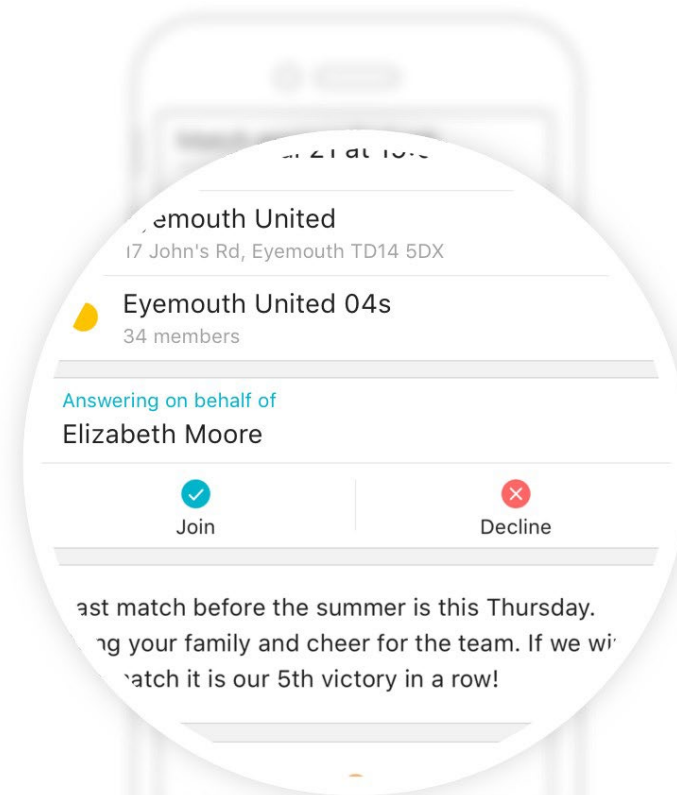
Innendørstrening:

- ▶ 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!

