

Sportslig plan for Sandefjord Golfklubb

2026 – 2029

Innhold

INNLEDNING	2
NÅSITUASJON - MEDLEMSMASSEN FORDELT PÅ ALDER OG HANDICAPNIVÅ	3
KLUBBENS SPORTSLIGE MÅL	4
GOLFENS KJERNEPROSESSER	6
KLUBBENS AKTIVITETSVERDIER OG VIRKSOMHETSIDÉ	6
LÆRINGSORIENTERT VERSUS RESULTATORIENTERT MILJØ	7
PRAKTISK GJENNOMFØRING AV AKTIVITETER FOR ULIKE MÅLGRUPPER	7
ALDERSRELATERT TRENING	8
Aktiv start 3-6 år	8
Aktiv start 6-9 år	9
Lære å spille (utviklingsalder 10-12 år)	10
Trene for å spille, (utviklingsalder 13-15 år)	11
Lære å konkurrere (utviklingsalder 16-19 år/hcp 4,5 del av elitegruppe)	12
Trene for å konkurrere, (utviklingsalder 20-23 år, del av elitegruppe)	13
AKTIV LIVET UT	14
Rekruttere (Veien til golf), → HCP 54	14
Ivareta (Hcp. 54-26)	15
Utvikle (Hcp. 26,4 - 4,5)	16
FORSLAG TIL INNDELING I TRENINGSGRUPPER	17
TRENERE	18
VEDLEGG OG LITTERATURHENVISNINGER	19

INNLEDNING

Denne sportslige planen er en utviklingsplan som tar utgangspunkt i de sportslige mål som er nedfelt i klubbens virksomhetsplan og for samme periode utdyper de veivalgs beskrivelsene som er gjort i virksomhetsplanen. Den skal gi oss en tydelig retning over tid for klubbens sportslige arbeid med de ulike medlemsgruppene, men går ikke så langt ned i detalj som de årlige handlingsplanene gjør og er heller ikke koblet til noe konkret budsjett.

Målgruppen for planen er først og fremst de som er involvert i det sportslige arbeidet i klubben, f.eks. styret, daglig leder, profesjonelle trenere, frivillige trenere, turneringsansvarlige og baneansvarlige/-arbeidere, men også utøverne selv, foreldre og andre interesserte.

Som grunnlag for denne planen har vi i tillegg til klubbens virksomhetsplan også lagt til grunn [«Sportslig Plan for Golf-Norge»](#) som NGF har utarbeidet. Vår plan er jobbet fram i en prosess ledet av Sportslig Leder som i oktober dannet en arbeidsgruppe bestående av Sportslig leder, Head Pro og Daglig Leder. De arrangerte et oppstartsmøte i oktober. Resultatene av dette møtet ble tatt med i utarbeidelsen av det første utkastet til denne planen. Underveis i arbeidet har flere utkast vært utarbeidet og revidert. Endelig versjon er vedtatt av styret i mars og en orientering ble gitt på årsmøtet i mars. Planen anses ikke som naturlig å behandle som vedtakssak på årsmøtet. Årsaken er at den kun er en langsiktig arbeidsplan for de som skal jobbe med det sportslige, mens de førende rammebetingelsene vedtas av årsmøtet gjennom virksomhetsplanen og de årlige budsjettene.

NÅSITUASJON - MEDLEMSMASSEN FORDELT PÅ ALDER OG HANDICAPNIVÅ

Ved starten av denne planperioden ser fordelingen av klubbens medlemsmasse fordelt på alder og handicapnivå ut som følger:

Alder	Damer	Menn
0-12	4	32
13-19	40	233
20-29	16	179
30-39	12	113
40-49	31	90
50-59	94	190
60-69	77	165
70-79	69	105
80-89	15	37
90-99	0	1
Antall	358	1145

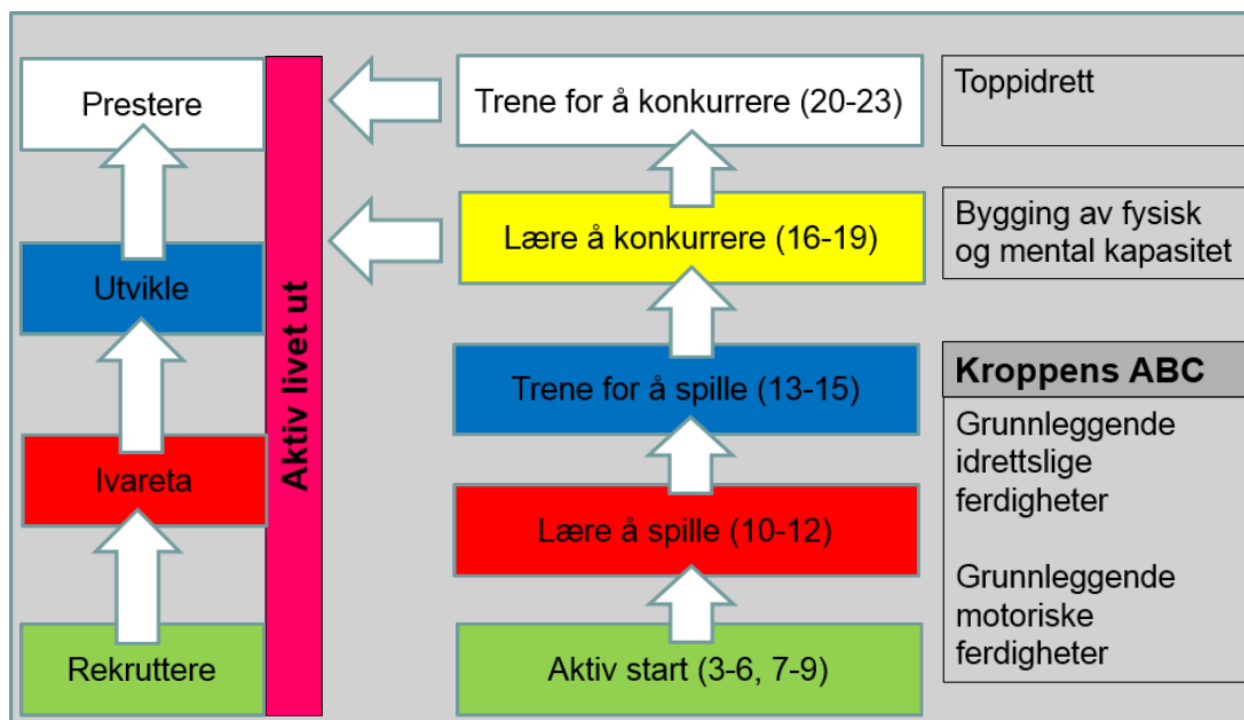
Alder	Damer Gj.HCP	Menn Gj.HCP
0-12	50,35	50,28
13-19	40,25	28,86
20-29	37,83	27,24
30-39	33,89	23,81
40-49	37,73	21,36
50-59	35,48	23,57
60-69	30,42	24,08
70-79	29,39	27,53
80-89	33,50	25,80
90-99	54,00	30,10

Utviklingen blir målt årlig og vil ligge som del av klubbens årsberetning.

KLUBBENS SPORTSLIGE MÅL

	Rekruttere per år (k/m)	Ivareta	Utvikle	Prestere Klubbens konkurransemål
Barn 6-12 år	2026: 15 nye 2027: 15 nye 2028: 15 nye 2029: 15 nye <i>50/50 kjønnsfordeling</i>	Min. 40 % skal delta på organisert trening	Min. 20 % av klubbens barn deltar i lokale konkurranser	
Ungdom 13-19 år	2026: 40 nye 2027: 40 nye 2028: 40 nye 2029: 40 nye <i>50/50 kjønnsfordeling</i>	Min. 20 % skal delta på organisert trening	Min. 15 % av klubbens ungdommer deltar i lokale/regionale konkurranser	15 spiller aktiv på Olyo junior tour (j/g) 5 spiller på Srixon tour (j/g) 3 i lag-NM for jr jenter 5 i lag-NM for jr gutter 2 spillere blant de 20 beste i NM jr (j/g) 5 spillere på regionstur.
Unge voksne 20-35 år	2026: 50 nye 2027: 50 nye 2028: 50 nye 2029: 50 nye <i>30/70 kjønnsfordeling</i>	Årlig netto økning: 2026: 30 nye 2027: 30 nye 2028: 30 nye 2029: 30 nye Forbedret gjennomsnittshcp: 2026: 29 hcp 2027: 28 hcp 2028: 27 hcp 2029: 26 hcp	Spillere i kat. damer og herrer hcp <26 øker med 10 % årlig 2026: 70 nye 2027: 80 nye 2028: 90 nye 2029: 90 nye	4 i lag-NM for damer 5 i lag-NM for herrer 3 i NM for herrer 5 spillere på regionstur. 5 deltakere i NM Mid amatør 1 spiller på Garmin cup
Voksne 36 år →	2026: 50 nye 2027: 50 nye 2028: 50 nye 2029: 50 nye <i>40/60 kjønnsfordeling</i>	Årlig netto økning: 2026: 20 nye 2027: 30 nye 2028: 30 nye 2029: 30 nye Forbedret gjennomsnittshcp: 2026: 28 hcp 2027: 27 hcp 2028: 26 hcp 2029: 25 hcp	Antall kvinner med hcp < 26 øker med 10 % årlig: 2026: 36 nye 2027: 39 nye 2028: 43 nye 2029: 48 nye Antall menn med hcp <26 øker med 5 % årlig 2026: 115 nye 2027: 125 nye 2028: 140 nye 2029: 150 nye	5 deltaker i NM Mid-amatør 5 deltakere i NM-senior

Klubbens to utviklingsløp – medlemmenes aktivitetsfaser



Som illustrasjonen viser, er sportslig plan delt opp i to utviklingsløp.

Den høyre delen av bildet beskriver planens fokus på den **aldersrelaterte treningen**, altså hvordan utviklingsløpet er for unge utøvere fra barnestadiet og til utøverne er rundt 23 år.

Den tilpassede aktiviteten handler først og fremst om hvilken utviklingsfase spilleren befinner seg i, ikke nødvendigvis alder. Vi ønsker å sikre at hver enkelt spiller får med seg det mest sentrale før man går videre til neste trinn. Selv om ikke alle starter med golf i samme alder, bør trinnene tas i riktig rekkefølge. Som golftrener/leder må man være observant i forhold til tidligere utviklingstrinn og sikre at utøveren får mulighet til å dekke kompetansebehov fra tidligere stadier før man går løs på nye. Dette krever stor årvåkenhet og bevissthet fra treneren/lederen. En kartlegging av utøverens modnings- og ferdighetsnivå gjør det mulig å tilpasse treningen slik at utøveren opplever mestring. En 16-åring kan for eksempel ha golfferdigheter på nivå med trinnet «Lære å spille». En ivrig 10-åring som bruker mye tid på golfbanen kan ha oppnådd golfferdigheter som tilsier at han skal jobbe etter «Trene for å spille». Dette betyr selvfølgelig ikke per automatikk at 16-åringen skal trene med 10-åringer og at 10-åringen skal trene med 16-åringer. Her finnes flere hensyn å ta, som den viktige personsiden, hvor finnes vennene, hvilket modningsnivå er den enkelte på med mer (like barn leker best). Dette gir oss selvfølgelig noen utfordringer når vi skal lage treningsgrupper. Disse må tilpasses medlemsmassen og skal i størst mulig grad være inndelt etter alder hvor vanskelighetsgraden på øvelser tilpasses den enkeltes nivå i hver treningsøkt.

Den andre delen av planen er «**aktiv livet ut**». Aktiv livet ut omhandler de aller fleste norske golfere, spillere som har golf som hobby og med varierende ambisjoner. Her er alder lite viktig, men fokuset ligger på de ulike fasene i en golfers liv. Noen blir hekta og har lyst til å bli så gode som mulig, mens andre spiller bare for å ha det hyggelig med golf som idrett.

Vi mener det er svært fordelaktig at barn trener sammen med andre barn, men når ungdommer begynner å bli mellom 16-19 år har de kanskje bestemt seg om de ønsker å satse videre eller ikke. Hvis de velger å ikke

fortsette i klubbens juniortilbud vil også disse falle inn i kategorien «aktiv livet ut» og må få et tilbud tilpasset deres ønsker og behov.

GOLFENS KJERNEPROSESSER

Golfens kjerneprosesser er det som oppfyller formålet ved et idrettslag og en golfklubb, å rekruttere, ivareta, utvikle samt å prestere som golfspillere.



I den aldersrelaterte treningen heter prosessene:



Det handler om å gjøre golfen så interessant at de som står utenfor tar kontakt for å bli med, deretter å ivareta dem så godt at de ønsker å bli og etter hvert ta aktivt del i både driften av og tilbudene i klubben.

KLUBBENS AKTIVITETSVERDIER OG VIRKSOMHETSIDÉ

Klubbens aktivitetsverdier

GLEDE – MESTRING – GODT MILJØ

«Glede»

Glede er en krevende ambisjon. Glede er en følelse som setter noen i en tilstand av lykke og er individuell. Glede må prege innholdet både i trening, konkurranser og sosiale sammenhenger. Klubben må legge til rette for at så mange som mulig finner glede i golfen.

«Mestring»

Klubben må tilrettelegge for at spillerne skal få økt selvtillit og selvfølelse gjennom mestringsopplevelser. Tenk på det både i forbindelse med treningstilbud, anleggsutforming og konkurranseformer.

«Godt miljø»

Å ha et godt miljø innebærer at vi opplever samholdighet og samhold med andre mennesker. Klubben må tilstrebe seg å bygge en kultur der alle er velkomne og der medlemmene har lyst til å bidra til fellesskapets beste. Vi må enkelt sagt gjøre golfklubben til et godt sted å være.

Klubbens virksomhetsidé – med fokus på det sportslige

Sandefjord Golfklubb skal:

- Tilby barn og unge et variert golftilbud tilpasset deres fysiske utvikling innenfor trygge og stimulerende miljøer.
- Ta vare på medlemmene og legge til rette for golfaktivitet og sosialt samvær gjennom hele livet.
- Legge til rette for at spillere som ønsker å satse får mulighet til å utnytte sitt potensiale gjennom attraktive trenings- og konkurransetilbud.

- Jobbe lokalt og sentralt for å forbedre rammebetingelsene fra det offentlige som gjør oss i stand til å maksimere golfens samfunnsverdi.
- Lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt bidra aktivt i utviklingen av de organisasjoner og organisasjonsledd man er en del av.

LÆRINGSORIENTERT VERSUS RESULTATORIENTERT MILJØ

Sandefjord Golfklubb skal ha et læringsorientert miljø.

Læringsorientert miljø

- Et miljø med fokus på læring og utvikling.
- Prestasjonsmål er overordnet resultatmål.*
- Det sentrale er å anstrenge seg – å yte best mulig – hver dag på trening, ikke nødvendigvis å vinne over en annen.
- Man får anerkjennelse for den personlige anstrengelse og gleden av å drive idrett (indre motivasjon).**
- I miljøet prates det om golfspillet med begeistring, om den individuelle golfspillers utvikling og i mindre grad om score og resultater.

Resultatorientert miljø

- Et miljø med fokus på resultater og innbyrdes konkurranse mellom golfspillerne.
- Prestasjonsmål er underordnet resultatmålet – det handler om resultatlister og å klare cutten.
- Det foreligger belønninger (ytre motivasjon) for slag, score og resultater.***
- I miljøet prates det om resultater og de golfere som for tiden er best, blir gitt mest oppmerksomhet.

* Resultatmål uttrykkes ofte med fokus på en plassering eller på seier. Et resultatmål er utenfor golfspillerens kontroll, da man ikke kan kontrollere konkurrentenes nivå eller prestasjonsevne.

** Indre motivasjon er idrettsdeltakelse fundamentert på den glede og tilfredsstillelse som idretten gir.

*** Ytre motivasjon er når personen gjør noe fordi han/hun ønsker å oppnå en belønning eller et mål utenfor selve aktiviteten.

For vår klubb betyr det at uttak til satsingsgrupper, representasjonsoppdrag etc. baseres like mye på innsats og holdninger som på resultat. Når det gjelder konkurranser, betyr det at målsettingen like mye kan handle om utvikling og egenfølt framgang som plassering på resultatlista.

PRAKTISK GJENNOMFØRING AV AKTIVITETER FOR ULIKE MÅLGRUPPER

Nedenfor finner du informasjon som gir grunnlag for å planlegge treningene for de ulike aldersgrupper og nivåer som finnes i klubbens medlemsmasse.

ALDERSRELATERT TRENING

Aktiv start 3-6 år

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

Glede seg til å spille golf. Lek i fokus. Lære grunnleggende bevegelser for idrett. All aktivitet skjer med foreldre til stede og støtte.

Trening

Organiserte treninger	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
<ul style="list-style-type: none">Golf er en sommeridrett.Organisert trening én dag i uken 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 følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">Indre motivasjonNysgjerrighet, fantasi, kreativitetSelvfølelse, selvtillitRespekt	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">KasteKoordinasjonBalanse	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">Riktig hånd nederst på golfkøllaParallell oppstilling

Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
<p>Spiller:</p> <ul style="list-style-type: none">Skal kunne låne utstyr på klubben <p>Klubb:</p> <ul style="list-style-type: none">Tri golf bag og blinkerJernkølle og putter til utlånAnnet utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	<ul style="list-style-type: none">0-3 uhøytidelige konkurranser per sesongKonkurranser før puberteten skal være motivasjonsskapende aktiviteter for barna, mer enn en arena der voksne får tilfredsstilt sine behov for å rangere.	<p>Banelengder: Puttinggreen og korthullsbaner. Hullene er 1-50 m.</p> <p>Treningsanlegg:</p> <ul style="list-style-type: none">GrøntområdeTreningsgreen

Trenerne og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none">Trener 1 eller PGA trener	<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">Gruppeansvarlig1 hjelper per 4 barn (på trening)	<ul style="list-style-type: none">ForeldrekontaktTa initiativ til jevnlig miljøskapende tiltakInfo om aktiviteterAnsvarlig for gruppens FB side.Bistå som hjelpere 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 perioden

Glede seg til å spille golf. Lek i fokus. Bli del av en gruppe/miljø. Utvikle basisferdigheter, grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.

Trening

Organiserte treninger	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
Gruppetrening: <ul style="list-style-type: none">Organisert trening én dag i uken kompletteres med spill på tilpasset bane 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 golf vett.	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">Indre motivasjonNysgjerrighet, fantasi, kreativitetSelvfølelse, selvtillitRespekt	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">KasteFangeKoordinasjonHurtighetBalanse	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">Riktig hånd nederst på golfkøllaParallell oppstillingRotasjonBalansert avslutning av svingGrep, ballplassering, balanse

Utstyr, konkurranser og banelengder

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">3-5 uhytidelige konkurranser per sesongKonkurranser før puberteten skal være motivasjonsskapende aktiviteter for barna, mer enn en arena der voksne får tilfredsstilt sine behov for å rangere.Delta på Olyo junior tour	Banelengder: 1900-3300 m, korthullsbaner, hullene er 30-100 m Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none">TreningsområdeDrivingrangePuttinggreen

Trenerne og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none">Trener 1 eller PGA trener	<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">Gruppeansvarlig1 hjelper per 6 barn (på trening)	<ul style="list-style-type: none">ForeldrekontaktTa initiativ til jevnlig miljøskapende tiltakInfo om aktiviteterAnsvarlig for gruppens FB side.Bistå som hjelpere ved oppsett og gjennomføring av treningsøkerOrganisere evt. kjøre- og hentebehov.

Lære å spille (utviklingsalder 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 perioden

Skape størst mulig bevegelseserfaring. Golftekniske basisferdigheter, spesielt køllehastighet. Lære å samarbeide med andre. Egentrening/lek utenfor organisert trening.

Trening

Organiserte treninger	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
<p>Gruppetrening</p> <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.Integrere golf vett og grunnleggende regelkunnskaper i treningen.	<p>Stimulere følgende ferdigheter:</p> <ul style="list-style-type: none">Indre motivasjonNysgjerrighet, fantasi, kreativitetSelvfølelse, selvtillit, selvstendighet og respektFokus, oppgavefokuset	<p>Stimulere følgende ferdigheter:</p> <ul style="list-style-type: none">KasteFangeKoordinasjonHurtighetBalanseStyrke (med egen kroppsvekt).	<p>Stimulere følgende ferdigheter:</p> <ul style="list-style-type: none">Grep, ballplassering, balanse, sikteDynamisk balanse (en balansert sving)RotasjonKøllehastighetEnkelt slagrepertoar

Utstyr, konkurranser og anlegg

Utstyr	Konkurranser	Anlegg:
<p>Spiller:</p> <ul style="list-style-type: none">Fullt sett. Junior/voksenkøller <p>Klubb:</p> <ul style="list-style-type: none">Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	<ul style="list-style-type: none">3-10 uhytadelige konkurranser per sesong. (Olyo junior tour)Konkurranser før puberteten skal være motivasjonsskapende aktiviteter for barna, <i>mer</i> enn en arena der voksne får tilfredsstilt sine behov for å rangere.	<p>Banelengder: 2500-4100 m, korthullsbaner, noen korte vanlige baner</p> <p>Treningsanlegg:</p> <ul style="list-style-type: none">TreningsområdeDrivingrangePuttinggreen

Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none">Trener 1 og PGA trener 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">ForeldrekontaktTa initiativ til jevnlig miljøskapende tiltakInfo om aktiviteterAnsvarlig for gruppens FB sideBistå ved oppsett og gjennomføring av treningsøkerOrganisere evt. kjøre- og hentebehovOrganisere kjøring til turneringer utenfor egen klubb.

Trene for å spille, (utviklingsalder 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 perioden

Mer golfspesifikk trening. Utviklingen av selvstendighet starter. Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. Økt konkurransemengde.

Trening

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 to ganger i uken pluss individuell oppfølging med trener.Motivere til mere systematisk og bevist 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 motivasjonFokus, oppgavefokuseretNysgjerrighet, fantasi, kreativitetSelvfølelse, selvtillit, selvstendighetRespekt	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">KasteKoordinasjonHurtighetBalanseStyrkeBevegelseStabilitetKondisjon	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">GOBBS og vite hva disse betyr for slaget.Dynamisk balanse (en balansert sving).RotasjonKøllehastighetBredt slagrepertoar (lange og korte spillet)Hender foran ballen i oppstilling og gjennom balltreff.

Utstyr, konkurranser og banelengder

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 aktivitetsbanken.	<ul style="list-style-type: none">5-15 konkurranser per sesongDet 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.	Banelengder: 3100-5800 m, vanlige golfbaner Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none">TreningsområdeDrivingrangePuttinggreenFasiliteter for innendørstrening på vinteren

Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none">Trener 2 og PGA trener for gruppetrening og individuell oppfølging for de som satser.	<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.Inspirere til selvstendighet og ansvar.	<ul style="list-style-type: none">Gruppearvarlig.	<ul style="list-style-type: none">ForeldrekontaktTa initiativ til jevnlig miljøskapende tiltakInfo om aktiviteterAnsv. for gruppens FB side.Bistå som hjelpere ved oppsett og gjennomføring av treningsøkter.Organisere evt. kjøre- og hentebehovOrganisere kjøring til turneringer utenfor egen klubb.Støtte og stille spørsmål.

Lære å konkurrere (utviklingsalder 16-19 år/hcp 4,5 del av elitegruppe)

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 ulike kronologiske 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 ulike biologiske 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 bevegighetstrening.

Vektlegge i perioden

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.

Trening

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.	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">Indre motivasjonFantasi, kreativitetSelvfølelse, selvtillitSelvstendighetRespektOppgavefokustert, prosessfokus, av-og-påHåndtere forstyrrelser, positiv indre dialog.	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">Eget treningsprogram og testerKasteKoordinasjonHurtighetBalanseStyrke med fokus på eksplosivitetBevegighetStabilitetKondisjon.	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">Eget treningsprogramTester og statistikkGOBBS som passer for degBredt slagrepertoar

Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg:
Spiller: <ul style="list-style-type: none">Spesialtilpasset golfsettLaser 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 sesongDet 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	Banelengder: 4500-6400 m Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none">TreningsområdeDrivingrangePuttinggreenFasiliteter for innendørstrening på vinterenFasiliteter for fysisk trening.

Trenere og støtteapparat

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.Drøfte utviklingsomr. 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">GruppeansvarligTilgang til fysisk og mental trener	<ul style="list-style-type: none">Støtte mot selvstendighet og ansvar.Foreldrekontakt.Ta initiativ til jevnlig miljøskapende tiltakInfo om aktiviteter.Ansv. for gruppens FB side.Organisere kjøring utenfor egen klubb.FystreningMental trening

Trene for å konkurrere, (utviklingsalder 20-23 år, del av elitegruppe)

Hva sier Olympiatoppen

Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater. Etter puberteten vil både de biologiske forskjellene og den relative alderseffekten utjevnes. Dette betyr at trening for ungdom etter puberteten kan doseres mer likt, og at de etter hvert kan konkurrere på et jevnere grunnlag når det gjelder fysisk, motorisk og mental modning.

Vektlegge i periode

Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater. Spillerne satser fullt ut på golf. Treningen handler om å kunne prestere i turneringer nasjonalt og internasjonalt.

Trening

Organiserte treninger	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
<ul style="list-style-type: none">I hovedsak individuell trening på dette nivået, men miljø og gruppe er fortsatt viktig for matching og det sosiale.Leir og camps for matching mot andre spillere på det samme nivået.	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">Indre motivasjon, fantasi og kreativitetSelvfølelse, selvtillit, selvstendighet og respektOppgavefokuset, prosessfokus, av-og-påHåndtere forstyrrelser, positiv indre dialog	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">Eget treningsprogram og testerKoordinasjon, hurtighet, balanse, styrke med fokus på eksplosivitet, bevegelighet, stabilitet og kondisjon	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">Eget treningsprogram, tester og statistikkGOBBS som passer for deg

Utstyr, konkurranser og banelengder

Utstyr	Konkurranser	Anlegg
Spiller: <ul style="list-style-type: none">Spesialtilpasset golfsettLaser avstandsmåler Klubb: <ul style="list-style-type: none">Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken.	<ul style="list-style-type: none">15-30 konkurranser per sesong.Gjennom konkurranser skal utøvere lære at trening nå i økende grad påvirker utvikling av resultater.Lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt.	Banelengder: Alle banelengder Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none">TreningsområdeDrivingrangePuttinggreenFasiliteter for innendørstrening på vinterenFasiliteter for fysisk trening

Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none">PGA trener for kontinuerlig coaching og oppfølging av spillerne.	<ul style="list-style-type: none">Skape rammer og samarbeide med spiller, støtteapparat og spillerens familie.Drøfte utviklingsområder og konkrete treningsmetoder.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">GruppeansvarligTilgang til fysisk og mentalt støtteapparat	<ul style="list-style-type: none">Gi bistand ved koordinering av samlinger, leirFysisk treningMental trening

AKTIV LIVET UT

Rekruttere (Veien til golf), → HCP 54

Vektlegge i periode

Mål og hensikt med VTG er å skape glød, entusiasme og lyst til å fortsette med golf som et ivrig medlem i klubben i lang tid fremover. VTG skal være mye mer enn bare et golfkurs. Her møter man golfklubben for første gang. Her blir man kjent med andre golfspillere, her får man en introduksjon i spilllets etikette (golf vett) og regler, her lærer man å slå ballen etter beste evne, og fremfor alt skal VTG bidra til at man blir kjent på anlegget og blir en del av idrettslaget, golfklubben.

Det bør etableres en forståelse for det mest grunnleggende innenfor golfteknikk, der GOBBS (grep, oppstilling, ballplassering, balanse og sikte) er det mest sentrale. Deretter handler det om at køllen skal svinges, og innlæringen skal skje på en morsom og leken måte. Det er av meget stor betydning at nybegynnerne kommer seg ut på banen så tidlig som mulig for å oppleve spillet på den virkelige arenaen. Det kan gjerne være et spesialtilpasset anlegg for denne gruppen. Når det gjelder regler og golf vett, er det viktig at gruppen får med seg de viktigste som gjør at spillerne kan komme seg rundt banen på en sikker og god måte.

Treningskortet er pensum for Veien til golf.

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 tradisjonelle protimer 	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). • Forståelse for at hendene skal være foran køllehodet i balltreff. • Golfkøllen skal svinges • Putting: Grep og parallell oppstilling 	Kunne/kjenne til: <ul style="list-style-type: none"> • Noen av golfens vanligste ord og uttrykk. • Spille banen med hensyn til 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. Klubb: <ul style="list-style-type: none"> • Utstyr til oppmerking av øvelser: Se aktivitetsbanken. 	<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"> • Puttinggreen • Treningsområde • Drivingrange Oppmerket til øvelsene på treningskortet.

Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat og klubbfunksjoner	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none"> • Trener 1 • PGA pro 	<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 • Utdanningskomité • Reglekyndig 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.

Ivareta (Hcp. 54-26)

Vektlegge i perioden

Målet er å få denne «gruppen» å komme inn i det sosiale miljøet og ta grep om egen utvikling. Mange golfspillere befinner seg i en situasjon der de føler usikkerhet i forhold til sosialt miljø og/eller mestring. Disse må få et tilbud tilpasset sine behov (sosialt, aldersmessig og nivåmessig) slik at de kommer over denne usikkerheten og blir integrert i klubben som etablerte golfere.

GOBBS skal bli bedre, og et enkelt slagrepertoar skal utvikles, spesielt i nærspillet. Spilleren får også ferdigheter som gjør at han kan begynne å etablere en grunnleggende taktisk forståelse.

Trening

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">EngasjementKreativitetSelvtillitTrygghetSelvstendigGrunnleggende 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 ballenEnkelt slagrepertoar (nærspill)Putting: Enkel greenlesing, pendle, ballstart og sikte

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: Se aktivitetsbanken.	<ul style="list-style-type: none">Et konkurransestilbud tilpasset målgruppen med det sosiale i fokus.Legge opp til stor variasjon i spille-former.	Banelengder: 3100-5800 Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none">PuttinggreenTreningsområdeDrivingrange

Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat og klubbfunksjoner	Støtteapparatets oppgaver
<ul style="list-style-type: none">PGA proTrener 1Trener 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.Fadderordninger.Sammen med treneren utarbeide et treningstilbud tilpasset målgruppen.

Utvikle (Hcp. 26,4 - 4,5)

Vektlegge i perioden

Utviklingskategorien handler om spillere med 26 i handicap og lavere, og består stort sett av mer eller mindre etablerte golfspillere. Disse har tradisjonelt et godt tilbud på de fleste golfklubber. Man har funnet sine golfvenner. Mange stiller på turneringer og i grupper som damegolf, seniorgolf eller lignende.

Trening

Treningstilbud	Mental trening	Fysisk/motorisk trening	Golfteknisk trening
<ul style="list-style-type: none">Dame/herre treningerAldersbestemte treningsgrupper og lagTematreningerMulighet for individuelle timer	Stimulere følgende ferdigheter: <ul style="list-style-type: none">EngasjementKreativitetSelvtillitTrygghetSelvstendigGrunnleggende 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)Velge slag etter ballens leie.Opprette et grunnslagPutting: 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">KlubbturneringerKlubbserien	Banelengder: 3100-6000 m Treningsanlegg: <ul style="list-style-type: none">PuttinggreenTreningsområde (bunker/nærspill)Drivingrange

Trenere og støtteapparat

Trenernivå	Trenerne skal	Støtteapparat og klubbfunksjoner	Støtteapparatet skal
<ul style="list-style-type: none">PGA proTrener 1Trener 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 grupperSeniorgruppeLedere for aldersbestemte lag	<ul style="list-style-type: none">Legge til rette for et godt aktivitetstilbud med treninger og turneringer.

FORSLAG TIL INNDELING I TRENINGSGRUPPER

Som vist i modellene nedenfor så bør golfklubben ha ulike treningsgrupper for sine medlemmer. Her har vi ikke skilt på kjønn, men på alder og ferdighet.

Treningsgrupper Aldersrelatert trening:

Målgruppe	Alder	Fase
Barn	4-12 år	Aktiv start Lære å spille
Ungdom	13-16 år	Lære å spille Trene for å spille
Topp	13 →	Lære å konkurrere Trene for å konkurrere

For den aldersrelaterte treningen bør klubben se for seg 4 treningsgrupper;

- To treningsgrupper for barn (4-6 år) (7 – 12 år) eller (6-9 år) (10-12 år)
- En treningsgruppe for ungdom (13 – 16 år)
- En treningsgruppe for topp (13 – 19 år)

Klubben bør også ha treningsgrupper for medlemmene som ligger under definisjonen «**aktiv livet ut**».

Målgruppe	Alder	Fase
Nye golfere	16 →	Rekruttere
Litt viderekomne	16 →	Ivareta
Etablerte	16 →	Utvikle

- En treningsgruppe for nye golfere/nybegynnere (16 år og eldre), altså rekrutteringsfasen.
- En treningsgruppe for de litt viderekomne (16 år og eldre), altså ivaretakelsesfasen.
- En treningsgruppe for de etablerte golferne (16 år og eldre), altså utviklingsfasen

I tillegg må klubben vurdere om det er naturlig å ha treningsgrupper for det enkelte kjønn, også her koblet opp mot de ulike fasene.

TRENERE

Både i golf-Norge og i vår klubb er det knapphet på golfaglig kompetanse (profesjonelt utdannede golftrenere). Da blir det viktig at vi tilrettelegger slik at trenerne kan prioritere arbeidet med klubbens sportslige utvikling og ikke belastes med oppgaver som kan løses av andre. F.eks. mottak av penger, kjørelister, klargjøring til trening etc.

Målbildet for trenerutvikling i norsk golf er tydelig beskrevet i sportslig plan for golf-Norge. I fremtidens golfklubb, deler hovedtreneren i klubben sin tid mellom å utvikle spillere og å utvikle og følge opp trenerteamet som en "**treneres trener**". Hovedtreneren skal være ekspert på det håndverk som trenerrollen er og samtidig som formel eller uformell leder, klare å bedre forutsetningene for sportslig utvikling i golfklubben. Dette krever at norske golftrenere uavhengig nivå, utvikler seg både i trener- og lederrollen. For å få det til må det være en plikt både hos klubben og hos treneren å tilrettelegge og prioritere, i forhold til både økonomi/budsjett og tid, deltakelse i etterutdannings- og utviklingstiltak som tilbys både via NGF, PGA og andre. Dette reguleres i avtalen mellom klubb og trener.

Klubben må til enhver tid sikre det er balanse mellom antall trenere og klubbens aktivtestilbud.

Trenernivå	Antall/hvem	Behov
PGA trener	Nigel Hunt, Ronny Larsen	
Trener 2		1 stk
Trener 1	Simen Nordahl	3 stk. Minst 1 kvinnelig

VEDLEGG OG LITTERATURHENVISNINGER

- Barneidrett <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>
- Foreldrevett <http://www.golfforbundet.no/klubb/aktivitet/golf-for-barn/foreldrevett-i-golf>
- Frivillige trenere – innsalg og gjensidige forpliktelser
https://idrettskontor.nif.no/sites/golfforbundet/documentcontent/_layouts/15/DocIdRedir.aspx?ID=SF29-33-1155
- Oppmerkede treningsanlegg <http://www.golfforbundet.no/klubb/anlegg/treningsanlegg>
- Sportslig Plan for golf-Norge. <http://www.golfforbundet.no/nyheter/2015/01/sportslig-plan-pa-nett>
- OLT- Utvikling av unge utøvere.
<http://www.olympiatoppen.no/Search.aspx?q=utvikling+av+unge+ut%C3%B8vere>
- Aktivitetsbanken. <http://www.aktivitetsbanken.no/>
- Antidoping <http://www.golfforbundet.no/spiller/toppidrett/antidoping>
- Ernæring for barn og unge golfere, Norsk Golf nr 2 – 2016, side 112-113.
<http://www.norskgolf.no/artikler/nyheter/her-kan-du-laste-ned-norsk-golfs-magasin>
- Kosthold på banen <http://www.golfforbundet.no/spiller/spille-golf/kosthold-pa-banen>
- Hvordan forebygge skader i golf <http://skadefri.no/idretter/golf/>
- Klubbveilederen <http://www.golfforbundet.no/klubb/organisasjon/klubbveilederen/>
- Sportslig plan for Norsk golf <http://www.golfforbundet.no/klubb/aktivitet/sportslig-plan>