



Norges
Golfforbund

Tilrettelagt VTG-kurs for 2020

Spesielle tider krever spesielle handlinger





VEIEN TIL
GOLF



Spesielle tider krever spesielle handlinger



Tilrettelagt VTG-kurs for 2020

Hvorfor tilrettelagt?

Pga. korona-pandemien og dermed for å begrense smitte gjennom
å redusere tiden vi er fysisk sammen.

Først og sist:

IVARETAGELSE er viktig og blir enda **VIKTIGERE** nå



Tilrettelagt VTG-kurs for 2020

Del 1

Teorikurs E-læring

En blanding av video, tekst og quiz på NIF E-læring

Tar ca 40-60 min

Dette gjør at deltagere ikke trenger å møtes

Del 2

Praksis på klubb

Gjennomføres med maks 1+4 (og gjeldene retningslinjer)

Gjennomføres nå på 5 timer (eller mer)

Færre timer sammen begrenser muligheten for smitte

Slik ser vi for oss kursforløpet

PÅMELDING

Etter påmelding sender klubben velkomstbrev til deltager med link til:

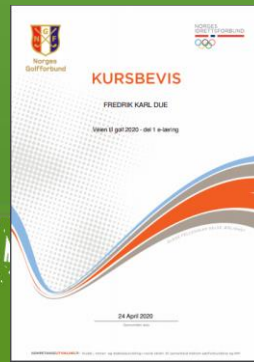
Veien Til Golf

golfforbundet.no/vtg

(NGF lager mal)

TEORI E-LÆRING

Ved gjennomført teorikurs får deltager diplom som sendes til klubben



PRAKSIS

Deltager gjennomfører min 5 timer praksis og får deretter tildelt kursbevis

KURSBEVIS

Klubben sender helst digitalt (PDF)



Del 1: E-læringen

www.golfforbundet.no/vtg



Del 2: Praksis

Treningskort

BASISFØRDRIFTELETT

Navn	Beskrivelse	Oppsett/utrustning	Min første resultat
1. Løp/100m løp			
1	100m	Start 10 m foran startlinje. Løp i 100 m.	
2	200m	Start 20 m foran startlinje. Løp i 200 m.	
3	300m	Start 30 m foran startlinje. Løp i 300 m.	
4	400m	Start 40 m foran startlinje. Løp i 400 m.	
5	500m	Start 50 m foran startlinje. Løp i 500 m.	
2. Løp/100m løp			
6	100m	Start 10 m foran startlinje. Løp i 100 m.	
7	200m	Start 20 m foran startlinje. Løp i 200 m.	
8	300m	Start 30 m foran startlinje. Løp i 300 m.	
9	400m	Start 40 m foran startlinje. Løp i 400 m.	
10	500m	Start 50 m foran startlinje. Løp i 500 m.	

1000m, 1000m, 1000m, 1000m, 1000m

BASISFØRDRIFTELETT

Øvelse	Beskrivelse	Grunnlagt av	Min første resultat
1. 100m løp			
1	100m	Start 10 m foran startlinje. Løp i 100 m.	
2	200m	Start 20 m foran startlinje. Løp i 200 m.	
3	300m	Start 30 m foran startlinje. Løp i 300 m.	
4	400m	Start 40 m foran startlinje. Løp i 400 m.	
5	500m	Start 50 m foran startlinje. Løp i 500 m.	

FORBEREDELSE TIL GOLF (1000m løp)

1. 100m løp: Start 10 m foran startlinje. Løp i 100 m.

2. 200m løp: Start 20 m foran startlinje. Løp i 200 m.

3. 300m løp: Start 30 m foran startlinje. Løp i 300 m.

4. 400m løp: Start 40 m foran startlinje. Løp i 400 m.

5. 500m løp: Start 50 m foran startlinje. Løp i 500 m.

6. 600m løp: Start 60 m foran startlinje. Løp i 600 m.

7. 700m løp: Start 70 m foran startlinje. Løp i 700 m.

8. 800m løp: Start 80 m foran startlinje. Løp i 800 m.

9. 900m løp: Start 90 m foran startlinje. Løp i 900 m.

10. 1000m løp: Start 100 m foran startlinje. Løp i 1000 m.

BASISFØRDRIFTELETT

Øvelse	Beskrivelse	Grunnlagt av	Min første resultat
1. 100m løp			
1	100m	Start 10 m foran startlinje. Løp i 100 m.	
2	200m	Start 20 m foran startlinje. Løp i 200 m.	
3	300m	Start 30 m foran startlinje. Løp i 300 m.	
4	400m	Start 40 m foran startlinje. Løp i 400 m.	
5	500m	Start 50 m foran startlinje. Løp i 500 m.	

TENNIKFERDIGHETER

GOBBS - KROPPENS GRUNNINNSTILLINGER FØR SELVE GOLFSLAGET

1. GREP

1. Grep: Start med å holde klubben med begge hender. Hold klubben med den dominerende hånden, og la den andre hånden hvile på den.

2. OPPSTILLING

2. Oppstilling: Start med å stå med føttene på skuldre bredde. Hold klubben med den dominerende hånden, og la den andre hånden hvile på den.

3. BALLPlassERING

3. Ballplassering: Start med å plassere klubben på ballen. Hold klubben med den dominerende hånden, og la den andre hånden hvile på den.

4. BALANSE

4. Balanse: Start med å holde klubben med den dominerende hånden, og la den andre hånden hvile på den.

5. SIKTE

5. Sikte: Start med å se på ballen. Hold klubben med den dominerende hånden, og la den andre hånden hvile på den.

Del 2: Praksis

	NY MAL	ORIGINALT
Utslag	75	30
Lange slag		60
Chip	75	45
Pitch		45
Bunkerslag		30
Kortputt	60	45
Langputt		45
Banespill 1	90*	60
Banespill 2	0	60
Totalt	300	420

*velg mellom scramble og LOB-modellen. Eller få med begge hvis mulig

Del 2: Praksis



Bestemmelser for nybegynneropplæring i Norge fra 2016
Sist revidert ved vedtak i NGFs styre 20.1.2018

Målet er å komme i gang!
Nybegynnerkurs skal skape et positivt førsteinntrykk og bidra til å gjøre golfidretten attraktiv for nye spillere. Opplæringen veien til Golf skal sikre at nybegynneren uten fare for seg selv eller andre får størst mulig utbytte og glede av sin idrett. Nye spillere skal ha et minimum av kunnskap og ferdighet, sikkerhet, hensyn, baneopprett og effektivt spill skal prioriteres i opplæringen. VTG-kursset er å anse som en introduksjon til golfspillet.

Golfklubben er bestemmende myndighet for den sportslige aktiviteten (ref. NGF's lov § 13 - 2 om idrettens frie utøvelse). Klubben selv har således ansvaret for all sportslig aktivitet, men kan delegerere praktiseringen av Veien til Golf-ordningen og bruken av handicap-systemet til en eller flere kandidate eller personer. Dette gjelder også klubbe med KMT-status (klubb med treningsanlegg). Ansvarlige komiteepersoner skal være oppnevnt av klubbens styre, eventuelt valg på klubbens årsmøte, ha gjennomført NGFs kurs for VTG-ansvarlige og rapporteres til NGF gjennom Golfbox og idrettsreguleringen.

4a Forutsetninger

1. Klubben skal være medlem av Norges Golfbundes (NGF) og ha betalt forhånds-kontribusjoner

Eksisterende bestemmelser gjelder fortsatt

Unntak i 2020:

- 4b pkt 8: minimum 5 timer praksis



RETNINGSLINJER FOR INSTRUKSJON

En stor del av golf-Norges virksomhet har gode forutsetninger for å fortsette som vanlig. Det er av største betydning at vi følger alle anbefalingene gitt av helsemyndighetene, og derfor har vi utarbeidet en sjekkliste som vi anbefaler deg å bruke i ditt videre arbeid for å redusere risikoen for smitte ved instruksjon.

Se vedlagt lenk til forettsforbundets veileder for utøvelse av idrettsaktiviteter under restriksjonene mot spredning av koronavirus: <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/NGFs-anbefaling-til-utovelse-av-idrettsaktiviteter/>

Golfens retningslinjer: <http://www.golfforbundet.no/klubbe/organisasjonsforvaltningsutvalget/>

Vi anbefaler at all instruksjon gjøres på et lukket/avstengt utøvsområde hvor en ikke kan overstige antall 5 personer praktiske instruktør. Området skal være tydelig merket slik at ikke andre kan blande seg inn i gruppen.

Generelle råd for å redusere spredning av infeksjon:

- Vær hjemme om du opplever de minste symptomene som hoste eller feber.
- Ha en rutine på at du sender ut informasjon om hvordan du reduserer spredning av smitte til eleven senest dagen før leksjon.
- Forsikre deg om at eleven ikke har noen symptomer.
- Fråeld elever som er i risikogruppen ha å ta individuelle instruksjonstimer.
- Mask hendene før og etter instruksjonsøvelse.
- Host i armbeleg.
- Unngå å røre øyne, nese og munn.
- Bruk håndspinn om nødvendig.
- Unngå å låne ut utstyr/materiell, ved eventuelt utlån søg for å sikre god rengjøring.
- Tilpass undervisningen slik at du unngår fysisk berøring. Minimum 2 meters avstand anbefales.
- Oppmuntre til en spilleleksjon på banen.
- Kan utviders instruksjonstimer.
- Anbefaler ingen leksjon/eksamenstimer inne på golfbanestudier.
- Betaling av leksjon gjøres på VPPS.

Når det gjelder alders-/junior trening, tenk over følgende:

- Samle mennesker i grupper i henhold til de bestemmelser som er gitt av myndighetene, maks 5 inkludert instruktør.
- Unngå innendørs samlinger.
- Hold 2 meters avstand mellom elevene, og mellom elev og instruktør, på et avstengt område.

Vi trener gjerne, men vi gjør det sikkert!



Hva må VTG trenere og kursholdere gjøre?

Gjennomføre E-læringen selv så de kjenner til innholdet
FØR dere sender til kursdeltagere

Sammen må vi være «kundeservice»



ANBEFALING og som sagt: Først og sist

PÅMELDING

Etter påmelding får deltager tilsendt link til:
1. VTG-materiell 2. E-læring

TEORIE-LÆRING

Ved gjennomført teorikurs får deltager diplom som sendes til klubben



IVARETAGELSE

Fadder /
Golfvenn

Klubbens
tilbud

PRAKSIS

Deltager gjennomfører min 5 timer praksis og får deretter tildelt kursbevis



IVARETAGELSE

Fadder/Golfvenn
Kurs
Banespill
Spill & grill
Telefon
E-post
Etc

Punkt 14.

Klubbens tilbud om oppfølging må nevnes allerede ved kursstart og legges inn som en naturlig del etter avsluttet kurs. Oppfølging kan være tilbud om mer teknisk trening, spill på bane med fadder, mulighet for å trene videre med en spesiell gruppe (eks. barn, juniorer, damer, herrer), mer trening i golfvett og golfregler, enkle konkurranser osv.



VEIEN TIL
GOLF

Spørsmål?





#golfglede

