



Kurslærerveiledning

Revidert 2023

VEIEN TIL
GOLF

1. INNLEDNING

2. GOLF-NORGES VISJON, VERDIGRUNNLAG OG VIRKSOMHETSIDÉ

3. MÅL OG VIRKEMIDLER FOR VTG

4. BESTEMMELSER FOR NYBEGYNNEROPPLÆRING I NORGE FRA 2016

4a Forutsetninger

4b Kurset Veien til golf

4c Supplerende retningslinjer til bestemmelsene

5. SPORTSLIG PLAN

Sportslig plan - Klubbens helhetlige idrettslige struktur

Sportslig plan - Trenerteam, ressurspersoner og trenerens trener

Sportslig plan - Tilrettelegging av banen og treningsanlegget

Sportslig plan og VTG

6. KURSPENSUM OG MATERIELL

Treningskortet

Kursmateriell

7. KURSPLANLEGGING

VTG og den viktige ivaretagelsen av nye medlemmer

Roller og ansvar

Terminliste for kurs og oppfølging

Kursprogram

Prissetting av kurset

Forsikringer

Markedsføring og rekruttering av kursdeltakere

8. GJENNOMFØRING

9. GOLFOPLÆRING FOR BARN OG UNGE

10. MALER

Skjematisk oversikt over tidsbruk

Forslag til kursprogram

Banevandring: Golfvett og sikkerhet - Regler

Kursbevis

Forslag til kursevaluering

Tiltaksplan

11. FLEKSIBEL VTG

1. Innledning

Veien til golf (VTG) - nybegynnerens vei inn i golfen

Denne utgaven av lærerveiledning for kurset Veien til Golf (VTG) er oppdatert i henhold til de nye golfreglene som trådte i kraft 1.1.2023. Bestemmelser og innhold er oppdatert.

Som en hjelp til klubbene har NGF laget retningslinjer for planlegging, gjennomføring og oppfølging, mens klubbene har forholdsvis frie hender til å utforme sine kurs innenfor rammeverket for VTG.

Mål og hensikt med VTG er å skape glød, entusiasme og lyst til å fortsette med golf som medlem i klubben i lang tid fremover. VTG skal være mer enn bare et golfkurs. Her møter man golfklubben for første gangen. Man blir kjent med andre golfspillere, får en introduksjon i spillets etikette (golfvett) og regler, lærer 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. Vi er overbevist om at denne inngang til golfen øker muligheten til å få nye spillere til å oppdage og bli værende i vår idrett.

Vi ønsker å introdusere golfen slik at nybegynneren føler seg velkommen og trygg, og raskt får en følelse av glede og mestring i et godt miljø. Vi anbefaler en mest mulig praktisk tilnærming der størst mulig del av kurset, så vel teori som praksis, bør oppleves på et utendørs golfanlegg og i klubbens lokaler. Fra og med 2023 er det åpnet for å bruke fasiliteter innendørs i større grad, men nybegynneren skal fortsatt oppleve golf utendørs på en bane før kurset er bestått.

VTG bygger på sportslig plan for norsk golf, en plan som du vil få lese mer om senere.

Den viktige oppfølgingen («Ivaretakelse» i sportslig plan)

Er deltakere blitt etablerte golfspillere etter avsluttet VTG-kurs? Svaret er selvfølgelig nei. Undersøkelser viser at det største frafallet blant nybegynnere er etter 2 år. Dette betyr at klubben må legge til rette et tilbud for veien videre etter VTG-kurs. Vi må tilby treninger, turneringer og andre aktiviteter som gjør at spilleferdighet og trygghet i miljøet øker. Da har vi bedre muligheter å nå målet om entusiastiske, ivrige medlemmer som blir i klubben livet ut.

Kort oppsummering av hva spilleren skal sitte igjen med etter kurset

Oppsummeringen kan deles inn i to deler, ferdigheter og personlig utvikling.

Idrettslig skal deltakeren oppleve et visst nivå av mestring av de ulike golfslagene, «få ballen jevnlig opp i lufta». Spilleren skal ha en forståelse av hvordan man tar seg rundt på banen på en trygg og sikker måte og kunne det mest grunnleggende om golfvett og regler. Det er også bra å vite hvordan man bestiller starttid og hvordan man fyller ut et scorekort.

Når det gjelder den personlige utviklingen, er målet at kursdeltakeren skal føle seg velkommen og trygg i golfmiljøet og kunne nyttiggjøre seg golfklubbens fasiliteter og treningstilbud.

Lykke til med Veien til golf!

Norges Golf forbund, januar 2023

2. Golf-Norges visjon, verdigrunnlag og virksomhetsidé

- Visjon:** Vi sprer golfglede i Norge
- Verdigrunnlag:** Ærlig –offensiv - inkluderende (organisasjonsverdier)
Glede – mestring – godt miljø (aktivitetsverdier)
- Kjerneprosesser:** Rekruttere – ivareta – utvikle – prestere
- Virksomhetsidé:** Golf-Norge skal:
- Skape livslang golfglede for alle involverte.
 - Gi et godt golftilbud både til de som ønsker å prestere på høyt nivå og til de som vil drive mosjonsidrett.
 - Skape topp idrettsprestasjoner på elite/profesjonelt nivå både nasjonalt og internasjonalt.
 - Tydeliggjøre golfens fortrinn overfor politiske myndigheter sentralt, regionalt og lokalt.
 - Skape aktivitet for barn og voksne og bidra til å løse samfunnets helsepolitiske mål.
 - Bidra i utviklingen av de organisasjoner vi er en del av

Bærende prinsipper for arbeidet:

- Golfspillere bør være medlem av klubber nær der de normalt utøver aktiviteten.
- Vi skal utvikle klubber og miljøer, ikke bare enkeltpersoner.
- Fokus på flere jenter og kvinner i golfen skal integreres i alt vi gjør.
- Tålmodighet, langsiktighet og fakta skal prege vår arbeidsform.

3. Mål og virkemidler for Veien til Golf (VTG)

- Mål med VTG:** Få flere til å starte med golf
Få flere til å føle mestring, trygghet og trivsel
Få flere til å føle seg som en naturlig del av klubben
Få flere til å melde seg inn i klubben

- Virkemidler:** Sportslig plan
- Aldersrelatert trening
 - Aktiv livet ut
 - Trenerteam
 - Treningskortet

4. Bestemmelser for nybegynneropplæring i Norge fra 2016

Sist revidert ved vedtak i NGFs styre 27.01.2023

Målet er å komme i gang!

Nybegynnerkurset 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, banepleie og effektivt spill skal prioriteres i opplæringen. VTG-kurset er å anse som en introduksjon til golfsporten.

Golfklubben er bestemmende myndighet for den sportslige aktiviteten (ref. NIFs lov § 13 – 2 om idrettens frie stilling). Klubbens styre har således ansvaret for all sportslig aktivitet, men kan delegerer praktiseringen av Veien til Golf-ordningen og bruken av handicapsystemet til en eller flere komiteer eller personer. Dette gjelder også klubb med KMT-status (klubb med treningsanlegg).

Ansvarlige komiteer/personer skal være oppnevnt av klubbens styre, eventuelt valgt på klubbens årsmøte, ha gjennomført NGFs kurs for VTG-ansvarlige og rapporteres til NGF gjennom GolfBox og idrettsregistreringen.

4a Forutsetninger

1. Klubben skal være medlem av Norges Golfforbund (NGF) og ha betalt forfalte kontingenter og avgifter til NGF.
2. For å få arrangere offisielt VTG-kurs skal klubben ha en slopet bane (min. 6 hull) eller ha NGF-godkjent samarbeidsavtale med baneieier (person eller selskap) om bruk av slik bane. Banen skal være åpen for alminnelig spill. Klubber med status som klubb med treningsanlegg (KMT) må, for å få arrangere offisielt VTG-kurs og få utstedt Golfkort til sine medlemmer, ha gyldig NGF-godkjent samarbeid med klubb med slopet bane (baneklubb).
3. Klubben skal ha oppdaterte data i GolfBox og ha levert de påkrevde rapporter til NIF og NGF (bl.a. idrettsregistreringen).
4. Klubben kan utstede Golfkortet bare til spillere som har betalt sin kontingent for inneværende år og som har klubben som sin hjemmeklubb. Klubb med slopet bane kan også utstede kort til spillere i klubb med KMT-status, i henhold til NGF-godkjent samarbeidsavtale mellom klubbene.
5. Klubbens fungerende VTG-ansvarlig og minst én av klubbens involverte trenere skal ha gjennomført og bestått e-læringsmodulen for VTG-ansvarlige og til enhver tid være oppdatert på gjeldende bestemmelser. VTG-ansvarlig føres opp under «funksjoner» i GolfBox.
6. En klubb som avholder VTG-kurs, eller er ansvarlig for kurs som leveres av ekstern leverandør, skal tilby samtlige kursdeltagere medlemskap i en golfklubb. Informasjon om medlemskapet skal være tilgjengelig ved påmelding. Medlemskapet skal være tilgjengelig fra og med kursdato.

4b Veien til golf-kurset

7. VTG-kurset skal gjennomføres i henhold til NGFs bestemmelser og retningslinjer.
8. Klubbens styre er ansvarlig for klubbens VTG-arbeid, også i samarbeidende klubb.
9. Et VTG nybegynnerkurs på minimum 12 klokketimer, gjerne mer, er obligatorisk for alle nye spillere. Minimum 9 timer ($\frac{3}{4}$ av minimum kurstid) skal gjennomføres som praksis på et golfanlegg.
10. Materiell fra NGF skal benyttes og deles ut til odel og eie; kursheftet Veien til Golf, Treningskortet og Lommeguiden (som er en illustrert og enklere utgave av golfreglene).
11. Klubben skal sørge for at det er oppmerking på treningsområdene til å kunne gjennomføre øvelsene på treningskortet. Oppmerkingen anbefales gjort permanent.
12. For godkjenning kreves å ha gjennomgått alle punkter på treningskortet samt å ha praktisert grunnleggende sikkerhet, golfvett og anbefalt spilletempo på banen.
13. Etter avsluttet og godkjent VTG-kurs, tildeles spilleren NGFs kursbevis, og ved innmelding i golfklubb, EGA-handicap -54.
14. Klubben skal registrere alle personer som godkjennes og oppbevare oversikten i minimum 2 år.
15. ALLE deltagere skal få tilbud om oppfølging etter avsluttet VTG-kurs.
16. Brudd på bestemmelser og intensjoner for nybegynneropplæring vil bli behandlet etter Alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner og straffebestemmelser i norsk idrett (NIFs lov kapittel 11).

4c Supplerende retningslinjer til bestemmelsene

Punktene nedenfor viser til punkter i bestemmelsene. Disse er ikke en del av de bestemmelsene som vedtas av styret.

Punkt 5.

Kravet om bestått e-læringsmodul gjelder minst to personer fra klubben, fungerende VTG-ansvarlig og minst én av klubbens involverte trenere. Treneren kan være profesjonell eller frivillig (Trener 1, Trener 2 eller annen). Fristen for å ha bestått e-læringsmodulen er før man planlegger kurs og senest 1. mai.

Punkt 8.

NGF anbefaler at klubbens pro er sterkt involvert i opplæring av grunnleggende golfteknikk. Bruk av Trener 1 og Trener 2 bør skje i samarbeid med klubbens pro. Klubber uten egen pro bør søke samarbeid med utdannet pro på en fornuftig måte.

Hvis vi skal lage en morsom og spennende inngang til golfen for barn og unge, er det ingen selvfølge at vi skal tilby et VTG-kurs sammen med voksne. Helst ser vi at barn introduseres for golf i ordinær trening på lik linje med andre idretter og på den måten får lov til å vokse inn i golfen. Se kapittel **9. GOLFOPLÆRING FOR BARN OG UNGE**.

Golfklubb kan samarbeide med ekstern leverandør av golftjenester om trening og opplæring. Teknikktrening innendørs er en god måte å komme i gang på og kan gjerne brukes som en **del av oppstart på** VTG-kurset. En representant for klubben som står ansvarlig, bør da være til stede. Innendørstrening kan erstatte 5 av de minimum 9 timene som skal gjennomføres som praksis på kurset. Se kapittel **11. VEDLEGG: FLEKSIBEL VTG**

Det er klubbens ansvar å påse at undervisningen foregår i henhold til gjeldende bestemmelser.

Det vil alltid finnes unntak. Spillere med spesiell kompetanse, personer som f.eks. har spilt i utlandet eller som har opparbeidet seg golferfaring på annen måte, behøver ikke nødvendigvis å gjennomgå et fullstendig VTG-kurs, men skal gjennomføre alle punktene på treningskortet og få resultatet godkjent.

Punkt 9.

All bestilling av materiell og fakturering skal skje gjennom den klubben som står ansvarlig for undervisningen.

E-læringskurset for kursdeltagere «VTG E-læring teori» som er godkjent av NGF kan benyttes som en del av den teoretiske opplæringen. E-kurset kan i så fall erstatte de 3 obligatoriske timer med teoriundervisning. De minimum 9 obligatoriske praksistimene må gjennomføres. E-kurset bør fortrinnsvis gjennomføres i forkant av kursets praksisdelt.

Punkt 11.

Gjennomgang av alle øvelser på treningskortet erstatter tidligere praktiske og teoretiske prøver.

Spiller som melder forfall til kurstimer, bør ta det igjen ved å gis mulighet til å delta på tilsvarende del i et senere kurs. Dersom det ikke er mulig, kan inntil 25 % fravær godtas for enkeltdeltakere.

Anbefalt spilletempo bør tolkes som i gjennomsnitt 12 -15 minutter per hull.

Hjemmeklubben avgjør om kurs tatt et annet sted skal godkjennes.

Det er ingen «holdbarhetsdato» for nybegynneropplæringen. I tilfeller hvor spillere har hatt et kortere eller lengre opphold og ønsker å starte på nytt, blir det opp til klubben å vurdere hvor mye opplæring og trening som trengs. La gjerne spilleren gjennomføre øvelsene og svare på spørsmålene på treningskortet sammen med en trener eller aktivitetsleder. Det vil gi en god pekepinn på hva vedkommende har behov for.

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.

Oslo, 27.01.2023

5. Sportslig plan



Sportslig plan og VTG

Sportslig plan er vårt veikart til å oppnå visjonen om å «spre golfglede i Norge. Planen viser et helhetlig løp for utvikling av golfspilleren, fra nybegynner til etablert medlem og videre til elitespiller.

VTG bygger på sportslig plan og legger stort fokus på ivaretagelse av hele mennesket. Tanken er at våre nye golfspillere, uansett alder, kjønn, ferdighet og funksjonsnivå, i tillegg til å introduseres for regler, golfvett og det grunnleggende med kølle og ball, **skal føle trygghet, trivsel og på egen hånd kunne ta seg rundt på hele anlegget.**

For deg som VTG-ansvarlig eller trener kan sportslig plan være din klubbs dreiebok for hvordan dere i riktig rekkefølge kan legge til rette for gjennomføring av VTG-kurs og utvikling av deltakerne.

Sportslig plan er delt in i tre hoveddeler:

- **Aldersrelatert trening**
I fem utviklingstrinn beskriver vi hva som bør prioriteres for å utvikle spillere fra ung alder til at noen få av dem skal hevde seg internasjonalt.
- **Aktiv livet ut**
I tre utviklingstrinn beskriver vi hva som er viktig for å rekruttere, ivareta og utvikle golfere som begynner med golf i voksen alder.
- **Støtteprosesser**
Vi beskriver hvordan klubbene, anleggene, trenerne og konkurransene må tilpasses for å oppnå det vi ønsker.

Aldersrelatert trening

1. **Aktiv start (3-5 år og 6-9 år)**
2. **Lære å spille (10-12 år)**
3. **Trene for å spille (13-15 år)**
4. **Lære å konkurrere (16-19 år)**
5. **Trene for å konkurrere (20-23 år)**

Et viktig mål for den aldersrelaterte treningen er en helhetlig tilnærming til spillerens utvikling. Det skal legges stor vekt på spillerens modningsgrad både fysisk, mentalt og emosjonelt. Det er derfor ikke gitt at enhver spiller befinner seg på det samme trinnet som sin biologiske alder.

Aktiv livet ut

1. Rekruttere

Rekrutteringsfasen følger spilleren fra første kontakt med golfklubben til han/hun har meldt seg inn i golfklubben. Her er VTG-kurset sentralt.

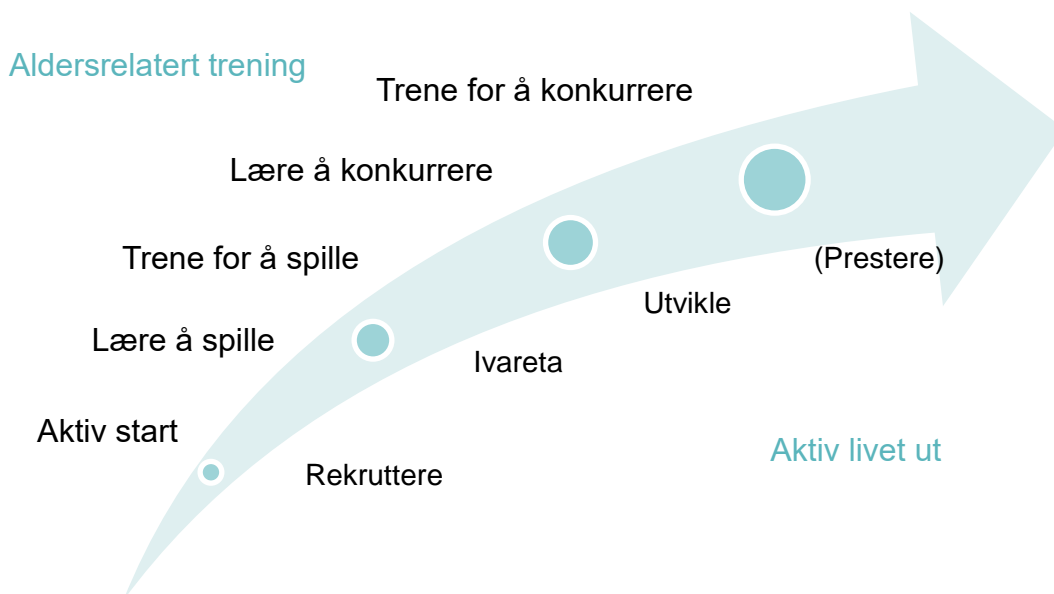
2. Ivareta

Trinn to er kanskje det viktigste. Undersøkelser viser at de færreste slutter hvis de forblir medlemmer i mer enn to år. Derfor er det viktig å tenke ivaretagelse allerede på VTG-kurset og hvordan vi kan bidra til at nybegynneren blir en etablert golfspiller.

3. Utvikle

Denne ivrige gruppen er gjerne etablerte golfere, allerede bitt av golfbasillen og med et forholdsvis godt tilbud i klubben. I sum er det en veldig viktig gruppe å ta vare på. Spillerne i denne gruppen er også golfens ambassadører og rekrutterer nye golfere ved å snakke positivt om idretten vår.

Sportslig plan - klubbens helhetlige idrettslige struktur



Bildet over er tenkt å på en enkel måte beskrive en klubs aktivitet i henhold til sportslig plan. Over pilen ser vi utviklingstrinnene for den aldersrelaterte treningen, og under pilen ser vi de ulike trinnene for Aktiv livet ut. Visjonen er at vi som golfnasjon kan legge til rette for å ivareta alle disse ulike målgruppene og derfor må vi tilpasse vår aktivitet og våre anlegg deretter.

Sportslig plan (s. 64) - Trenersteam, ressurspersoner og trenernes trener

Hvis klubben skal kunne ivareta målgruppene i sportslig plan er det ikke nok med én trener - det kreves mange gode trenere, både frivillige og profesjonelle. Skal vi lykkes med god ivaretagelse må vi ha flere hender for å skape mer aktivitet! Hvis klubben ikke har tilgang til en utdannet PGA pro til den praktiske opplæringen, er anbefalt kompetansekrav for den som har en ledende rolle en Trener 2, gjerne med Trener 1 ressurser som støttende.

Med trenersteam oppnår man mer enn om den enkelte jobber alene. NGF og de profesjonelle trenernes organisasjon PGA er enige om følgende: Hovedtreneren bør dele sin tid mellom å utdanne spillere og utvikle andre trenere i klubben, profesjonelle og frivillige, og dermed være «trenernes trener». Klubben må avsette eller kjøpe tid fra hovedtreneren til å følge opp trenerteamet. En slik trenerrolle vil være mer verdiskapende for golfidretten, klubben og for treneren selv.

Et trenersteam består av trenere fra alle de ulike trinnene i trenerutdanningens utviklingstrapp; profesjonelle, Trener 1, Trener 2 og kanskje også aktivitetsledere. Trenerteamet planlegger sammen og gjennomfører trening basert på klubbens sportslige plan.

Sportslig plan (s. 66) - Tilrettelegging av banen og treningsanlegget

I Norge har vi tradisjonelt bygd fullverdige golfbaner, mens treningsanlegg, korthullsbaner og andre tilbud ikke har blitt vektlagt like mye. Dette er i endring. Flere klubber er allerede kommet godt i gang og bekrefter at anleggstilpasning har en klar sammenheng med opplevelse av mestring og det å ha det gøy med golf.

Golfbaner er som regel laget for en etablert golfspiller som har oppnådd et forholdsvis høyt ferdighetsnivå. For nybegynneren kan våre baner derfor oppleves litt skremmende og uoverkommelige med lange hull, høy rough og andre vanskeligheter som ikke en gang er i spill for den etablerte golfspilleren. I sportslig plan omtales noe som kalles spillbar bane. Med dette mener vi en bane som er tilpasset den enkeltes ferdigheter. Hvordan ser deres bane ut? Hvordan kan dere tilpasse banen for å skape større mestringfølelse for dem som ikke er kommet så langt i sin utvikling?

Noen eksempler på tilpasning av banen:

- Kjønnsnøytrale utslagsområder basert på lengde i stedet for farger.
- Utbedre kritiske steder på banen som lager kø og mistet ball.
- Plassering av utslagsområder uten vanskeligheter rett foran.
- På lang sikt bør det vurderes å bygge nye utslagsområder lengre fram.
- F.eks.: En spiller som slår utslagene 110 m bør spille en bane som er 2900 m over 18 hull

Dette er eksempler på tiltak som gjør at flere raskere kan føle glede og mestring på våre golfbaner, og det går ikke ut over banens vanskelighetsgrad for de bedre spillerne.



Kjønnsnøytrale utslagsområder



Flere utslagsområder foran



Dårlig eksempel med straffeområde rett utslagsområdet

Det anbefales også at klubben vurderer hvordan nybegynneren skal få mulighet til å spille på banen. Å sette av egne tider kan være en god idé.

Det er viktig å forklare for kursdeltakerne at de ikke er nødt til å følge alle golfregler hver gang de spiller på banen. Hvis de ønsker å starte fra 150 meter, er det greit. Hvis de ønsker å flytte ballen fra roughen inn på fairway, er det greit. Man får selvfølgelig ikke et offisielt resultat hvis man spiller på denne måten, men det viktigste i starten er å ha det gøy og føle mestring.

Treningsanlegget

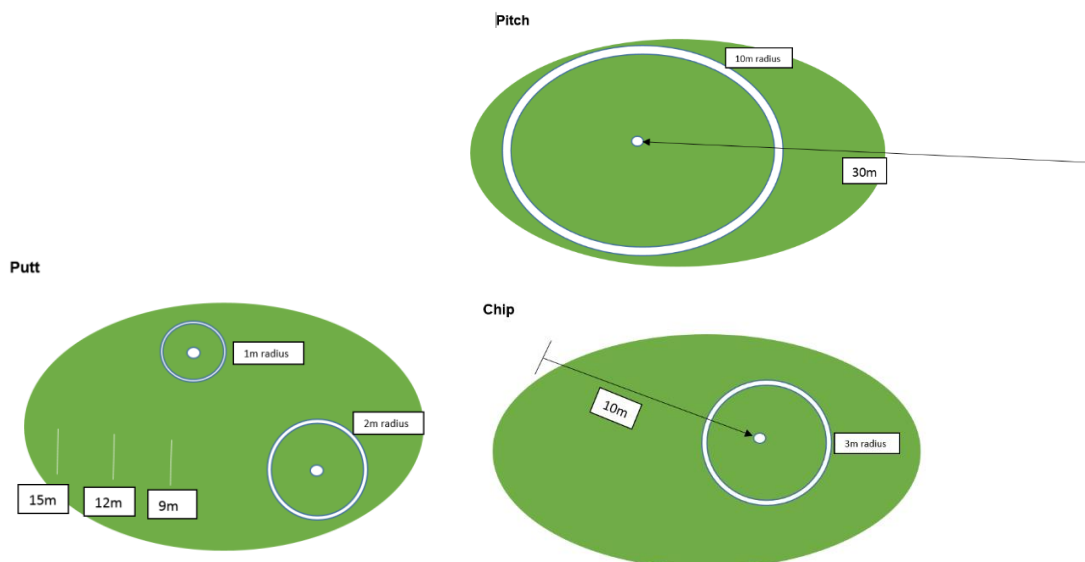
På VTG-kurset skal deltakeren få grunnleggende innføring i golfens ulike slag; putt, chip, pitch, bunkerslag og lange slag. Dette er ført opp som basisferdigheter på treningskortet og som det skal øves på. Gjennom disse øvelsene blir kursdeltakeren kjent med de ulike golfslagene og får en tydelighet i hva man kan trene på for å utvikle sitt spill.

Vi anbefaler på det sterkeste å lage en permanent oppmerking på klubbens treningsområder. Permanent oppmerking vil inspirere til og gjøre det enklere for den nye golferen å komme i gang med trening på egen hånd. Oppmerkede treningsområder kommer ikke bare til nytte for nybegynneren. Klubber som har merket opp sine anlegg, har erfart at også mange etablerte spillere har trent mer og bedre gjennom målrettet trening.

Treningsområdet merkes opp slik at øvelsene på treningskortet kan gjennomføres – både i løpet av kurset og i etterkant. Lag gjerne et kart over hvor spillerne finner treningsområdet for de ulike øvelsene. Spilleren skal når som helst kunne komme til anlegget og trene på egen hånd.

Klubben bør også vurdere om det finnes muligheter å inkludere rangebatter i nybegynnerperioden. Som ny golfspiller er du avhengig av mengdetrening for å føle mestring og få ballen jevnlig opp i luften.

Du finner en film om oppmerking på NGFs hjemmeside under Veien til golf [her](#)



Oppmerking av treningsanlegg i henhold til treningskortet.

Sportslig plan om mål og gjennomføring av VTG («Rekruttere» i sportslig plan)

X-FAKTOREN - REKRUTTERE

Hva skal vi trene på?

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

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

Mentalt:

- Engasjement
- Kreativitet
- Selvtillit
- Trygghet

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

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

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerkede treningsområder

Trener:

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

Hva må være på plass i forkant?

Hvordan skal vi trene?

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

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

Mentalt:

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

Hva skal kursdeltakeren kunne?

Hva skal kursdeltakeren sitte igjen med?

FORVENTET PERSONUTVIKLING

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

FORVENTET SPORTSLIG UTVIKLING

Treningsresultater:

- Får ballen opp i lufta – jevnlig

Regler/systemer

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

6. Kurspensum og materiell

Treningskortet

Treningskortet danner grunnlaget for kurset. Kursdeltakeren og trenerne skal kunne bruke kortet som en sjekkliste i løpet av kurset og som en veileder i egen aktivitet og opplæring. Treningskortet tar for seg basisferdigheter i trening og spill, samt basiskunnskaper.



Treningskortet, kursets jukselapp for både trenere og kursdeltakere

Basisferdigheter:

- Det lange spillet
- Nærspill
- Putting
- Spill på banen

Basiskunnskaper:

- GOBBS (**G**rep, **O**ppstilling, **B**allplassering, **B**alanse, **S**ikte)
- Grunnleggende golfforståelse
- Mentale egenskaper
- Fysiske egenskaper
- Golfklubben

- Spilleren skal **i løpet av kurset ha trent på samtlige basisferdigheter og gjennomgått alle basiskunnskaper på treningskortet**. Benytter du treningskortet og følger oppbyggingen når du planlegger og gjennomfører kurset, sikrer du at du får med det mest sentrale i opplæringen. Det er ikke et krav at spilleren har bestått alle øvelsene, men vedkommende skal kjenne til golfens viktigste regler, kunne ferdes på golfbanen med hensyn, sikkerhet og golfvett, samt bruke LOB-modellen, som bidrar til mestringsfølelse og at man holder samme tempo som mer erfarne spillere. Ikke minst skal treningskortet være til hjelp for spilleren i den videre treningen.
- Spilleren skal også ha klart for seg og være trygg på hvordan trene videre, for å mestre øvelsene på treningskortet så snart som mulig. Derfor må klubben legge til rette for tilbud om treningsgrupper og egentrening på anlegget gjennom blant annet god oppmerking.
- Spilleren selv noterer i løpet av kurset når øvelser og oppgaver på treningskortet er gjennomført. Gjennomføring av samtlige punkter på treningskortet skal bekreftes gjennom at treneren eller ansvarlig kursleder attesterer kortet før endelig godkjenning gis. Klubben er ansvarlig for at den enkelte har fått tilstrekkelig innføring til å komme videre i sin spillutvikling.

Basisferdigheter

Delen som handler om basisferdigheter på treningskortet tar seg av de faktiske golfferdighetene, dvs. de ulike typene av golfslag og selve spillet på banen.

Treningskort

Navn:	Øvelse:	Beskrivelse:	Gjennomført øvelsen	Mitt beste resultat
DET LANGE SPILLET				
BASISFERDIGHETER	1	Utslag	Damer: Slå 5 av 10 baller fra peg over 60 m Herrer: Slå 5 av 10 baller fra peg over 100 m Barn til og med 12 år: Slå 5 av 10 baller fra peg over 60 m	
	2	Lange slag	Damer: Slå 5 av 10 baller uten peg over 60 m Herrer: Slå 5 av 10 baller uten peg over 100 m Barn til og med 12 år: Slå 5 av 10 baller uten peg over 60 m	
	NÆRSPILL			
	3	Chip fra 10 m	Slå 5 av 10 baller innenfor 3 m fra hullet	
	4	Pitch fra 30 m	Slå 5 av 10 baller innenfor 10 m fra hullet	
	5	Bunkerslag	Slå 5 av 10 baller ut av bunkeren	

NXT LVL - Treningskortet © Norges Golf Forbund

Øvelse:	Beskrivelse:	Gjennomført øvelsen	Mitt beste resultat
PUTTING			
6	Kortputt	Sett 10 av 30 putter i hull fra 1 m (ballene i strikkel rundt hullet)	
7	Langputt	Slå 5 putter fra henholdsvis 9, 12 og 15 m og sett fem av puttene innenfor 2 m fra hullet	
SPILL FÅ BANEN			
8	Treningspill 1	Spill minimum 3 hull på banen Benytt spilleformen scramble	
9	Treningspill 2	Spill minimum 3 hull på banen Benytt LOB-modellen	

FORKLARING TIL LOB-MODELLEN (Løft opp ballen)
 Par 3 hull: Slå fra utslagsstedet. Etter 3 slag, løft opp ballen og plasser den like utenfor greenen og prøv å få ballen i hull på 4 slag.
 Par 4 hull: Slå fra utslagsstedet. Etter 4 slag, løft opp ballen og plasser den like utenfor greenen og prøv å få ballen i hull på 4 slag.
 Par 5 hull: Slå fra utslagsstedet. Etter 5 slag, løft opp ballen og plasser den like utenfor greenen og prøv å få ballen i hull på 4 slag.

Intensjonen er at du så tidlig som mulig skal få trening i å spille på banen. Det viktigste er å kunne bruke golfvett og føle mestring og glede, mens du uten stress tar deg rundt på banen i spillets tempo. Alternativt til LOB-modellen kan være å starte hullet ved å slå ut fra 100- eller 150 meters merket eller der fairway begynner.

Det lange spillet

Treningskortet – Det lange spillet

Kursdeltakeren skal ha følgende mål å jobbe mot:

1. Utslag

Damer: Slå 5 av 10 baller fra peg over 60 m

Herrer: Slå 5 av 10 baller fra peg over 100 m

Barn t.o.m. 12 år: Slå 5 av 10 baller fra peg over 60 m

2. Lange slag

Damer: Slå 5 av 10 baller uten peg over 60 m

Herrer: Slå 5 av 10 baller uten peg over 100 m

Barn t.o.m. 12 år: Slå 5 av 10 baller uten peg over 60 m

1 Utslag

Nybegynneren må ikke nødvendigvis slå veldig langt fra utslagsområdet, men å få ballen ut på fairway og i spill er en god start. Dette bør trenes på flere ganger i løpet av kurset.

2 Lange slag

Forskjellen mellom utslag og lange slag er ikke stor for en nybegynner. Det handler mest om at det er lov å bruke peg på utslagene. Undersøkelser viser at følelsen av å slå et bra golfslag hvor man får ballen i luften, er noe av det viktigste for å bli heftet på golf.

Lange slag er kanskje det vi trener mest på i løpet av kurset. Start med høye jern og jobb dere nedover.

Nærspill

Treningskortet – Nærspill

Kursdeltakeren skal ha følgende mål å jobbe mot:

3. Chip

Chip fra 10 m: Slå 5 av 10 baller innenfor 3 m fra hullet.

4. Pitch

Pitch fra 30 m: Slå 5 av 10 baller innenfor 10 m fra hullet.

5. Bunkerslag

Slå 5 av 10 baller ut av bunkeren.

3 Chip

En enkel chip med mest mulig rull er et viktig verktøy for nybegynneren, og vi anbefaler å benytte dette slaget i stedet for å pitche der hvor det er mulig (se pitch).

4 Pitch

Når vi har for eksempel rough eller en bunker mellom ballen og greenen, eller en avstand til hullet som gjør det unaturlig å rulle ballen inn på green med en chip, må vi slå et høyt slag, pitche ballen.

Prøv å skape en treningssituasjon der deltakeren virkelig har behov for å slå en pitch. Dette bidrar til å skape forståelse for når man skal chippe og når man skal pitche.

Legg gjerne opp til trening av chip og pitch i den samme økten slik at deltakeren får et tydelig bilde av forskjellen mellom de to slagene.

5 Bunkerslag

Bunkerslag handler først og fremst om at nybegynneren skal kunne få ballen ut av bunkeren. Presisjonen får komme etter hvert.

Det er naturlig at det i hovedsak blir trent på bunkerslag nær greenen. Husk derfor å forklare forskjellen mellom et greenbunkerslag og et fairwaybunkerslag. Det hender at vi ser nybegynnere ute på banen som bruker sandwedge fra en flat fairwaybunker hvor det er fullt mulig å slå med et lavere jern.

Putting

Treningskortet – Putting

Kursdeltakeren skal ha følgende mål å jobbe mot:

6. Kortputt

Sett 10 av 30 putter i hull fra 1 m (ballene i sirkel rundt hullet).

7. Langputt

Slå 5 putter fra henholdsvis 9, 12 og 15 m og sett 5 av dem innenfor 2 meter fra hullet.

6 Kortputt

Å komme nær hullet med lange putter er utfordrende med variabler som lengdekontroll, helling og underlag. Derfor blir det viktig å være forholdsvis god på korte putter. Legg stor vekt på et godt sikte og en bra pendelbevegelse.

7 Langputt

Langputter handler om å komme så nær hullet som mulig slik at man har en sjanse å sette den etterfølgende putten. Legg derfor stor vekt på lengdekontroll i denne treningen.

Spill på banen

Treningskortet - Spill på bane

8. Treningsspill 1

Spill minimum 3 hull på banen. Benytt spilleformen scramble.

9. Treningsspill 2

Spill minimum 3 hull på banen. Benytt LOB-modellen.

Spill på banen minst to ganger i løpet av kurset!

Gjennom å spille på banen, vil nybegynneren oppleve hva golf er, hvordan man skal bevege og plassere seg på banen og forstå spillets idé. Legg til rette for en så god opplevelse som mulig; spill kortere hull, bruk peg også på fairway eller noe annet som gir mestringsfølelse og spilleglede. Spilleopplevelsen vil i de fleste tilfeller gi inspirasjon til videre utvikling.

8. Treningsspill 1

Vi spiller scramble på den første runden. Dette skaper flyt i spillet og gjør at deltakerne, når de skal spille på banen for første gang, kan gjøre det med lave skuldre.

9. Treningsspill 2

På runde to skal deltakerne få oppleve det å spille på egen hånd og vi introduserer da LOB-modellen. Bruk gjerne peg.

Grunnleggende golfforståelse i sammenheng med treningsspillet

Sammen med treningsspillet på banen kan man flette inn ord og uttrykk, sikkerhet, golfvett, spillehastighet med LOB-modellen, spillestrategi og enkle regler. Det er dog viktig å balansere dette opp mot at den første opplevelsen på golfbanen er meget viktig. Den bør ikke bli husket som noe som bare handler om hva som er riktig og hva som er galt. Oppgaven blir å veilede spillerne slik at de blir trygge og trives på golfbanen. Banespill kan med fordel ledes av frivillige som klubben lærer opp til dette formålet – Trener 1, aktivitetsledere og faddere.

Klubben må finne ut hvordan banespill best kan organiseres. Her gjelder det å være kreativ og utnytte de muligheter som finnes. Det bør legges til rette slik at nybegynneren har tid og ro til å prøve seg.

Spilletempo og spill etter LOB-modellen!

For at alle skal trives på golfbanen og for å sikre at en golfrunde ikke tar alt for lang tid, er det viktig at kursdeltakeren lærer å holde et visst spilletempo. Dette skal handle om å ta seg rundt banen på en hyggelig og effektiv måte, slippe igjennom når det er på sin plass og ikke føle stress.

Alle nybegynnere skal ha forstått og kunne tillempe LOB-modellen (løft opp ballen). Spill etter LOB-modellen gir nybegynneren trening i og glede av å spille golf på banen samtidig som spilletempoet opprettholdes. Modellen gir spilleren flere utfordringer; dels å slå ut fra utslagsområdet, dels å nå greenkanten på et bestemt antall slag og dels å hulle ut fra greenkanten med så få slag som mulig. Hver liten seier er med på å motivere spilleren til mer trening.

- Par 3: Slå ut og bruk maks 3 transportslag til greenen. Hvis ballen ikke er i nærheten av greenen, løft og plasser den like utenfor greenen. Prøv derfra å få ballen i hull på 4 slag, totalt 7 slag på hullet.
- Par 4 og par 5: Som over, men bruk henholdsvis 4 eller 5 transportslag og totalt 8/9 slag på hullet.
- Det å føle trygghet, glede og mestring er det viktigste i starten. Når spilleren bruker LOB-modellen og etter hvert ikke trenger å løfte ballen for å nå frem til greenen, da er tiden moden for å begynne å telle slag og poeng!

Fortell kursdeltakerne at hvis de bruker LOB-modellen, kommer de ikke til å sinke noen ute på banen. Det å spille med ukjente er en hyggelig måte å bli kjent med andre golfere på. Lær nybegynneren at det er helt greit å si fra at han er ny og spiller med LOB-modellen med tanke på tidsbruk og ikke nødvendigvis følger alle golfens regler. Dette er helt naturlig og fornuftig for enhver ny golfer.

Det finnes mange måter for en nybegynner å ta seg rundt banen på uten å måtte stresse unødvendig. Noen tips kan være å pegge opp ballen, legge ballen inn på fairway når den har havnet i rough eller bunker, spille sammen med kun en eller to andre spillere, spille med en mer erfaren spiller som er innstilt på å veilede nybegynneren, velge tidspunkt når det er relativt stille på banen osv.

Basiskunnskaper

På denne siden av treningskortet finner vi noe vi har valgt å kalle basiskunnskaper. Dette handler om en forståelse av selve golfspillet, golfvett, regler og hvordan ting fungerer i golfklubben.

BASISKUNNSKAPER		OK
Del av golfspillet helhet		
Beskrivelse: GOBBS (GREP, OPPSTILLING, BALLPLASSERING, BALANSE, SIKTE)		
1 Grep	Kan du beskrive og vise et godt grep?	
2 Oppstilling	Kan du beskrive to viktige sjekkpunkter i din oppstilling?	
3 Ballplassering	Kan du fortelle hvor ballen skal ligge i forhold til beina når du stiller deg opp?	
4 Balanse	Hvordan er vektfordelingen og balansen din?	
5 Sikte	Hvordan sikter du med kølleblad og kropp?	
GRUNNLEGGENDE GOLFFORSTÅELSE		
6 Ord og uttrykk	Kjenner du til noen av golfens vanligste ord og uttrykk?	
7 Golfvett og sikkerhet	Kan du spille på banen med hensyn, sikkerhet og glede?	
8 Regler	Kjenner du til golfens vanligste regler? (Markeringer, definisjoner, dropping.)	
9 Køllevalg og spillestrategi	Kjenner du til forskjellen mellom de ulike køllene og hvordan du kan bruke de?	
10 Spilletyper og spilleformer	Er du kjent med noen av golfens ulike spilleformer?	
11 Scorekort og handicap	Vet du hvordan du fører scorekort og finner ditt spillehandicap i slopetabellen?	
MENTALE EGENSKAPER		
12 Humør	Har du en forståelse for humørets innvirkning på ditt eget og andres spill?	
FYSISKE EGENSKAPER		
13 Oppvarming	Har du en enkel rutine for oppvarming før du går ut og spiller?	
GOLFKLUBBEN		
14 Trening	Er du kjent med klubbens treningsområder og hvordan man melder seg på klubbens organiserte treninger og pro-timer?	
15 Spill	Vet du hvordan man bestiller starttid og melder seg på turneringer?	
16 Klubben	Finnes du frem i klubbhus, på klubbens områder og er kjent med hvordan ting fungerer?	

_____ Dato og klubb _____ Attestert _____

TEKNIKKERDIGHETER

GOBBS - KROPPENS GRUNNINNSTILLINGER FØR SELVE GOLFLAGET

1. GREP

Køllen i fingrene. Se 2-3 knokker på venstre hånd.

OK

2. OPPSTILLING

Bøy fra hofta med rett rygg og la armene henge rett ned.

OK

3. BALLPLASSERING

Med høye jern, midt mellom beina.

OK

4. BALANSE

Ved fulle slag, 50 % av tyngden på hver fot.

OK

5. SIKTE

Køllebladet mot målet og kroppen parallell med dets siktelinje.

OK

GOBBS (Grep, Oppstilling, Ballposisjon, Balanse, Sikte)

Treningskortet - GOBBS

1. Grep

Kursdeltakeren skal kunne beskrive og vise et godt grep.

2. Oppstilling

Kursdeltakeren skal kunne beskrive to viktige sjekkpunkter ved sin egen oppstilling.

3. Ballplassering

Kursdeltakeren skal ha forståelsen av riktig ballplassering i oppstillingen.

4. Balanse

Kursdeltakeren skal ha forståelsen av vektfordeling og balanse i oppstillingen.

5. Sikte

Kursdeltakeren skal hvite hvordan man sikter med kølleblad og kropp.

GOBBS er kroppens grunninnstillinger før selve golfslaget. Bra GOBBS skaper bra forutsetninger for å slå et godt golfslag. Det er viktig at våre nybegynnere får etablert gode GOBBS tidligst mulig. Denne delen handler om at nybegynneren skal kunne forstå hva

GOBBS er, og kan forklare og vise hvordan for eksempel et bra grep ser ut. Dette er ikke noe vi trener på kun én gang for så å være ferdige med det. Vi trener på GOBBS kontinuerlig når vi underviser i de forskjellige golfslagene.

HUSK: Det er nybegynnere vi har med å gjøre. For mye avansert teknisk instruksjon kan skape mer forvirring enn å bidra til utvikling. Gjør det enkelt og gjør det bra. Det viktigste er fortsatt at nybegynneren føler glede og mestring.

Grunnleggende golfforståelse

Treningskortet – Grunnleggende golfforståelse

6. Ord og uttrykk

Kursdeltakeren skal kjenne til noen av golfens vanligste ord og uttrykk.

7. Golfvett og sikkerhet

Kursdeltakeren skal kunne spille på banen med hensyn, sikkerhet og glede.

8. Regler

Kursdeltakeren skal kjenne til golfens vanligste regler (markeringer, dropping, definisjoner)

9. Køllevvalg og spillestrategi

Kursdeltakeren skal kjenne til forskjellen mellom de ulike køllene og hvordan man kan bruke dem.

10. Spille typer og spilleformer

Kursdeltakeren skal kjenne til noen av golfens vanligste spilleformer.

11. Scorekort og handicap

Kursdeltakeren skal kunne føre scorekort og finne sitt spillehandicap i slopetabellen.

6. Ord og uttrykk

Vi har i golf mange ord og uttrykk som ofte er ukjente for de aller fleste som ikke spiller golf. Det er viktig at våre kursdeltakere i løpet av kurset blir introdusert til de vanligste ord og uttrykkene.

Korrekte ord og uttrykk brukes gjennom hele kurset.

Eksempler på noen av golfens mest brukte uttrykk:

- Navn for ulike resultat på et hull: Eagle, birdie, par, bogey og dobbelbogey.
- Navn på ulike områder på banen: Utslagsområde, generelt område (fairway, rough, skog, foregreen), puttinggreen, bunker, straffeområde.
- Navn på ulike typer slag: Putt, chip, pitch, bunkerslag, utslag, lange slag.
- Navn på de ulike køllene: Putter, wedge, jernkølle, hybrid, wood.
- Andre vanlige ord som: Fore, drivingrange, front- og backnine, greengaffel, markør.

Dette er bare noen eksempler på golfens alle ord og uttrykk. Se bakerst i **kursheftet** for en mer helhetlig oversikt og anbefal deltakerne å lese på egen hånd.

Den som skal håndtere golfvett og regeldelen, bør på forhånd selv lese igjennom hele Lommeguiden. Vi anbefaler også at kursholder leser [Golfreglene \(og ta gjerne Regelquiz\)](#) eller laster ned [regelappen](#) til sin telefon eller sitt nettbrett.

7. Golfvett og sikkerhet. For banevandring - se kapittel 10. MALER

Golfvett og sikkerhet, eller etikette, er en helt grunnleggende forutsetning for at golfspillet skal fungere. Det handler om hensynet til hverandre og til banen, dvs. sunn fornuft.

Gjennomgang av golfvett og sikkerhet gjøres på banen. På den måten blir det lettere for kursdeltakerne å holde følge med alle ord og uttrykk, samtidig med å opparbeide en forståelse for hvordan golfvett og sikkerhet utøves i praksis. Spilleren må kunne ferdes trygt, vise omsorg for anlegget og for andre spillere. Det passer også å legge inn en del om golfvett og sikkerhet i selve golftreningen - sikkerhet når vi står på rangen og slår lange slag, golfvett på green når vi trener putting osv.

8. Regler. For banevandring - se kapittel 10. MALER

I golf er enhver spiller sin egen dommer. Hele spillet bygger på at den enkelte spiller følger reglene. Det er fornuftig å kort presentere bakgrunnen for golfreglene og at disse er en forutsetning for at spillet skal fungere.

De første 13 golfreglene stammer fra 1744 og golfklubben The Honourable Company of Edinburgh Golfers i Skottland – i dag Muirfield. Reglene ble laget for å unngå tvister med gjestende spillere, og i 1765 ble det utarbeidet regler for slagspill. Den første revisjonen av «Rules of Golf» fra 1744 kom i 1812. I dag ligner fortsatt noen av reglene på de første 13. Golfreglene ble første gangen oversatt til norsk i 1988. Det er R&A (Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews) i Skottland sammen med USGA (United States Golf Association) i USA som reviderer reglene.

Golfreglene gir spilleren svar på spørsmålet: *Hva gjør jeg nå?*

Forklar at vi i starten holder oss til noen helt grunnleggende regler for slagspill, men at enhver spiller etter hvert må lære mer. Det gjelder spesielt når man skal spille turneringer, men også når man skal etablere handicap og spille handicaptellende runder.

Bla sammen med kursdeltakerne opp og vis hvor i kursheftet vi finner kapittelet om regler.

Bla også igjennom Lommeguiden og forklar hvordan den brukes.

Finn frem [Golfreglene på nett](#) eller [regelappen](#) på mobiltelefon/nettbrett og forklar at man bør bli kjent med disse nettstedene. Reglene i dag er kun å finne digitalt.

En godt planlagt banevandring kan gjennomføres på én time.

Den praktiske opplæringen av golfvett og regler på banen kan suppleres med repetisjon i klasserom. Bruk gjerne Lommeguiden.

Husk at det er lov å spille treningsrunder uten å følge regelboken fra a til å. For nye golfere er det viktigste å få en god opplevelse på golfbanen. Det å flytte ballen fra roughen til fairway eller ut av en vanskelig bunker, kan til og med anbefales. Vi må dog tydeliggjøre at man ikke kan telle score / resultat i turnering eller i handicaptellende runder når man spiller uten å følge reglene

9. Køllevvalg og spillestrategi

Som ny i golfen er det ikke gitt at man forstår hva som er forskjellen på de ulike køllene og når det er lurt å bruke dem.

Fortell om oppbygningen av et golfsett og hvorfor vi har så mange køller. Gi også en enkel innføring i spillestrategi. Å unngå vanskeligheter og sikte mot et trygt sted er ofte fornuftig. Det er kanskje ikke alltid så lurt å bruke driveren på alle hull. Det å holde ballen i spill er viktigere osv.

10. Spille typer og spilleformer

Vi har to spilletyper, matchspill og slagspill. Det finnes mange ulike spilleformer for golfspill.

Forklar kursdeltakerne forskjellen mellom spilletypene matchspill og slagspill, men gjør det klart at regelgjennomgangen kun tar for seg regler for slagspill. Fortell også om noen av de vanligste spilleformene.

Spilletyper

Matchspill er spill om hull (regel 3.2).

Slagspill er spill om best totalresultat etter spill av den fastsatte runden eller rundene (regel 3.3). Alle slag teller. Ballen skal hules ut på hvert hull.

Spilleformer

Vi har her valgt å ta med noen av de mest populære spilleformene.

Maksimum score (slaggolf)

En form for slagspill der antall slag per hull er begrenset oppad (regel 21.2). Ballen bør plukkes opp når maksimalt antall slag er brukt.

Stableford

En form for slagspill der vi teller poeng. Ballen bør plukkes opp når spilleren ikke lenger kan få poeng på hullet (regel 21.1).

Scramble

Hvert lag består av to eller flere spillere. Alle spillere slår hver sin ball fra utslagsområdet. Deretter velger laget den best plasserte ballen. Øvrige baller plukkes opp. Spillerne droppe i valgfri rekkefølge innen en køllelengde fra den best plasserte ballen og slår sine slag. På greenen plasseres ballene på samme punkt som valgte ball, og i bunker gjenskapes den valgte ballens leie. Så snart noen i laget har hullet ut, noteres scoren og laget fortsetter til neste hull.

En utjevnende faktor kan være at hver spiller på laget skal ha to, tre eller fire tellende utslag (kalles populært **Texas Scramble**).

Foursome

To spiller mot to og hver side spiller én ball. Hver spiller på en side, spiller annen hver gang fra utslagsområdet og annen hver gang på ballen (regel 22). Provisorisk eller annen ball satt i spill fra utslagsområdet skal spilles fra det stedet hvorfra den opprinnelige ballen ble spilt (regel 18.3).

Greensome

En modifisert form av foursome. Begge spillere slår ut fra utslagsområdet og velger deretter hvilken ball de vil spille videre. Den som ikke slo den valgte ballen, slår det andre slaget. Deretter spilles det som i foursome. Hvis det skal spilles provisorisk ball fra utslagsområdet, velger man hvem av spillerne som skal slå denne.

Four-ball

To spillere danner side (lag) og spiller hver sin ball. Sidens beste resultat på hvert hull teller (regel 23).

11. Scorekort, handicap og golfkortet

Scorekort og handicap bør ikke være det vi fokuserer mest på. Vi anbefaler at nybegynnere spiller uten å telle slag og i stedet fokuserer på selve spillet og får gode opplevelser gjennom å slå noen gode slag og ta seg rundt banen i et greit spilletempo. Vi skal likevel lære litt om føring av scorekort og hvordan handicapsystemet fungerer. Handicap er noe mange har hørt om før.

Lær kursdeltakerne hvordan man fører scorekort og hvordan vi bruker slopetabell og regner ut Stablefordpoeng. Fortell også om golfkortet som man får etter godkjent kurs når man melder seg inn i en golfklubb og hvordan man bruker det for å registrere scoren i GolfBox.

Mentale Egenskaper

Treningskortet – Mentale egenskaper

12. Humør

Kursdeltakeren skal ha forståelse for humørets innvirkning på eget og andres spill.

12. Humør

Dårlig humør har sjelden en positiv innvirkning på eget spill. Det skaper ofte også dårlig stemning og påvirker medspillerne. Vi spiller golf for å ha det hyggelig og moro. Da er det utrivelig for alle om noen går rundt og er sur og i dårlig humør.

Fysiske egenskaper

Treningskortet – Fysiske egenskaper

13. Oppvarming

Kursdeltakeren skal lære en enkel oppvarmingsrutine og ha forståelse for gevinstene med god oppvarming.

13. Oppvarming

Det er fremfor alt to grunner til at vi varmer opp før en golfrunde. Vi minsker risken for skade, men kanskje det mest motiverende er at vi spiller bedre da kroppen er myk og bevegelig siden teknikken blir bedre. Muskelarbeidet blir mere koordinert og samstemt. Prestasjonene bedres etter en god oppvarmingsøkt.

Gjør oppvarmingen til en naturlig del av kurset og forklar viktigheten av å varme opp. Det skal ikke mye til. Litt bøy og tøy og litt stretching av nakke, skuldre, armer og ben.

Golfklubben

Treningskortet – Golfklubben

14. Trening

Kursdeltakeren skal finne frem på klubbens treningsområder, kjenne klubbens treningstilbud og vite hvordan man kan bli en del av dette (organisert trening og pro-timer).

15. Spill

Kursdeltakeren skal vite hvordan man bestiller starttid og melder seg på turneringer.

16. Klubben

Kursdeltakeren skal finne frem i klubbhus, på klubbens områder og være godt kjent med hvordan ting fungerer.

14. Trening

For at vi skal få våre kursdeltakere til å gå fra å være nybegynnere til etablerte medlemmer av klubben, kreves at de føler at de mestrer spillet.

Det er viktig å ha en grundig innføring i hvordan og hvor de kan trene på de ulike slagene. Vi ønsker å inspirere nye golfere til å trene mye på egen hånd. Det er også viktig at kursdeltakerne blir informerte om veien videre etter golfkurset, hvilke treningstilbud klubben tilbyr etter endt kurs. Dette må være godt planlagt innen kurset starter.

15. Spill

Under dette punktet snakker vi om at kursdeltakeren skal ha en forståelse for hvordan man kommer seg ut på banen - hvordan man bestiller starttid, registrerer oppmøte og hvordan man melder seg på turnering.

Vis i GolfBox hvor man bestiller starttid og finner frem til turneringer. Forklar gjerne det hyggelige og sosiale i å delta på klubbens turneringer.

16. Klubben

Hva er egentlig en golfklubb? Det er ekstremt viktig at de nye introduseres for klubben, idrettslaget, og skape en forståelse for at medlemmene er klubben, med både rettigheter og plikter.

Introduser deltakerne for opplegg som treninger, junior / dame / herregrupper/ seniorgrupper, turneringer, sosiale sammenkomster og andre aktiviteter. Deltakerne skal være kjent med klubbhuset og hvem som jobber der, kunne finne frem på klubbhusområdet og på banen.

Integreringen av nye medlemmer i klubbvirksomheten er nødt til å starte allerede på VTG-kurset. Det ideelle ville være at det er helt naturlig å delta på klubbens treninger og tilbud, og at man heller må melde seg av enn å melde seg på.

For god integrering, bør alle medlemmene i klubben være involvert og aktivt bevisstgjøres om at de må møte nye spillere på en trivelig måte. Dette må gjentas jevnlig og i forbindelse med hvert kurs.

Kursmateriell

Ta deg tid til å bli kjent med materialet!

Som ansvarlig må du se nøye igjennom og bli kjent med materialet som skal deles ut til kursdeltakerne. Hvilke sider skal du ha gruppen til å lese i løpet av kurset? Hvilke kilder kan du henvise til dersom noen ønsker å finne frem til mer kunnskap om golf? Lag også tydelig informasjon om hvilke kurs-, trenings- og medlemstilbud som finnes i klubben.

Følgende materiell er obligatorisk for nye spillere:

- Kursheftet Velkommen til golfen + treningskortet
- Lommeguiden (kortfattet, illustrert guide til reglene)



- For opplæring av barn, se kapittel **9. GOLFOPLÆRING FOR BARN OG UNGE**

[Mer informasjon om VTG finner du her](#)

7. Kursplanlegging

VTG og den viktige ivaretagelsen av nye medlemmer

Etter endt VTG-kurs er det ingen automatikk at deltakerne føler tilstrekkelig trygghet og mestring i golfmiljøet til at de melder seg inn i klubben. Fortsettelsen må være en selvfølge. Et godt VTG-kurs må fra første stund inneholde informasjon om klubbens ulike tilbud og veien videre for den enkelte. VTG er kun en god introduksjon, og oppgaven blir nå å sikre at kursdeltakerne blir ivrige medlemmer og deltar i klubbens aktivitetstilbud. Målet må være å få deltakerne inn i klubbens øvrige virksomhet, treninger og aktiviteter, fortest mulig. **Det er derfor helt avgjørende at oppfølgingen (ivaretagelsen) planlegges samtidig med VTG-kurset og presenteres for deltakerne så tidlig som mulig.**

Noen eksempler på oppfølgingstiltak:

Regelkveld hvor klubbens dommer gjennomgår «Klubbpresentasjon av golfreglene», ukentlige treningstilbud etter endt kurs, en nybegynnerturnering på høsten for alle som har gått kurs dette året, en kickstart for å få med flest mulig på våren. Vi skal selvfølgelig også introdusere dem for de tradisjonelle tilbudene som dame-, herre-, junior- og seniorgrupper. Mulighetene er mange, men det må planlegges, og vi må ha et godt samarbeid mellom klubbens frivillige og profesjonelle for å lykkes med dette. All form for oppfølging bør sees i sammenheng med klubbens helhetlige idrettslige struktur.

Roller og ansvar

Klubben bør ha én person som har hovedansvaret for nybegynneropplæringen sammen med treneren og ytterligere noen nøkkelpersoner. I tillegg vil det trenes et antall frivillige som kan bistå i opplæringen og ikke minst oppfølgingen – Trener 1 og/eller Trener 2 ressurser, aktivitetsledere og faddere.

Minst 2 personer fra klubben skal årlig ha bestått NGFs e-læringsmodul om VTG, VTG-ansvarlig og minst én av klubbens trenere. Treneren kan være profesjonell, Trener 2, Trener 1 eller frivillig. Hensikten er at de ansvarlige for opplæringen skal få innsikt i og forståelse for tankegangen i VTG-opplegget. Det er en fordel å bruke utdannede trenere til spesielt den tekniske opplæringen, mens mange punkter på treningskortet gjerne kan håndteres av faddere eller andre frivillige.

Husk at golfklubbens styre er ansvarlig for den sportslige virksomheten – selv om oppgaver delegeres til eksempelvis en selvstendig pro. Det er således viktig at klubben har kontroll på det som skal skje, og at alle relevante personer blir involvert. Fordel roller og ansvar.

Hvem gjør hva når? Eksempel på en enkel tiltaksplan finner du blant malene i kapittel 10.

Kursprogram

Treningskortet er kurspensum og danner hele grunnlaget for kurset. Målet er at deltakerne skal få en god introduksjon til alle punktene på treningskortet. Kursprogrammet må derfor lages med treningskortet som mal.

Klubben må selv ta stilling til om dere skal lage et eget kursprogram, bruke NGFs mal slik den er eller med egne tilpasninger. Under **kapittel 10. MALER** finner dere forslag til program for et kurs på 15 timer over 5 dager. Ønsker dere kortere (minimum 12 timer) eller lenger kurs, kan dere ta utgangspunkt i «Skjematisk oversikt over tidsbruk».

Terminliste for kurs og oppfølging

Det er naturlig at trener, daglig leder og nybegynneransvarlig sammen utarbeider en plan for gjennomføring av årets VTG-kurs.

Før sesongen starter, er det viktig å lage en terminliste for de kursene man har tenkt å gjennomføre. Når arrangeres det kurs? Hvem er målgruppen? Hvem er ansvarlig for gjennomføringen? Hvilke trenere benyttes på hvert enkelt kurs?

Like viktig som planleggingen av selve VTG-kurset, er planlegging av oppfølging og integrering av kursdeltakerne i klubbens øvrige aktiviteter. All idrettslig aktivitet i klubben bør ses som en helhet. Ref. avsnittet om sportslig plan.

Det kan også være lurt å vurdere om klubben skal arrangere kurs for spesifikke målgrupper; barn, familiekurs, kurs for ungdom, vennegrupper, bedrifter eller hvorfor ikke et eget kurs for dem som bor i direkte nærhet av golfbanen? Dette kan bidra til at flere kommer over terskelen til å melde seg på.

Prissetting av kurset

Prissetting av kurs er avhengig av det tilbudet klubben har. Klubben må være villig til å stille de nødvendige ressurser til rådighet for å lage et godt opplegg. Samtidig må tilbudet være på et nivå som klubben makter å gjennomføre.

- Hvilke kostnader har klubben for bruk av anlegg og baller?

- Hva koster hovedtrener og evt. øvrige trenere?
- Skal vi sende noen på Trener 1 eller Trener 2 kurs i år?
- Skal andre ressurspersoner godtgjøres?
- Hva koster det obligatoriske materiellet og annet utstyr vi trenger?
- Kan klubben sponse kursene?
- Rabattordninger?
- Spill på banen eller medlemskap ut sesongen inkludert i kursavgiften?

Forsikringer

«Idrettsforsikringen omfatter alle medlemmer som ikke er dekket av NIFs barneforsikring, dvs. medlemmer 13 år og eldre. Etter fylte 70 år gjelder noen begrensninger. **Forsikringen dekker i tillegg personer som er under opplæring og trening i forbindelse med Veien til golf, når aktiviteten arrangeres av en golfklubb tilsluttet NGF.**

Alle golfspillere som er medlemmer av golfklubber tilsluttet NGF har, gjennom betalt klubbkontingent, en automatisk ansvarsforsikring. Forsikringen dekker ansvar ved spill på baner i hele verden.

[Les mer om forsikring på NGFs nettside](#)

Markedsføring og rekruttering av kursdeltakere

Klubben bør ha et konkret mål for rekrutteringsarbeidet, og resultatet bør kunne måles. I golf-Norges Virksomhetsplan for perioden 2016 – 2019 er det satt tydelige mål for rekruttering, ivaretagelse og utvikling. Til hjelp i [klubbens arbeid med mål](#), er det laget en egen mal. Les mer på NGFs nettsider.

Det er fornuftig å tenke igjennom hvilke målgrupper klubben ønsker å rekruttere og hvilke ressurser man har for å ta vare på de ulike målgruppene.

- Hvor mange skal vi rekruttere?
- Hvem skal vi rekruttere?
- Hvor skal vi rekruttere?
- Hvordan skal vi rekruttere?
- Hvem gjør hva i rekrutteringsarbeidet?

Vi vet at de aller fleste nye golfspillere rekrutteres gjennom familie, venner og kjente. Det kan være et godt utgangspunkt. Hvorfor ikke starte en organisert vervekampanje gjennom å aktivisere klubbens medlemmer og tilby en gratis introduksjonsdag for nye spillere?

NGF har tilrettelagt markedsføringsmateriell som klubbene kan velge å bruke vederlagsfritt. Mer informasjon finner dere på NGFs hjemmeside under [Veien til golf](#)

1. Nettside for å finne nærmeste klubb
2. Markedsmateriell til bruk i klubben.
3. Rekrutteringskampanje på Facebook
4. Maler for mediekontakt
5. Bildearkiv til bruk for klubbene
6. Veiledningstjeneste for VTG-markedsføring (april – juni)

8. Gjennomføring

Et godt miljø er utgangspunktet for læring

En viktig faktor er selvsagt øvelsene som deltakerne blir stilt overfor. De skal være akkurat passe vanskelige for å holde interessen oppe, men ikke så vanskelige at selvfølelsen svekkes. Kanskje er det enda viktigere å bruke litt tid på å gjøre noe for å skape et godt læringsklima i gruppen. Det begynner med noe så enkelt som å ha glade øyne, håndhilse på alle og sørge for å lære navnene på deltakerne. Kurslærer kan med enkle midler bidra til et godt læringsklima. Et godt miljø er smittsomt! For at mennesker skal føle seg vel i nye omgivelser, er det en fordel å bli kjent med flere personer i klubben og øvrige kursdeltakere. Presenter nøkkelpersoner tidlig i kurset, de personer som kommer til å finnes der når kurset er slutt og kursdeltakerne kommer tilbake på egen hånd.

Viktig å huske for opplæring og trening både ute og inne

- Møt godt forberedt!
- Hils på alle.
- Presenter målsettingen tydelig og klart.
- Kroppsspråk og stemmebruk sier ofte mer enn ord.
- Ha glade øyne og søk øyekontakt med alle i gruppa.
- Husk at deltakerne er hovedpersonene.

Som kurslærer kan du hele tiden se til treningskortet hva som er målet at kursdeltakerne skal sitte igjen med. I **kapittel 6. KURSPENSUM OG MATERIELL** finner du tips og ideer om hvordan pensum kan læres bort.

Kursprogram

Forslag til kursprogram finner dere under **kapittel 10. MALER**. Funksjonshemmede utøvere gis rett til enkelte tilpasninger.

Godkjenning og kursbevis

- Etter gjennomgått og godkjent kurs (attestert treningskort), skal arrangørklubben utstede kursbevis, stemplet og signert av klubben, til godkjente deltakere. Digitalt kursbevis fås ved henvendelse til NGF.
- Godkjente deltakere skal registreres, og oversikten skal oppbevares i klubben i minimum 2 år.
- Spiller som er godkjent på nybegynnerkurs og melder seg inn i en golfklubb, registreres i Golfbox der spilleren tildeles «nasjonal spillerett» og handicap -54.

Kursevaluering

En god evaluering av kurset gir oss en pekepinn på hva som fungerer bra og hva som kan bli bedre. Føler kursdeltakerne mestring, føler de seg trygge i miljøet og så videre. Svarene vi får i evalueringen kan bidra til at vi kontinuerlig utvikler vårt opplegg, så at vi kan skape et godt grunnlag for at flest mulig av våre kursdeltakere skal bli ivrige medlemmer i vår klubb.

Del ut og be kursdeltakerne fylle ut et evalueringsskjema innen kurset avsluttes. Se eksempel under **kapittel 10. MALER**. En evaluering av selve kurset kan følges opp med en evaluering på slutten av sesongen for å få vite om integreringen har gått bra og om de nye har funnet seg til rette i klubben.

9. Golfopplæring for barn og unge

At vi trenger flere barn og unge inn i golfen, er det liten tvil om. Hvis vi skal lage en morsom og spennende inngang i golfen for barn og unge, er det ingen selvfølge at vi skal tilby et VTG kurs sammen med voksne. **Vi har tro på at barn bør introduseres for golf i ordinær trening på lik linje med andre idretter og på den måten få lov til å vokse inn i golfen.**

Det finnes i dag tre måter for barn og unge til å få golfkortet:

- a) Man deltar på trening, spill og konkurranser i klubbens regi gjennom sesongen. Regler og golfvett legges inn som en naturlig del av den ordinære treningen, og når tiden er moden, får våre spilleren et golfkort på lik linje med voksne.
- b) Egne VTG-kurs for barn og unge, sommerleir eller golfcamp. Ta gjerne utgangspunkt i kursprogrammet for voksne basert på treningskortet, men programmet og pedagogikken må tilpasses barnas og ungdommens alder og modning.
- c) Når en familie ønsker å begynne sammen, er det naturlig at barnet går et vanlig VTG-kurs sammen med de voksne. Prøv likevel å få barnet med i klubbens barn- og juniorvirksomhet etter endt kurs.

En utfordring når det gjelder utstedelse av golfkort til barn

Golfkortet gir automatisk rettigheter til å spille alene på mange golfbaner rundt om i verden. Alle barn som har ferdigheter til å spille på en golfbane, har ikke automatisk den modning som kreves for å gå alene eller sammen med ukjente. Klubben har et ansvar for å vurdere barnas modning før man utsteder et kort med fulle rettigheter. Vi ønsker selvfølgelig at barn skal komme seg ut på banen så tidlig som mulig og mest mulig, og vi anbefaler derfor en løsning hvor barn som er medlem i klubben kan spille sammen med voksne eller i annen organisert form på hjemmeklubben fra dag 1.

Obligatorisk materiell ved VTG-utdanning for barn

- Treningskortet
- Lommeguiden

For alternativ a) anbefales å ta i bruk Narvesen Stjernejakt som en del av den ordinære treningen i klubben.

10. MALER

Skjematisk oversikt over tidsbruk (vi har tatt utgangspunkt i 15 t)

I skjemaet under prøver vi å synliggjøre forskjellene mellom å ha kurs over 12, 15 eller 18 timer. Rødt og grønt viser avviket fra 15 timers kurset. Vi må hele tiden veie tids- og ressursbruken mot hvor mye våre kursdeltakere lærer og får med seg. Målet er at deltakerne skal føle mestring nok til å ønske å fortsette med golfen – fortrinnsvis i vår klubb.

		12 timer	15 timer	18 timer	
Basisferdigheter					
1	Utslag	30	30	30	Golftrening
2	Lange slag	60	90	120	Golftrening
3	Chip	45	60	60	Golftrening
4	Pitch	45	60	60	Golftrening
5	Bunkerslag	30	60	60	Golftrening
6	Kortputt	45	45	45	Golftrening
7	Langputt	45	45	45	Golftrening
8	Banespill 1	60	60	120	Banespill
9	Banespill 2	60	90	120	Banespill
Totalt antall min Basisferdigheter:		420	540	660	
Basiskunnskaper					
1	Grep	0	0	0	I golftreningen
2	Oppstilling	0	0	0	I golftreningen
3	Ballposisjon	0	0	0	I golftreningen
4	Balanse	0	0	0	I golftreningen
5	Sikte	0	0	0	I golftreningen
6	Ord og uttrykk	10	20	20	Innledning, banevandring, kontinuerlig
7	Golfvett og sikkerhet	60	60	90	Banevandring, repetisjon, kontinuerlig
8	Regler	90	90	90	Banevandring, repetisjon, kontinuerlig
9	Køllevalg og spillestrategi	0	0	0	Banespill og golftrening
10	Spilleformer og spilletyper	10	20	20	Spilleformer og spilletyper
11	Scorekort og handicap	30	30	30	Scorekort og handicap
12	Humør	0	0	0	Banespill
13	Oppvarming	0	0	0	I golftreningen
14	Trening	20	30	40	Innledning og avslutning
15	Spill	20	30	40	Innledning og avslutning
16	Klubben	20	30	40	Innledning og avslutning
Totalt antall min Basiskunnskaper:		260	310	370	
Annet					
	Innledning	20	30	30	Innledning
	Evaluering	20	20	20	Avslutning
	Pauser	0	0	0	Der hvor det passer
		40	50	50	
Total kurstid					
	Basisferdigheter	415	540	660	
	Basiskunnskaper	265	310	370	
	Innledning og avslutning	40	50	50	
	Totalt	720	900	1080	

Eksempel på et 15-timers Veien til golf-kurs basert på treningskortet

Se mal på s. 30 om forslag på moment som kan kuttes ned på / økes hvis 12 eller 18 timers kurs.

På de følgende sidene presenterer vi et forslag til kursprogram som er basert på «skjematisk oversikt over tidsbruk». Dette er et forslag som dere kan bruke som det står, tilpasse til klubbens forutsetninger eller bruke som hjelp når dere lager et helt eget program.

Hvordan lese og forstå programmet?

Dag 1 (3 timer)				
Område	Tid	Hva?	Treningskortet	Hvem?
Teori	30	Velkommen til kurs og presentasjon av kurslærer og kursdeltakere. Fortell litt om golf. Bla igjennom kursmateriellet.	Basiskunnskaper 15. Spill	Alle

Hovedområde for økten: Teori, golftrening, banespill, banevandring.

Huskeliste til instruktør. Hva skal vi gjøre i løpet av økten?

Hvem har ansvaret/skal være til stede på økten?

Øktens varighet i minutter.

Hvilke deler fra treningskortet er vi innom i løpet av økten?

Hvem er hvem?

Det er viktig å planlegge hvem som leder de ulike øktene og hvilke andre ressurspersoner som skal være til stede og bidra. Hvor mange vil variere med gruppens størrelse. I tabellen under forklarer vi hvem vi viser til i eksemplet.

Alle	Så mange som mulig av de som er involvert i nybegynneropplæringen.
Hovedtrener	Klubbens mest teknisk kyndige trener, gjerne en PGA-pro. Kan i mindre klubber være en Trener 1, Trener 2, Trener 3 eller annen.
Trener	PGA-pro, Trener 1, Trener 2, Trener 3 eller annen.
Kurslærer	PGA-pro, Trener 1, Trener 2, Trener 3 eller annen frivillig.
Regelkyndig	Kan være en trener eller en person i klubben som er god på regler, for eksempel en dommer.
Hjelpere	Trenere eller andre frivillige som kan være med å bidra.

Hovedtrenerens kostbare tid

Vi anbefaler på det sterkeste at klubbens mest kvalifiserte trener er involvert i nybegynneropplæringen. Vi vet at hovedtreneren har mange medlemmer å ta vare på, og vi har derfor lagt til rette for at all golftrening er plassert samlet i programmet, hvilket vil frigjøre tid til hovedtreneren. For at dette skal fungere, kreves at klubben har gode frivillige trenere og regelkyndige som kan ivareta kursets øvrige deler.

Dag 1 (3 timer)				
Område	Tid	Hva?	Treningskortet	Hvem?
Teori	30	Velkommen til kurs og presentasjon av kurslærer og kursdeltakere. Fortell litt om golf. Bla igjennom kursmateriellet.	Basiskunnskaper 15. Spill	Alle
Teori	20	Vise rundt i klubbhuset og presenter gruppen for dem som jobber der. Fortell litt om klubbens ulike aktiviteter og tilbud.	Basiskunnskaper 14. Trening 16. Klubben	Kurslærer
Teori	10	Vise golfutstyr og fortell litt om det.	Basiskunnskaper 6. Ord og uttrykk	Kurslærer
Golftrening	40	Putting Prøve litt på egen hånd Grep og oppstilling Litt golfvett på green	Basisferdigheter 6. Kortputt 7. Langputt Basiskunnskaper 1. Grep 2. Oppstilling (6. Golfvett og sikkerhet)	Hovedtrener Trenere
Golftrening	60	Lange slag Slå uten mål Grep og oppstilling Husk Sikkerhet	Basisferdigheter 2. Lange slag Basiskunnskaper 1. Grep 2. Oppstilling (7. Golfvett og sikkerhet)	Hovedtrener Trenere
Teori	20	Hvordan trene på egen hånd? Fortell deltakerne om hvilke muligheter de har til å trene på egen hånd. Ta en liten tur rundt på området og fortell om polletter til drivingrangen og så videre.	Basiskunnskaper 14. Trening	Kurslærer
Dag 2 (3 timer)				
Område	Tid	Hva?	Treningskortet	Hvem?
Banevandring	60	Golfvett og sikkerhet Gå igjennom punktene beskrevet i veilederheftet på banen.	Basiskunnskaper 7. Golfvett og sikkerhet	Regelkyndig
Golftrening	60	Chip og Pitch Forskjell mellom chip og pitch Prøve litt på egen hånd Grep, oppstilling, ballposisjon og balanse	Basisferdigheter 3. Chip 4. Pitch Basiskunnskaper 1. Grep 2. Oppstilling 3. Ballposisjon 4. Balanse	Hovedtrener Trenere
Golftrening	40	Bunkerslag Introduksjon av bunkerslag Slå igjennom Regel, ikke lov å grunne køllen	Basisferdigheter 5. Bunkerslag Basiskunnskaper 2. Oppstilling 4. Balanse 5. Sikte (8. Regler)	Hovedtrener Trenere
Teori	20	Spilleformer og spilletyper Gjennomgang av golfens vanligste spilletyper og spilleformer. Fortelle neste gang skal vi prøve å spille scramble på banen.	Basiskunnskaper 10. Spilletyper og spilleformer	Regelkyndig

Dag 3 (3 timer)				
Område	Tid	Hva?	Treningskortet	Hvem?
Golftrening	40	Lange slag og utslag Jobbe videre med lange slag Introdusere utslag	Basisferdigheter 2. Lange slag Basiskunnskaper 1. Grep 2. Oppstilling 3. Ballposisjon 4. Balanse 5. Sikte	Hovedtrener Trenere
Golftrening	50	Putting Repetisjon og øvelsesbasert trening	Basisferdigheter 6. Kortputt 7. Langputt Basiskunnskaper 1. Grep 2. Oppstilling 3. Ballposisjon 5. Sikte	Hovedtrener Trenere
Banespill	60	2-3 hull scramble på banen Litt golfvett, sikkerhet og regler underveis. Husk at det viktigste er å få en god spilleopplevelse.	Basisferdigheter 8. Banespill 1 Basiskunnskaper (6. Ord og uttrykk) (7. Golfvett og sikkerhet) (8. Regler) 9. Kølvalg og spillestrategi (10. Spilletyper og spilleformer) (11. Scorekort og handicap)	Trenere Hjelpere
Teori	30	Scorekort og handicap Lære å fylle ut et scorekort og justering av handicap i GolfBox	Basiskunnskaper 11. Scorekort og handicap	Regelkyndig
Dag 4 (3 timer)				
Område	Tid	Hva?	Treningskortet	Hvem?
Banevandring	60	Regler Gå igjennom punktene beskrevet i veilederheftet på banen.	Basiskunnskaper 8. Regler	Regelkyndig
Banevandring	10	Ord og uttrykk Gjennomgang av golfens vanligste ord og uttrykk. Se veilederheftet og kursheftet.	Basiskunnskaper 6. Ord og uttrykk	Regelkyndig
Teori	20	Spill Bestilling av starttid, påmelding til turnering og annet som vi bør vite for å komme ut på banen og spille.	Basiskunnskaper 15. Spill	Kurslærer
Banespill	90	4- 6 hull med LOB-modellen	Basisferdigheter 8. Banespill 2 Basiskunnskaper (6. Ord og uttrykk) (7. Golfvett og sikkerhet) (8. Regler) 9. Kølvalg og spillestrategi (10. Spilletyper og spilleformer) (11. Scorekort og handicap)	Trenere Hjelpere

Dag 5 (3 timer)				
Område	Tid	Hva?	Treningskortet	Hvem?
Golftrening	60	Chip og Pitch Repetisjon og øvelsesbasert trening	Basisferdigheter 3. Chip 4. Basiskunnskaper 1. Grep 2. Oppstilling 3. Ballposisjon 4. Balanse	Hovedtrener Trenere
Golftrening	20	Bunkerslag Repetisjon og øvelsesbasert trening	Basisferdigheter 5. Bunkerslag Basiskunnskaper 2. Oppstilling 4. Balanse 5. Sikte (8. Regler)	Hovedtrener Trenere
Golftrening	20	Lange slag og utslag Repetisjon og øvelsesbasert trening	Basisferdigheter 1. Utslag 2. Lange slag Basiskunnskaper 1. Grep 2. Oppstilling 3. Ballposisjon 4. Balanse 5. Sikte	Hovedtrener Trenere
Teori	30	Regler, golfvett og sikkerhet Repetisjon i klasserom. Bruk Lommeguiden.	Basiskunnskaper 7. Golfvett og sikkerhet 8. Regler	Regelkyndig
Teori	30	Avslutning Trening, spill og veien videre. Hvordan trene på egen hånd? Hvordan melde seg på og delta i klubbens organiserte trening? Har deltakerne kontroll på hvordan man kommer seg ut på banen? Hvordan man melder seg inn i klubben? Andre spørsmål?	Basiskunnskaper 14. Trening 15. Spill	Alle
Teori	20	Evaluerings Dele ut og be deltakerne om å fylle ut evaluering.		Kurslærer

Banevandring – Golfvett og sikkerhet

Nedenstående punkter bør gjennomgås, forklares og eventuelt øves på.

Utslagsområdet

1. Fortell om de ulike utslagsområdene og at banens lengde bestemmes av hvilket utslagsområde du velger når skal spille.
2. Hvor plasseres trallen/bagen på utslagsområdet? Unngå å dra trallen over utslagsområdet.
3. Vær klar til å slå når det er din tur. Hva gjør du for å forberede deg?
4. Hvor bør du stå når andre slår ut? Stå på ballsiden og slik at du kan følge alle baller med blikket.
5. Sjekk alltid at det ikke er noen innen rekkevidde før du slår.
6. Hvem skal slå først? I konkurranse er det den med best resultat på forrige hull som slår ut først. I selskapsrunder er det greit å avtale at den som er først klar til å slå eller slår kortest, slår ut først.
7. De som jobber på banen har prioritet, og vi må alltid vente med å slå til banearbeidere og andre er på sikker avstand eller har gjort tegn til at vi kan slå.
8. Når skal du rope FORE? Hva skal du gjøre når du hører noen som roper FORE?
9. Sjekk alltid at ingen er i veien når du tar en treningssving i utslagsområdet eller annet sted.
10. Det hører til at vi er stille når andre skal slå.
11. Følg alle baller med blikket. Ta siktemerke dersom ballen går mot høy rough eller ut i skogen.

Generelt område

(fairway, semigreen, semirough, rough (uttales røff) med høyt gress, busker, trær, skog)

1. Fairway er den kortklippede delen av det generelle området på banen.
2. Semirough og rough er områder med lengre gress ved siden av fairway.
3. Busker, trær og skog er en del av banen så lenge det ikke finnes noen hvite staker.
4. Ballen skal i utgangspunktet spilles som den ligger.
5. Forklar spillerekkefølgen ute på banen. Forklar hva «Ready golf» er (Regel 5.6b).
6. Hvordan forbereder spilleren sitt eget slag mens de andre i gruppen slår?
7. Hvordan legger du tilbake oppslått torv?
8. Vis og forklar hvordan vi slipper igjennom gruppen bak som går raskere, gjerne gjennom en såkalt flytende gjennomgang. Husk at vi kan slippe igjennom hvor som helst på banen, ikke bare på fairway.

9. Vi skal hjelpe til å lete hvis noen har slått sin ball ut i rough'en og ikke finner den med en gang. Nå er tiden til å lete begrenset til 3 minutter, og en ball er tapt hvis den ikke er funnet etter 3 minutter. Vi må alltid vurdere om vi skal slippe igjennom dem som kommer bak.
10. Det er lurt å sette en bag lett synlig på fairway for å markere at vi er der, hvis vi går inn i skogen for å lete eller av annen grunn er ute av syne for dem som kommer bak.

Straffeområder (tidligere rød- og gulmerkede vannhinder)

1. Fortell om røde og gule staker som markerer straffeområder.

Bunker

1. Fortell hva en bunker er og at det finnes regler for hvordan vi kan droppe oss ut av bunkeren.
2. Vi går ned i og ut av en bunker på den slakeste siden for ikke å ødelegge kantene.
3. Vis hvordan vi raker etter oss i en bunker og hvor riven skal plasseres - i spillets lengderetning i eller utenfor bunkeren, avhengig av klubbens bestemmelser. Fortell hva som gjelder i egen klubb.

Puttinggreen

1. Før vi går inn på greenen, plasseres trallen/bagen nærmest mulig veien mot neste hull.
2. Unngå å dra trallen mellom bunker og green.
3. Vis hvordan og fortell hvorfor vi markerer ballen.
4. Vi bør forberede vår putt mens andre i gruppen putter.
5. Det er naturlig at den som ligger nærmest hullet passer eller tar ut flagget. Den som passer flagget, skal ikke skygge for hullet og gjerne holde på selve flagget slik at det ikke blafrer i vinden. Med de nye reglene kan vi velge å putte med flaggstangen i hullet.
6. Forklar hva puttelinjen er. Vi må passe på ikke å trække i puttelinjen til noen av spillerne.
7. Vi skal være forsiktig med hullkanten og området nærmest hullet.
8. Vi bør stå flere meter fra den som putter og aldri i puttelinjen.
9. Alle skal ha med seg og bruke greengaffel til å reparere nedslagsmerker. Vis hvordan dette gjøres og la alle få prøve selv.

Banevandring – Regler

Nedenstående punkter bør gjennomgås, forklares og eventuelt øves på.

Utslagsområde – Regel 6

1. Gå til et hull og vis grensene for utslagsområdet innenfor hvilket vi har lov til å pegge opp ballen.
2. Det er lurt å merke ballen med en tusj slik at du er sikker på å spille på riktig ball.

Det generelle området – hele banen unntatt utslagsområdet og greenen på hullet du spiller og alle bunkere og straffeområder på banen. Se Definisjoner.

1. Hvite staker markerer banens grenser. Hva gjør vi hvis vi slår ballen utenfor banen (out of bounds)? Regel 18
2. Når bruker vi muligheten til å slå en provisorisk ball og hvordan gjør vi det? Regel 18
3. Vi kan lete etter en ball i maks. 3 minutter. Deretter er ballen tapt hvis den ikke er funnet.
4. Fortell om identifisering av ball Regel 7.2 og spill på feil ball Regel 6.3c.
5. Ballen skal i utgangspunktet spilles som den ligger. Regel 9.
6. Fortell om veier og fritak. Regel 16.
7. Vis og fortell om løse naturgjenstander. Se Definisjoner og Regel 15.
8. Ball i ro flyttet, bevisst eller ved et uhell, og at det gjelder over hele banen. Regel 9.
9. Uspillbar ball. Hvilke muligheter har du hvis du ikke ønsker å slå ballen der den ligger? Regel 19.
10. Unormale baneforhold. Se Definisjoner (hull laget av dyr, Grunn under reparasjon - GUR, uflyttbar hindring, midlertidig vann) og Regel 16.
11. Fortell om blå og blåhvite staker som markerer et unormalt baneforhold og hva vi får lov til og kan gjøre hvis ballen ligger i dette området. Regel 16.
12. Fortell om midlertidig vann og hvor vi kan droppe oss fri. Regel 16.
13. Fortell om ball i bevegelse som blir stoppet eller forandrer retning. Regel 11.

Straffeområde – Regel 17

1. Fortell om de ulike muligheten du har hvis du har slått ballen ut i et straffeområde merket med røde eller gule staker.
2. Fortell at det er lov å flytte løse naturgjenstander i et straffeområde.

Bunker – Regel 12

1. Det er lov å fjerne løse naturgjenstander og flyttbare hindringer i en bunker. Steiner er en løs naturgjenstand. Regel 12.2a.
2. Det er ikke er lov å grunne køllen / berøre sanden med køllen før slaget. Regel 12.2b.
3. Det finnes regler for å droppe ut av bunker. Regel 19.3.

Green – Regel 13

1. Fortell om flaggstangen. Regel 13.2.
2. Fortell om markering av ballen og at rengjøring av ballen er tillatt på green. Regel 13.1b.
3. Fortell om hva som er lov å reparere på greenen. Regel 13.1c.

Kursbevis

Mal for kursbevis sendes til klubbens e-post adresse. Klubben setter inn sin logo og fyller ut relevante opplysninger. Klubb som ikke finner sitt kursbevis, kan få det tilsendt per e-post ved henvendelse til NGF, post@golfforbundet.no.



KURSBEVIS

Det bekreftes med dette at

Navn på spiller

har fullført følgende i kurset **Veien til Golf**:

- Teori
- Praktisk kurs
- Banespill

Logo golfklubb

Golfklubb, sted, dato

SIGNATUR

Navn gjentas med blokkbokstaver
Funksjon



Norges
Golfforbund

Dersom kun deler av kurset er gjennomført så fjernes den grønne haken ved det som ikke er gjennomført før kursbeviset deles ut.

Kursevaluering for Veien til golf

_____ Golfklubb _____ / _____ - _____ / _____ 20_____

Kjønn: Kvinne Mann Fødselsår: _____

Vi vil gjerne vite hvordan du har opplevd kurset. Sett en ring rundt de svarene du føler passer best 1 = i liten grad, 6 = i stor grad.

Basisferdigheter:

1. I hvilken grad føler du at du jevnlig får opp ballen opp i luften?
1 2 3 4 5 6
2. I hvilken grad føler du at du er klar til å spille på banen på egen hånd?
1 2 3 4 5 6
3. Hvilke deler av golfspillet hadde du ønsket å bruke mer tid på i løpet av kurset?
1 Lange slag 2 Chip 3 Pitch 4 Bunkerslag 5 Putt 6 Spill på banen

Basiskunnskaper:

4. I hvilken grad føler du deg trygg på sikkerhet og golfvett?
1 2 3 4 5 6
5. I hvilken grad føler du at du kjenner til golfens viktigste regler?
1 2 3 4 5 6
6. I hvilken grad føler du at du forstår hvordan du bruker GolfBox?
1 2 3 4 5 6
7. I hvilken grad føler du at du er kjent med hvordan ting fungerer i klubben?
1 2 3 4 5 6
8. I hvilken grad føler du deg trygg på veien videre for deg og din golf?
1 2 3 4 5 6

Andre spørsmål:

9. I hvilken grad har du opplevd glede og mestring i løpet av kurset?
1 2 3 4 5 6

10. Ønsker du å fortsette med golf?

Ja Nei

Hvis nei, hvorfor ikke? _____

11. Andre kommentarer _____
- _____

Tiltaksplan

Område	Hva/tiltak	Hvem	Når	Ressurser
Organisering				
Kursprogram og materiell				
Opplæring av medhjelpere				
Rekruttering				
Gjennomføring				
Oppfølging og ivaretagelse				

11. FLEKSIBEL VTG

Undersøkelser har vist at opplæring innendørs i basisferdighetene (Treningskortet punktene 1-7) fungerer godt som del av VTG-kurset, riktignok med unntak av bunkerslag. Overgangen til å spille på banen viser seg allikevel å være betydelig for mange. Effektivt spill, banepleie og sikkerhet skal også prioriteres i opplæringen (ref. bestemmelsene) så derfor er praktisk erfaring på en utendørs golfbane fortsatt en obligatorisk del av kurset. Under følger forslag til gjennomføring av kurs ved bruk av (1) Teori E-læring, (2) Basiskurs 5-timer og (3) Banespill.

1. Teori E-læring (3 timer)

Denne modulen er designet med tanke på at deltagerne gjennomfører den FØR de kommer på basiskurs og banespill. Altså at de får den tilsendt i forbindelse med eller rett etter påmelding. Den tar i grove trekk for seg Velkommen til golf-heftet og regler fra Lommeguiden. Deltageren blir gitt informasjon og deretter må spørsmål besvares på slutten av hvert tema. Kursholdere anbefales sterkt å gjennomføre E-læringen for å vite hva deltagerne har vært igjennom når de kommer på kurs.

Link til VTG Teori E-læring: [Veien til golf - Golf forbundet](#)

2. Basiskurs (5 timer)

Denne delen er mulig å gjennomføre både innendørs og utendørs. Basiskurset tar hovedsakelig for seg opplæring i golfslagene (ref. Treningskortet Basisferdigheter 1-7). Teknikk er sentralt og derfor er det anbefalt at klubbens mest kyndige trener(e) står for opplæringen.

Anbefalt trenertetthet er 1 trener pr 6 deltagere (maks 8)

Her er en skjematisk oversikt over forslag til minimum tidsbruk. Dette tilpasses etter behov, men hovedregelen er at deltagerne får opplæring i alle slagene.

Tema / Basisferdighet	minutter
Velkommen til kurs Inkl spørsmål fra E-læringen	20
1 Utslag	30
2 Lange slag	60
3 Chip	20
4 Pitch	20
5 Bunkerslag*	10
6 Kortputt	20
7 Langputt	20
Banespill simulator	60
Pause / avslutning / buffer	40
Totalt	300

*Hvis bunker ikke er tilgjengelig innendørs så forklar kort om teknikken og/eller inviter til videre opplæring/kurs utendørs.

3. Banespill utendørs (sammenlagt 18 hull)

Ref. Spill på banen under kapittel 6. Her skal nybegynneren oppleve å spille selve spillet golf på en utendørs golfbane tilpasset nybegynnere sammen med noen som kan veilede. **Det er sterkt anbefalt at man deler opp de 18 hullene** i f.eks. 2 x 9 hull eller 3 x 6 hull. Poenget er at nybegynneren har fullført denne delen når totalt 18 hull er spilt. Dette er treningsspill og derfor er regler ikke viktig på disse hullene. Tilrettelegg så mye som trengs for at det blir en god opplevelse. Scramble, LOB, pegg overalt, kaste ballen, kortere utslag osv. Her er en påminnelse om anbefalte banelengder ref. sportslig plan s. 67:

GJENNOMSNITTLIG UTSLAGSLENGDE OG ANBEFALT LENGDE PÅ 18-HULLS GOLFBANE (PGA & USGA):			
UTSLAGSLENGDE YARDS	METER	ANBEFALT LENGDE 18-HULL	METER
PGA-Tour Professional	270+ m	7600 - 7900	6,900 - 7100 m
300 yards	270 m	7150 - 7400	6400 - 6700 m
275 yards	250 m	6700 - 6900	6000 - 6200 m
250 yards	225 m	6200 - 6400	5600 - 5800 m
225 yards	200 m	5800 - 6000	5200 - 5400 m
200 yards	180 m	5200 - 5400	4700 - 4900 m
175 yards	160 m	4400 - 4600	3900 - 4100 m
150 yards	135 m	3500 - 3700	3100 - 3300 m
125 yards	110 m	2800 - 3000	2500 - 2700 m
100 yards	90 m	2100 - 2300	1900 - 2100 m

*USGA, PGA. Fotnote

Det er opp til klubben hvordan man fasiliterer banespill for nybegynnerne.

A. Banespill med en venn/markør.

La etablerte golfere, som venner eller faddere, ta med nybegynneren ut når det passer dem eller på anbefalte tider. Dette er den enkleste måten å løse banespillet på, men også den mest usikre med tanke på veiledning. Klubben velger hvilket krav som skal stilles til markør f.eks. Hcp <36. Klubben velger også hvordan markøren skal bekrefte at nybegynneren har gjennomført 18 hull. Tradisjonen i golf er å levere et signert scorekort, men en e-post kan også fungere.

B. Organisert banespill

Klubben reserverer starttider og stiller med flinkest mulig veileder(e) til å støtte nybegynnerne. Hyggelige og støttende veiledere som på en god måte kan skape trygghet for nybegynneren er gull verdt.

Klubben vurderer selv hvilke tider som kan prioriteres til nybegynnerspill. Ofte kan det være nok for en nybegynner å spille 3, 6 eller 9 hull. Kan «twilight»-tider være gunstig for nybegynnerne?

Tips til registrering:

1. Veilederne rapporterer til oppnevnt person i klubben hvor mange hull VTG-spillerne har spilt. Klubben fører oversikt og godkjenner når 18 hull er spilt.
2. Bruk et scorekort. Sett «X» på tilsvarende antall hull som er spilt og signatur av veileder. VTG-spillerne må passe på kortet helt til det er 18 kryss og banespill er fullført.

NB! Husk at en spiller kan ha medlemskap i klubben med lokal spillerett før VTG-opplæringen er fullført. Når alle de 3 delene er gjennomført gis spilleren nasjonal spillerett.