



Ajatuksia etävalmennuksesta ja junioritoiminnan aktivoinnista

8.4.2020

Yhteenveto tilanteesta Suomessa

- Suurin osa Suomessa todetuista koronavirustartunnoista on ollut lieviä.
- Sairaalahoidosta on toipunut ja kotiutunut useita henkilöitä.
- Riski tartunnan saamiselle on kohonnut koko maassa.
- Epidemia etenee eri tahdissa eri puolilla maata. Tartuntoja on todettu jokaisessa maakunnassa. Valtaosa tapauksista on todettu Uudellamaalla.
- Kaikki tartuntaketjut eivät ole enää tiedossa. Tartuntaketjuja pyritään edelleen selvittämään, jotta epidemian etenemistä voidaan hidastaa.
- Suomessa vallitsee koronavirustilanteen vuoksi poikkeusolot. Hallitus on linjannut toimenpiteitä, joilla pyritään estämään uusia koronavirustartuntoja ja hidastamaan epidemian leviämistä Uudeltamaalta muualle Suomeen.
- **Fyysisten kontaktien rajoitukset ovat todennäköisesti hidastaneet epidemian etenemistä Suomessa.**
- **Kouluja ja oppilaitoksia on suljettu, julkisia kokoontumisia, liikkumista ja rajanylittämistä rajoitetaan, ja sosiaali- ja terveydenhuollon kapasiteettia lisätään.**
- **Rajoitukset ovat voimassa 13.5. saakka. = vain omatoimista liikkumista!!!**
- Uudenmaan maakunta on eristetty muusta Suomesta. Maakuntarajan yli tapahtuvaa liikennettä rajoitetaan, tiettyjä poikkeuksia lukuun ottamatta. Vapaa-ajan matkustus Uudenmaan maakuntarajan yli ei ole sallittua. Liikkumisrajoitukset ovat voimassa 28.3.- 19.4.2020.

<https://golf.fi/pelaajalle/golfliiton-paivitetty-tiedote-koronavirus/>

ALOITA GOLF PELAAJALLE SEUROILLE KILPA

AJANKOHTAISTA

Golfliiton tiedote COVID-19 (1.4.2020) ja UKK (8.4.2020)

PELAAJALLE • SEUROILLE • 17. MAALISKUUTA 2020

FGMA. Finnish Golf Managers Association 30 years

GCAF GOLF FEDERATION FINLAND

SUOMEN GOLFLIITON FINLAND

PGA FINLAND

Suomen hallitus on päättänyt jatkaa rajoitustoimia koronavirustartuntojen leviämisen hidastamiseksi ja riskiryhmien suojelemiseksi 13. toukokuuta 2020 saakka.



Mitä on etävalmennus?

- Koronaviruksen takia ohjattu harrastustoiminta on keskeytetty toistaiseksi.**
- Etävalmennuksen avulla harrastajat saavat kattavat ja monipuoliset harjoitteluohjeet ja/tai –videot.**
- Ohjaajat antavat säännöllistä palautetta tukeakseen harrastajia harjoittelussa.**
- Etävalmennus mahdollistaa junioritoiminnan elinvoiman säilymisen myös jatkossa.**



Miksi?

- **Huolehtiminen harrastajista**
- **Harrastajien sitouttaminen seuraan ja lajiin**
- **Seuran talous**

Miten?

- **Harjoitusohjeistus**
- **Videot**
- **Etäharjoittelu**
- **Teams-, Zoom –palaverit jne**

Huom!

- **Tuotettavan materiaalin laatu**



Miksi?



Huolehtiminen harrastajista

- Tänä vaikeana aikana on erittäin tärkeää pitää huolta harrastajista. Kun pidetään yllä kontaktia harrastajiin toiminnan taas alkaessa aloittaminen on helpompaa – päästään aloittamaan tilanteesta, ettei mitään taukoa olisi koskaan ollutkaan?



Sitouttaminen

- a) Harrastukseen – lajiin**
- b) Seuraan**



Seuran talous

- **Kun huolehditaan tauon aikaisesta harjoittelusta, vanhemmat ovat valmiita maksamaan ainakin osan Koronatauon aikaisesta toiminnasta**
- **50% - 100% tauon aikaisista harrastusmaksuista**

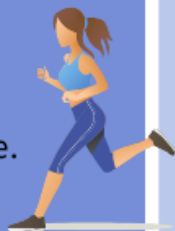


Miten?

HARJOITTELU KORONAEPIDEMIAN AIKANA

1. SÄÄNNÖLLINEN HARJOITTELU

on hyväksi terveydelle, mielialalle ja vastustuskyvyille.



2. VÄLTÄ KONTAKTEJA

Liiku ulkona tai kotona. Vältä ruuhkaisia paikkoja.

Muista käsihygieniä. Yski ja aivasta oikein.



3. RANKKA TREENI

heikentää vastustuskykyä.

Vältä äärimmäisen raskasta harjoittelua epidemian aikana, vaikka olisit terve.

4. HUOMIOI KOKONAISKUORMITUS

Myös stressi kuormittaa kehoa.



Tarvittaessa kevennä harjoittelua ja pidennä palautumisaikaa.

5. JÄTÄ TREENIT VÄLIIN

jos sinulla on infektion yleisoireita



- kuume
- lihas- ja nivelsärky
- vilun tunne
- kurkkukipu
- ripuli, pahoinvointi.

6. PALAA HARJOITTELUUN

vasta, kun tunnet olevasi terve.



Pidä harjoittelu kevyenä vähintään yhtä pitkään, kuin sairauden oireet kestivät.

7. NESTEVAJE altistaa infektioille.

Huolehdi riittävästä nesteensaannista.



8. ÄLÄ KÄYTÄ KIPU- JA KUUMELÄÄKKEITÄ ENNALTAEHKÄISEVÄSTI

Tämä voi piilottaa alkavan infektion oireet, etkä tiedä olevasi sairastunut.



9. LOPETA HARJOITTELU VÄLITTÖMÄSTI

jos sinulla on seuraavia oireita:

- rintakipua
- rytmihäiriötuntemuksia
- poikkeavaa hengenhahdistusta tai väsymystä.

Hakeudu tarvittaessa lääkäriin.



Linkit materiaaleihin

<https://www.draiviakouluun.net/>

<https://terveurheilija.fi/materiaalit/>

terveurheilija[®]

Harjoitteista on saatavilla video ja tehtäväkortti.

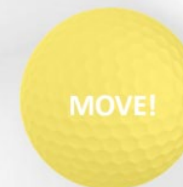
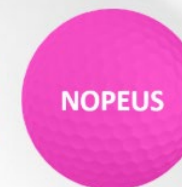
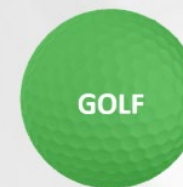
Harjoitteet on ryhmitelty vaikeusjärjestykseen:

● = helppo

● = haastavampi

● = haastavin

+ Lisää kerralla tuntisuunnitelmaan ▼



Linkit materiaaleihin

<https://www.draiviakouluun.net/>

Paljon hyviä videoita ja ohjeita

<https://terveurheilija.fi/materiaalit/>

terveurheilija[®]

<https://www.tevella.fi/kasvatus-ja-opetus/catalogsearch/result/index/?p=1&q=golf>

tevella

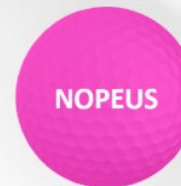
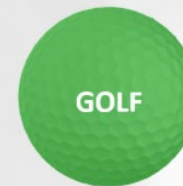


Harjoitteista on saatavilla video ja tehtäväkortti.

Harjoitteet on ryhmitelty vaikeusjärjestykseen:

- 🟢 = helppo
- 🟡 = haastavampi
- 🔴 = haastavin

+ Lisää kerralla tuntisuunnitelmaan ▼



Materiaalit omatoimiseen harrastamiseen – liiton materiaalipankista – haku: juniorit



Tasoituskortti JUNIORIT

Nimi

Jäsennumero

54 50 45 40 38 37

Ohjeet

- Tämä tasoituskortti on tarkoitettu alle 12-vuotiaille junioreille.
- Tasoitus tippuu portaittain. Jokaisesta onnistuneesta tasoituksen tiputtamisesta pelaaja saa päivitetyn tarran bägilätkään.
- Par3 -kentällä voi myös pelata.
- Kun tasoitus 37 on saavutettu, pelaaja lähtee tavoittelemaan tasoitusta 36 tai parempaa, normaalin golfin tasoitusjärjestelmän mukaan.
- Pelinohjaaja voi olla seuran junioriohjaaja, lapsen huoltaja, tuttava tai joku muu golffari, jolla on golfin perusteet hallussa.
- Pelinohjaajan tehtävänä on auttaa pelaaja oppimaan golfin säännöt, huolehtia pelin sujuvuudesta ja kannustaa pelaaja.
- Merkitsijä on pelinohjaaja tai muu pelaaja samassa peliryhmässä.
- Hyväksyjänä toimii kentän caddiemaster, seuran junioriohjaaja tai valmentaja.
- Hyväksyjä antaa uuden tarran bägilätkään ja huolehtii tasoituspäivityksestä.



Materiaalit omatoimiseen harrastamiseen – liiton materiaalipankista – haku: juniorit

Tasoitus

Tasointuskortti

50 Käyn pelaamassa 3 kertaa vähintään kaksi väylää.	Pvm.		Pvm.		Pvm.		Hyväksyjä		
	Merkitsijä		Merkitsijä		Merkitsijä				
45 Pelaan yhden väylän par +5 lyöntiä tai paremmin.	Väylä:	Par:			Merkitsijä		Hyväksyjä		
	Tulos:								
40 Pelaan 5 väylää par +5 lyöntiä tai paremmin.	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Merkitsijä		Hyväksyjä	
	Par:	Par:	Par:	Par:	Par:				
	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:				
	Pvm.	Pvm.	Pvm.	Pvm.	Pvm.				
38 Pelaan 5–7 väylää samalla pelikerralla. Noudatan sääntöjä.	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Merkitsijä	
	Par:	Par:	Par:	Par:	Par:	Par:	Par:		
	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Hyväksyjä	
37 Pelaan 9 väylää yhtäjaksoisesti. Noudatan sääntöjä.	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:	Väylä:
	Par:	Par:	Par:	Par:	Par:	Par:	Par:	Par:	Par:
	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:	Tulos:
								Merkitsijä	
									Hyväksyjä

YES!

Pvm.

Materiaalit omatoimiseen harrastamiseen – liiton materiaalipankista –haku: juniorit

TERVETULOA PELAAMAAN!

Tervetuloa! Tämä on Junior Green Card. Siinä on kolme eri vaihtoa. Punainen vaihe on ensimmäinen vaihe, keltainen on toinen ja vihreä kolmas.

Kussakin värissä on erilaisia tehtäviä, joita kannattaa kokeilla. Voit ruksata kunkin tekemäsi asian. Hienoa, jos saat kaikki tehtyä!

Hauskoja hetkiä golfin parissa!

Ps. Voit edetä korttia pitkin järjestyksessä tai parhaaksi katsomallasi tavalla.

1

PELITAIIDOT:
Kävin tutustumassa peliin golfkentällä!

SÄÄNNÖT:
Näitä ei tarvitse vielä osata.

ETIKETTI:
Milloin pitää huutaa FORE!
Milloin on turvallista lyödä?

LYÖNTITAIIDOT / PITKÄ LYÖNTI:
Löin yhteensä kolme kertaa tiin päältä 20 metriä tai enemmän ilmaan.

LYÖNTITAIIDOT / BUNKKERI:
Sain pallon hiekkakakun päältä pois bunkkerista.

LYÖNTITAIIDOT / CHIP JA PITCH:
Sain pallon ilmaan ja pysähtymään viheriölle.

LYÖNTITAIIDOT / PUTTI:
Sain pallon 6 metristä kahdella putilla reikään.

2

PELITAIIDOT:
Pelasin 3 reikää tai enemmän opastajani kanssa.
Pelikerrat (merkkää pelattujen reikien määrää):

ALOITUSPAIKKA:
Valitse ja ympyröi alle.
Par 3 100m 150m 200m Etutil

SÄÄNNÖT:
Mitä teen, jos lyön pallon ulos?
Entä jos lyön pallon vesiesteeseen?
Mitä jos en nähnyt mihin pallo meni?

ETIKETTI:
Miten ja missä voin liikkua golfkentällä?
Miten pidän kentän kunnossa?

LYÖNTITAIIDOT / PITKÄ LYÖNTI:
Sain pallon lentämään nurmelta säännöllisesti ilmaan.

LYÖNTITAIIDOT / BUNKKERI:
Sain pallon pois bunkkerista.

LYÖNTITAIIDOT / CHIP JA PITCH:
Sain pallon lähempää ja kauempaa viheriötä ilmaan ja
ään viheriölle.

LYÖNTITAIIDOT / PUTTI:
Sain pallon 10 metristä kahdella putilla reikään.

3

PELITAIIDOT:
Pelasin 3 reikää tai enemmän ohjatusti tai omin avuin
(lyöntipelisäännöin reikään reippaasti).
Pelikerrat (merkkää pelattujen reikien määrää):

ALOITUSPAIKKA:
Valitse ja ympyröi alle.
Par 3 100m 150m 200m Etutil

SÄÄNNÖT:
Osaan itse....
...Pallo ulkona –säännön.
...Vesiestesäännöt.
...Pelaamaton paikka –säännön.
Tiedän mikä on par.

ETIKETTI:
Milloin päästän takana tulevan ryhmän ohii?
Mitä teen, jos edessä on kenttähenkilökuntaa?
Osaan toimia viheriöllä.

LYÖNTITAIIDOT / PITKÄ LYÖNTI:
Pystyn säännöllisesti lyömään ruohtoa suuren
vesiестeen (40 metriä) yli.

LYÖNTITAIIDOT / BUNKKERI:
Saan yleensä pallon pois bunkkerista.

KEKSI OMA CHIP JA PITCH- SEKÄ PUTTITEHTÄVÄ:



3. GREENCARD

PELITAIIDOT:
Jos on kokemusta ja itseluottamusta kentällä pelaamisesta, kannattaa rohkeasti kokeilla itsenäisesti pelaamista. Kokeile, saatko pelattua reiät sujuvasti loppuun laskien kaikki lyönnit.

SÄÄNNÖT JA ETIKETTI:
Yritä muistaa tärkeimmät sääntö- ja etikettiasiat. Kertaa niitä kentällä.

LYÖNTITAIIDOT / PITKÄ LYÖNTI:
Mieti mikä on kenttäsi suurin vesieste ja yritä saada lyöntisi lentämään niin pitkälle. Muussa tapauksessa pyri ainakin 40 metrin ilmalentoon. Siitä on apua!

2. ALOITTELIJA

PELITAIIDOT:
Aloituspaiikka (muualla kuin Par 3-kentällä) kannattaa määrittellä lyöntipituutesi ja lyöntivarmuutesi mukaan. Pelatkaa kaikki samalta aloituslyöntipaikalta.

SÄÄNNÖT:
Käykää opastajan kanssa rohkeasti läpi tärkeimmät sääntöasiat niiden tullessa vastaan kentällä.

ETIKETTI:
Kiinnittäkää opastajan kanssa huomiota siihen missä voi liikkua golfkentällä ja mihin voi asettaa varusteet. Pitäkää kentästä hyvää huolta.

Opastajani: _____

Opastajani: _____

1. ALOITUS

PELITAIIDOT:
Kentällä kävelyä, lyöntien kokeilemista ohjatusti. Tutustukaa opastajan pelisääntöihin seurassa.

SÄÄNNÖT:
Nämä ehtii oppimaan vielä.

ETIKETTI:
Käykää opastajan kanssa läpi FORE-tilanne ja turvallinen lyöntitilanne.

LYÖNTITAIIDOT:
Yritä saada onnistuminen kussakin lyöntityypissä.

NIMI: _____



JUNIOR
GREEN CARD

Materiaalit omatoimiseen harrastamiseen – liiton materiaalipankista – haku: juniorit

Lisäksi käytettävissä on ympärivuotiseen harjoitteluun rakennetut ikäryhmittäiset harjoitusmallit.

[Golf.fi:n materiaalipankista](#) kategoriassa 'juniorit'.

- [JGO Pelaajan perusteet – 7-9vJUNIORIT - JUNIORIGOLFOHJELMA - 28.4.2016 - JGO-PELAAJAN-PERUSTEET-7-9V-I.PDF](#)
- [JGO Opetellaan pelaamaan – 10-12vJUNIORIT - JUNIORIGOLFOHJELMA - 28.4.2016 - JGO-OPETELLAAN-PELAAMAAN-10-12V-I.PDF](#)
- [JGO Huipulle – 13-16vJUNIORIT - JUNIORIGOLFOHJELMA - 28.4.2016 - JGO-HUIPULLE-13-16V-I.PDF](#)
- [JGO Golfia läpi elämän – 13-16vJUNIORIT - JUNIORIGOLFOHJELMA - 28.4.2016 - JGO-GOLFIA-LÄPI-ELÄMÄN-13-16V-I.PDF](#)
- [JGO Aktiivinen alku – alle 7vJUNIORIT - JUNIORIGOLFOHJELMA - 28.4.2016 - JGO-AKTIIVINEN-ALKU-ALLE-7V-I.PDF](#)
- [Golfvanhempien opasJUNIORIT - JUNIORIGOLFOHJELMA - 28.4.2016 - GOLFWANHEMPIEN-OPAS-I.PDF](#)
- [Golf harrastuksena – Tietoa vanhemmilleJUNIORIT - JUNIORIGOLFOHJELMA - 28.4.2016 - GOLF-HARRASTUKSENA-TIETOA-VANHEMMILLE-I.PDF](#)



Harjoitusohjeistus

- **Montako harjoitusta/vko?**
 - **Normaali määrä**
 - **Useita harjoituksia / vko – todellinen harjoittelumäärä!**
- **Selkeät harjoitusohjeet**
 - **Power Point, Word jne.**
- **Whatsapilla tai muulla vastaavalla ryhmän jäsenille**
- **Materiaalin laatu pitää olla hyvää!**



Videot

- **Ohjaaja kuvaa harjoitteita/harjoitemalleja ja lähettää ne pelaajille**
- **Harjoitteet voivat olla motoriikka-, liikkuvuus- tai lajitaitoharjoitteita**
- **Lapset kuvaavat omia suoritteitaan ja lähettää ne ohjaajalle, joka antaa palautteen lapselle**



Etäharjoittelu

- **Harjoitus pidetään Teamsin, Zoomin tms. avulla**
- **Ohjaaja toimii ohjaajana ja pelaajilla puhelin tms, jolla osallistuu harjoitukseen**
- **Yhteenkuuluvaisuus – Me-henki**
- **Live-tila**



Teams-, Zoom –palaverit jne.

- **Palaverit ryhmien kanssa**
- **Palaverit vanhempien kanssa**
- **Erilaisia teemavaihtoehtoja (ravintovalmennus, henkinen valmennus jne)**
- **Hyvä aika keskittyä näihin, kun tilanne normalisoituu, päästään kentälle**
- **Sosiaalinen tapahtuma – kuuluminen ryhmään**



Tiedote vanhemmille (Hannu Paatelon tekemä pohja – löytyy materiaalipankista –haku ”juniorit”)

<https://golf.fi/wp-content/uploads/2020/04/Et%C3%A4harjoittelu-Korona-Junioritoiminta-ohjeistus pohja.docx>

Esimerkki jalkapalloseuran etäharjoittelusta

- **<https://spark.adobe.com/page/OYrANuMisoqWt/>**
- **<https://kapylanpallo.fi/site/assets/files/3771/etatreenit.pdf>**



SUOMI  GOLF
BY GOLFLIITTO

Kiitos kaikille

Materiaalit ladattavissa 9.4

<https://golf.fi/seuroille/juniorit/>


PLAY