

# DANSK GOLF UNION

Spil med



# VOKSENTRÆNING I GOLF

Samarbejdspartner



Dette kompendium indeholder øvelser og inspiration til afvikling af både færdighedstræning og banetræning.

Det anbefales at lede deltagerne igennem træningskonceptets tre træningselementer:

INTRO

TRÆNING

OUTRO →

Vi kalder starten for intro og afslutningen for outro, hvor aktiviteterne er socialt prægede og indeholder samarbejde, fællesskab, opvarmning, udstrækning, konkurrence og fysisk aktivitet. Træningsdelen er der, hvor den specifikke færdighed trænes.

Vi anbefaler, at alle spillere starter og slutter træningen samlet i en intro – og outroaktivitet.

Brug den allerede færdige træningsplan eller brug egne øvelser, som, du finder mest relevant i forhold til målgruppen, faciliteter og ressourcer.

Du kan finde inspiration til både færdighedstræningen og banetræningen på [danskolfunion.dk/træning](http://danskolfunion.dk/træning)

Rigtig god fornøjelse!



ISBN 978-87-91886-29-4

Udgiver:

Dansk Golf Union  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
Tel: 4326 2700

Tegninger: Birger Bromann

Kopiering: Kun med skriftlig  
tilladelse fra DGU  
2. udgave 2021

Mail: [info@dgu.org](mailto:info@dgu.org)  
[danskolfunion.dk](http://danskolfunion.dk)  
[golf.dk](http://golf.dk)



## Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Ingen

**Jern & bolde:** Ingen

## Lad os komme i gang:

- **Fodled - fodledsrotation:** Stå med let spredte fødder og kørfodledet i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning og med den anden fod.
- **Knæ - knærotation:** Stå med samlede fødder, bøjede knæ og hænderne på knæskallerne. Kørfknæ og hænder i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning. Gentages minimum 12 gange.
- **Hofte - hofterotation:** Stå med spredte fødder og hænderne i hoften. Kørfhofte og hænder i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning.
- **Ryg - møllesving:** Stå med stor afstand mellem benene, bøj hoften og lav store armsving, så modsatte hånd, søger modsatte fod.
- **Ryg - skulderrotation:** Tag fat med hænderne på enderne af et jern og læg jernet bag nakken. Tag golfopstilling og roter roligt i overkroppen, mens hofter, knæ og ankler holdes i ro. (Øvelsen kan også laves uden et golfjern).
- **Skuldre - armsving:** Sving armen fremad langs kroppen i store cirkler og arbejd med skulderen, så skulderen kommer helt op til øret. Sving derefter armen i modsatte retning med samme fokus "skulderen op til øret".
- **Håndled - håndledsrotation:** Flet fingrene og lad håndledene køre i cirkler med rolige bevægelser.
- **Nakke - nakkerotation:** Start med øret over skulderen og lad hovedet i hvilende tilstand køre i en langsom bevægelse videre til modsat skulder. Stop bevægelsen og kørtilbage til startposition. Gentages minimum 12 gange.

## Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** 5 tees

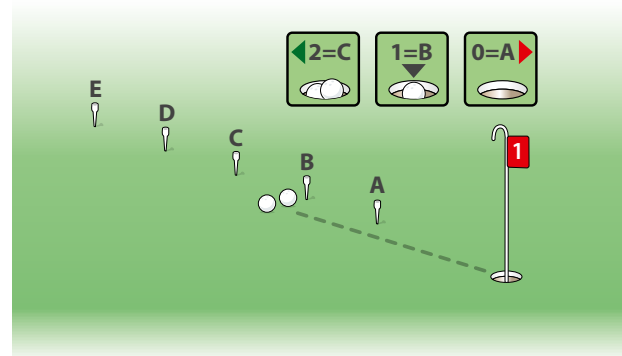
**Jern & golfbolde:** En bold og en putter pr. spiller

## Lad os komme i gang:

Placér 5 tees med 2 fods mellemrum. Begge spillere starter fra den tee, der er tættest på hullet. Holer begge spillere deres putt, må man gå videre til næste tee. Holer den ene, men den anden misser, bliver man stående ved samme tee. Misser begge, går man en tee tilbage mod hullet.

## Kan øvelsen udvikles?

1. Afstanden mellem tees ændres
2. Der spilles med flere bolde. Evt. tre bolde til hver spiller
3. Der spilles individuelt
4. Der spilles på tid



## PAR ELLER BEDRE

**Det skal vi bruge:**

**Rekvisitter:** 8 tees

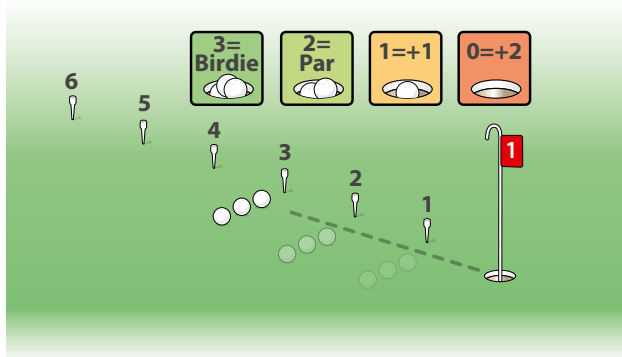
**Jern & golfbolde:** Tre bolde og en putter

**Lad os komme i gang:**

Start fra hullet og placer derfra en tee for hver fod. Der puttes tre bolde fra hver tee, startende fra teen tættest på hullet. Holes alle tre scorer man en birdie, holes to scores en par, holes et putt scores en bogey og holes ingen scores en dobbelt bogey. Hver gang man har puttet tre bolde, flytter man en tee længere væk. Øvelsen er ovre, når man kommer over par.

**Kan øvelsen udvikles?**

1. Afstanden mellem tees ændres
2. Øge antallet af tees
3. Spil makkerspil
4. Spil på tid
5. Spil med lukkede øjne



## LUK HULLET

**Det skal vi bruge:**

**Rekvisitter:** Tre tees

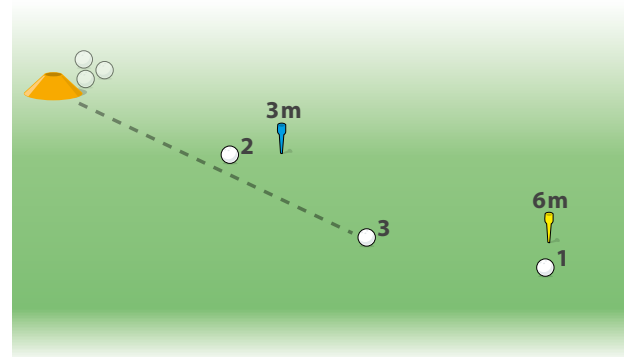
**Jern & golfbolde:** Tre bolde og en putter

**Lad os komme i gang:**

Placér 3 bolde ved en tee. 3 meter fra denne tee placeres en tee (forreste tee). Yderligere 3 meter fra forreste tee placeres endnu en tee (bageste tee). Det første putt skal ende så tæt på den bageste tee som muligt. Det næste putt skal ende så tæt på den forreste tee som muligt. Det sidste putt skal lukke hullet mellem de to bolde – altså ende mellem forreste og bageste bold.

**Kan øvelsen udvikles?**

1. Afstanden mellem de to tees ændres
2. Afstanden fra de tre bolde til forreste tee ændres
3. Der benyttes flere bolde, så flere huller skal lukkes (evt. det største hul mellem boldene)
4. Spilles som makkerspil



# JORDEN RUNDT

**Det skal vi bruge:**

**Rekvisitter:** 8 tees

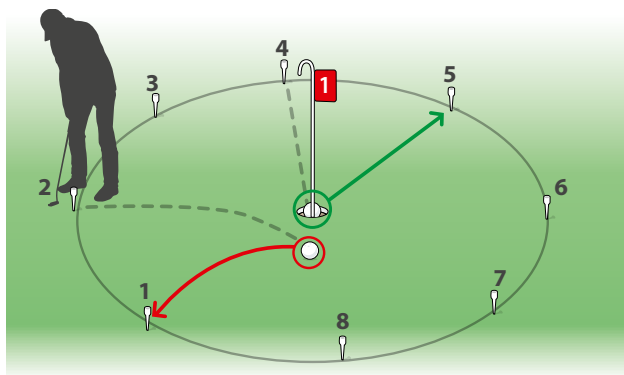
**Jern & golfbolde:** En bold og en putter pr. spiller

**Lad os komme i gang:**

Placér 8 tees i en cirkel rundt om et hul. Afstanden fra tees til hul er 3 fod. Høler man puttet går man med uret til næste tee. Misser man går man modsat mod uret. Det gælder om at komme hele vejen rundt med uret.

**Kan øvelsen udvikles?**

1. Afstanden mellem tees og hul ændres
2. Makerspil (katten efter musen)
3. Spil på tid



# LUK HULLET

**Det skal vi bruge:**

**Rekvisitter:** Flag, golfjern

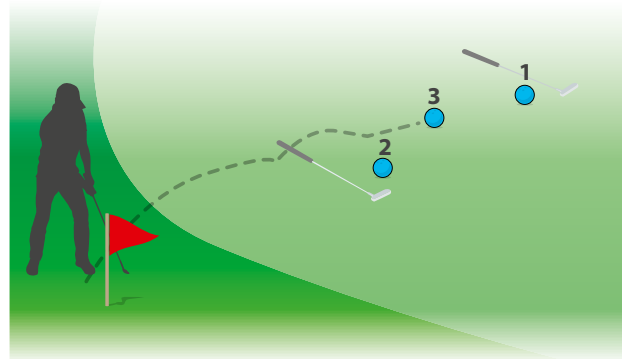
**Jern & golfbolde:** 3 golfbolde og spillerens golfsæt

**Lad os komme i gang:**

Placér en genstand (flag eller golfjern) 5 skridt fra greenkanten. Placér yderligere en genstand (flag eller golfjern) 5 skridt fra første genstand. Slå 3 chip 3 skridt fra green. Den første bold skal ende så tæt på den bageste genstand, næste bold skal ende så tæt på den forreste genstand og sidste bold skal ende mellem de to første chip.

**Kan øvelsen udvikles?**

1. Ændre afstanden mellem de to genstande
2. Ændre afstanden mellem boldene og første genstand
3. Spil i hold



## Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** Kegler

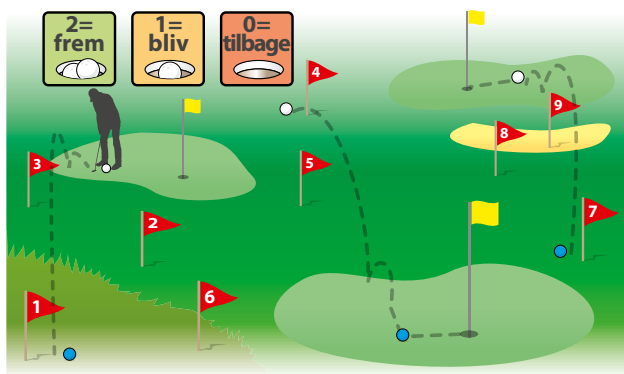
**Jern og golfbolde:** Golfbolde og spillernes golfsæt

## Lad os komme i gang:

Lav 9 små huller på klubbens par 3 bane eller omkring et større indspilsområde. Hullerne skal gerne være mellem 5 og 20 meter lange. Placér en kegle som hvert teested. Placér keglerne tilfældigt, så der bliver 9 forskellige slag. Der spilles to og to. Begge spillere skal chippe mod et forudbestemt hul. Kommer begge ind og i, går man videre til næste hul. Kommer kun en af spillernes ind og i, bliver man stående ved samme hul. Kommer ingen af spillerne ind og i, går man bagud til forrige hul. Hullerne skal spilles i samme rækkefølge og man kan derfor ikke springe tilfældig rundt mellem hullerne. Det gælder om at klare alle 9 huller. Efter hul 3 og 6 er der stopklods, hvilket gør at man ikke kan gå længere bagud end til disse huller, når først de er klaret.

## Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstand til hullerne
2. Ændre sværhedsgraden på slagene
3. Spil på tid



## Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** Ingen

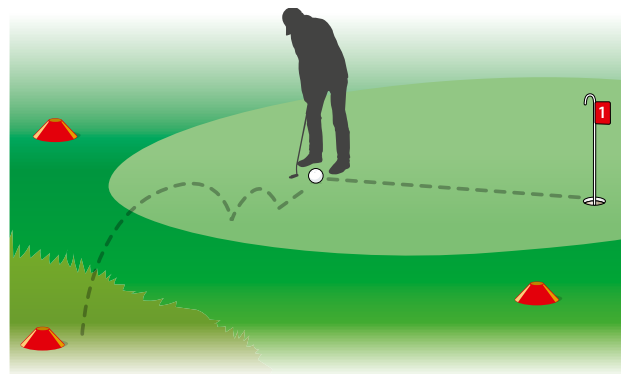
**Jern & golfbolde:** En bold og spillerens golfsæt

## Lad os komme i gang:

Drop en bold og chip den mod et forudbestemt hul. Gå ind og putt efter hvert slag. Arbejd dig rundt om greenen, så du får mange forskellige pitchslag. Sørg for også at slå fra forskellige lies med forskellige hældninger.

## Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstanden til hullet
2. Lav udfordrende slag
3. Spil mod andre
4. Spil i hold
5. Lav regler så man først går videre til næste slag, hvis man lykkes



# KATTEN EFTER MUSEN

## Det skal vi bruge:

Rekvisitter: 8 tees, flag eller kegler

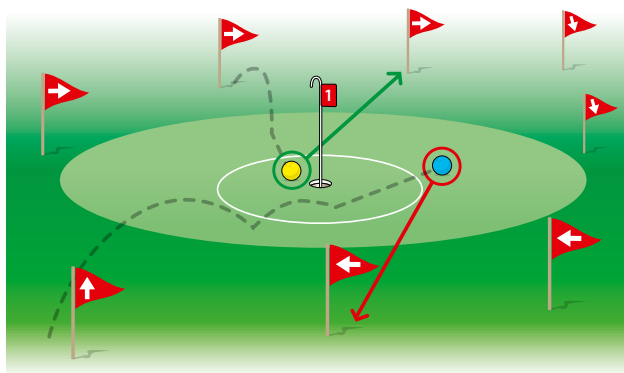
Jern & golfbolde: En bold og spillerens golfsæt

## Lad os komme i gang:

Placér 8 tees, flag eller kegler rundt om indspilsgreen. Spillerne starter overfor hinanden. Man skiftes til at chippe. Chipper man så bolden ender indenfor længden af en driver til hullet, går man med uret til næste tee. Man venter på at modstanderen har chippet, før det igen bliver ens tur. Misser man går man mod uret og venter til det igen bliver ens tur. På et tidspunkt vil en af spillerne indhente den anden.

## Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstanden fra tees til hul
2. Brug andet end en driver som succes afstand
3. Hvis man holer rykker man to huller



# LUK HULLET

## Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Flag eller kegler

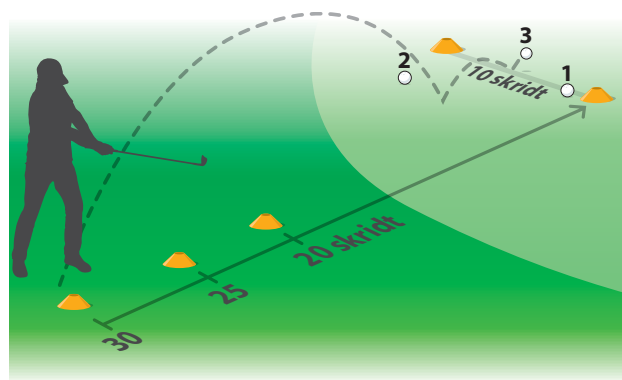
Jern & golfbolde: 3 golfbolde og spillerens golfsæt

## Lad os komme i gang:

Placér to flag eller kegler med 10 skridts mellemrum. Slå 1 bold fra henholdsvis 20, 25 og 30 skridt derfra. Den første bold skal så tæt på den højre side som muligt, den næste bold så langt til venstre som muligt og den sidste bold i midten.

## Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstanden mellem flagene
2. Ændre afstanden til de 3 bolde
3. Spil i hold
4. Lad medspillere vælge jern

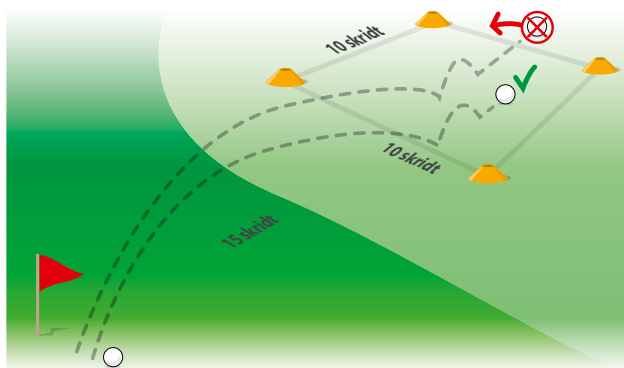


**Det skal vi bruge:****Rekvisitter:** Flag eller golfjern**Jern & golfbolde:** Tre bolde og spillerens golfsæt**Lad os komme i gang:**

Lav en 10x10 skridts stor firkant. Brug evt. flag eller golfjern til at markere firkanten. Der slås tre bolde fra teestedet, som er placeret 15 skridt fra forreste kant. Boldene skal ende i firkanten. Øvelsen er fuldstændt når alle tre bolde ligger i firkanten.

**Kan øvelsen udvikles?**

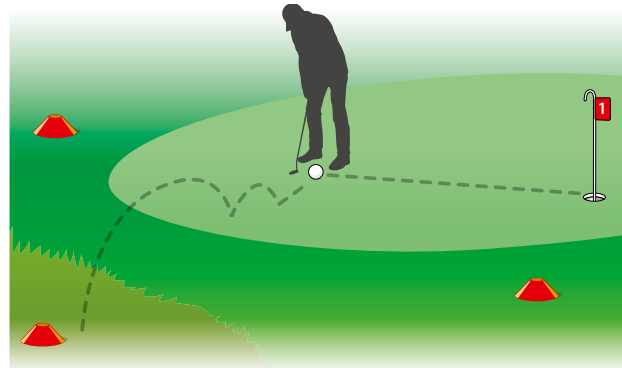
1. Ændre størrelsen på firkanten
2. Ændre afstanden fra teestedet til firkanten
3. Spil i hold
4. Slå med forudbestemte jern

**Det skal vi bruge:****Rekvisitter:** Ingen**Jern & golfbolde:** En bold og spillerens golfsæt**Lad os komme i gang:**

Drop en bold og pitch den mod et forudbestemt hul. Gå ind og putt efter hvert slag. Arbejd dig rundt om greenen, så du får mange forskellige pitchslag. Sørg for også at slå fra forskellige lies med forskellige hældninger.

**Kan øvelsen udvikles?**

1. Ændre afstanden til hullet
2. Lav udfordrende slag
3. Spil mod andre
4. Spil i hold
5. Gå først videre til næste slag, hvis du lykkes i to slag





## PLADEN FULD

### Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** Flag eller golfjern, tee

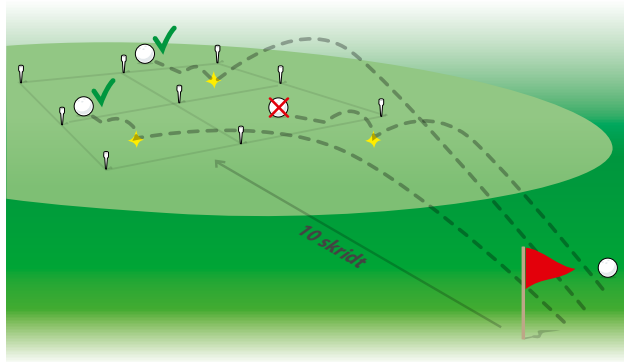
**Jern & golfbolde:** Golfbolde og spillerens golfsæt

### Lad os komme i gang:

Lav minimum 4 store firkanter med enten flag eller golfjern. Sæt en tee uden for green ti skridt fra firkanterne. Det gælder om at lande carry indeni firkanterne. Der slås fra tee'en udenfor green. Øvelsen er fuldstændt, når alle firkanter er ramt. Få evt. en makker til at holde øje med hvilke firkanter, der rammes.

### Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstanden til firkanterne
2. Ændre størrelsen på firkanterne
3. Ændre antallet af firkanter
4. Spil i hold



## RAM PLADEN

### Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** Flag eller golfjern

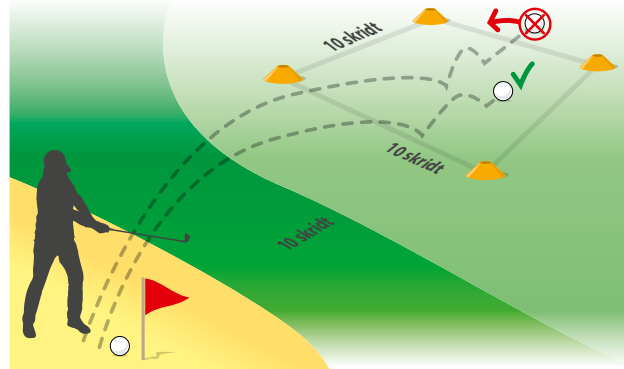
**Jern & golfbolde:** Tre bolde og et sandjern pr. spiller

### Lad os komme i gang:

Lav en 10x10 skridt stor firkant. Brug evt. flag eller golfjern til at markere firkanten. Der slås tre bolde fra bunkerens, som er placeret ca. 10 skridt fra forreste kant. Boldene skal ende i firkanten. Øvelsen er fuldstændt når alle tre bolde ligger i firkanten.

### Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre størrelsen på firkanten
2. Ændre afstanden fra bunkerens til firkanten
3. Spil i hold



## Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** To pinde eller kegler

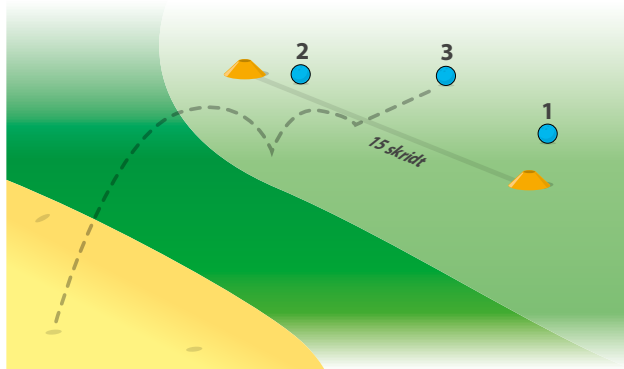
**Jern & golfbolde:** 3 bolde og spillerens sandjern

## Lad os komme i gang:

Sæt en 15 skridt bred port på den forreste del af greenen (eller tæt på bunkeren). Der slås tre bolde mod porten. Den første bold skal ende så tæt på, men indenfor den højre pind eller kegle, som muligt. Den næste bold skal ende så tæt på, men indenfor den venstre pind eller kegle, som muligt. Den sidste bold skal ende eller trille mellem de første bolde.

## Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre portens bredde
2. Ændre længden af slaget
3. Skift wedge



## Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** Ingen

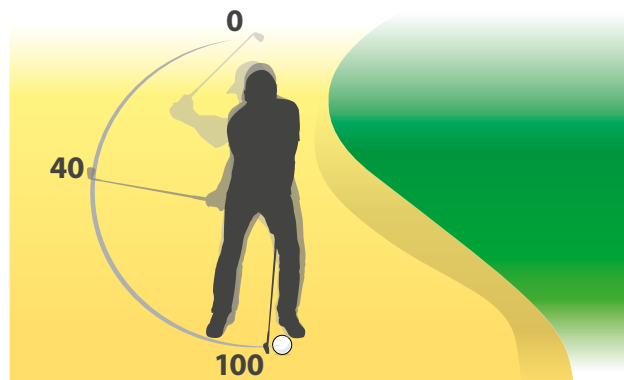
**Jern & golfbolde:** Træningsbolde og spillerens sandjern

## Lad os komme i gang:

Øvelsen går ud på at accelerere sandjernet gennem sandet. Til at starte med handler det om at få fornemmelsen af hvordan sandjernet på accelererende vis slår smut i sandet. Øvelsen kan med fordel laves uden bold, så alt fokus bliver på selve accelerationen. Senere kan spilleren prøve med bold.

## Kan øvelsen udvikles?

1. Tegn en streg i sandet og forsøg at ramme den
2. Sæt et mål om antal bolde, der skal op
3. Boldene skal lande på green

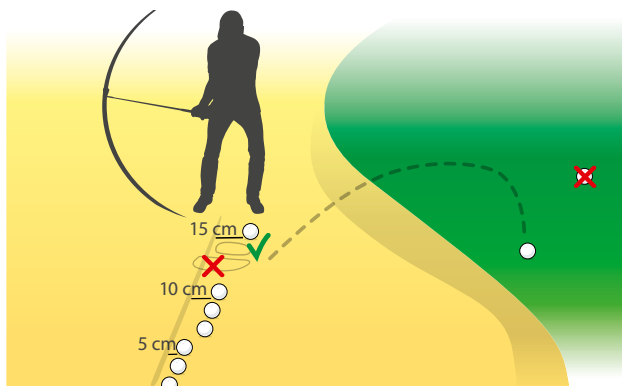


**Det skal vi bruge:****Rekvisitter:** Ingen**Jern & golfbolde:** Ni bolde og et sandjern pr. spiller**Lad os komme i gang:**

Tegn en streg i sandet. Placér tre bolde 5 cm fra stregen, tre bolde 10 cm fra stregen og tre bolde 15 cm fra stregen. Start med at slå de tre bolde som ligger 15 cm fra stregen ud af bunkeren. Sandjernet skal træffe sandet mellem stregen og bolden. Hvis dette lykkes og alle boldene kommer ud af bunkeren, går man videre til de tre bolde, som ligger 10 cm fra stregen. Lykkes også disse, går man videre til boldene som ligger 5 cm fra stregen. Lykkes det ikke at ramme sandet det rigtige sted og at få boldene ud, starter man forfra på afstanden man er i gang med. Har man klaret alle tre bolde på eks. 15 cm, er denne afstand klaret.

**Kan øvelsen udvikles?**

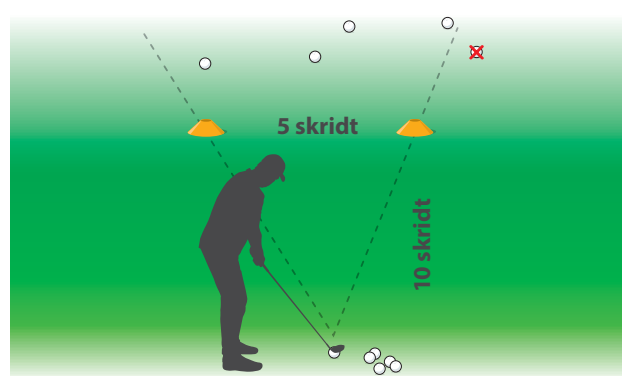
1. Lav øvelsen uden bolde
2. Start helt forfra hvis en bold misses
3. Spil i hold
4. Lav regler om boldene skal lande et givent sted

**Det skal vi bruge:****Rekvisitter:** To pinde eller kegler**Jern & golfbolde:** Træningsbolde og spillerens golfsæt**Lad os komme i gang:**

Sæt en fem skridt bred port 10 skridt foran dig. Forestil dig at de to linjer, der starter ved bolden og går ud gennem portmarkeringerne danner en trekantet fairway. Nu gælder det om at få boldene til at flyve ud gennem porten og lande i trekanten i forlængelse af porten.

**Kan øvelsen udvikles?**

1. Ændre portens bredde
2. Ændre afstanden til porten
3. Skift jern/kølle



## LUK HULLET

### Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** Fire pinde eller kegler

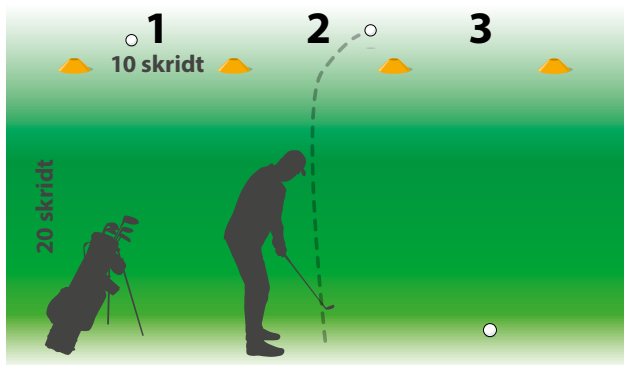
**Jern & golfbolde:** Træningsbolde og spillerens golfsæt

### Lad os komme i gang:

Sæt tre porte af 10 skridt bredde 20 skridt foran dig. Slå tre bolde med valgfrit jern/kølle gennem portene i rækkefølgen 1-2-3.

### Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre portens/portenes afstand
2. Ændre afstanden ud til porten
3. Skift jern/kølle efter hver runde (tre slag)



LANGE SLAG

GOLFØVELSER

## SKIFT JERN

### Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** Ingen

**Jern & golfbolde:** Træningsbolde og spillerens golfsæt

### Lad os komme i gang:

Øvelsen foregår på driving range. Hver spiller står på sin egen måtte med en spand bolde. Efter hvert slag skiftes der jern, så alle jernene kommer i spil. Der må med andre ord ikke slås to slag i træk med samme jern. Start med kun at have fokus på at skifte jern. Hvordan bolden træffes eller hvor den lander er underordnet. Det er skiftet mellem de forskellige jern, der er vigtigt.

### Kan øvelsen udvikles?

1. Brug også køllerne
2. Sigt efter et mål
3. Ved hvert jernskifte skiftes også mål
4. Inddrag øvelsen "hjemmebanen" eller "rutinen"



GOLFØVELSER

LANGE SLAG

## PLUS 3 MINUS 2

### Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** Kegler

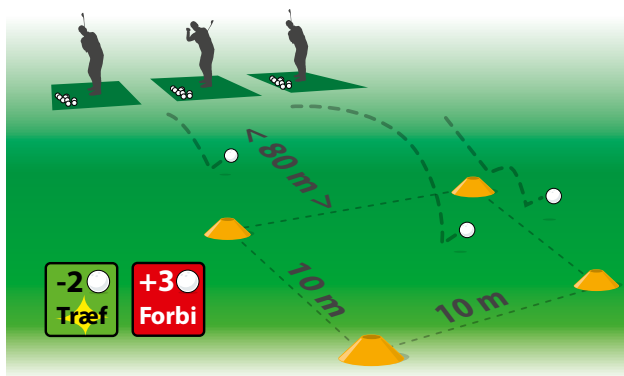
**Jern og golfbolde:** Minimum 10 træningsbolde og spillerens golfsæt

### Lad os komme i gang:

Sæt en landingszone op, markeret med kegler ca. 80 meter ude på rangen med 10 x 10 meters afstand. Spilleren står på sin udslagsmåtte. Spilleren starter med 10 bolde. Rammer bolden i landingszonen, fjernes to bolde fra kurven. Misser spilleren til gengæld landingszonen, lægges tre bolde ned i kurven.

### Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstanden til landingszonen
2. Ændre størrelsen på landingszonen
3. Ændre antallet af bolde



## PLADEN FULD

### Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** Flag, targetgreens eller kegler

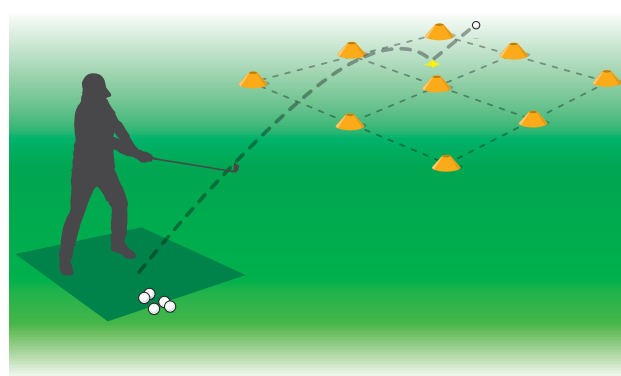
**Jern & golfbolde:** Træningsbolde og spillerens golfsæt

### Lad os komme i gang:

Lav eller vælg minimum 4 store målområder. Afstanden til de valgte/lavede områder skal være i en afstand, der gør det muligt at ramme. Spilleren står på måtten hvorfra det gælder om at lande carry indeni områderne. Øvelsen er fuldendt, når alle områderne er ramt.

### Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstanden til områderne
2. Ændre størrelsen på områderne
3. Ændre antallet af områder
4. Spil i hold



# RUTINEN

## Det skal vi bruge:

**Rekvisitter:** Ingen

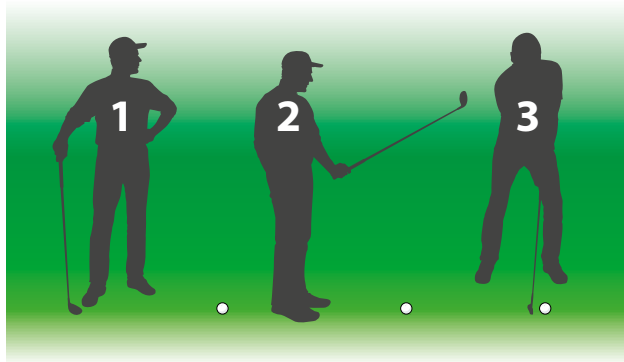
**Jern & golfbolde:** 30 træningsbolde pr. spiller og spillernes golfsæt

## Lad os komme i gang:

Øvelsen foregår på driving range. Hver spiller tager en spand med 30 bolde. Øvelsen går ud på at holde den samme rutine ved alle 30 slag. Med andre ord skal spilleren forsøge at forberede, udføre og evaluere alle slag på samme måde og på samme tid. Lav evt. øvelsen som makkerøvelse, hvor den ene spiller slår, mens den anden holder øje.

## Kan øvelsen udvikles?

1. Skift jern/kølle ved hvert slag
2. Skift mål ved hvert slag
3. Skift jern/kølle og mål ved hvert slag
4. Tag tid på hvert slag



LANGE SLAG

GOLFØVELSER

# TEESTED OG FAIRWAY

## Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En træner til to hold a max 4 spillere

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Hent inspiration i "Lommeguiden" – fanebladene om teestedet og fairway og i "Kom i gang - golf for begyndere"

**Jern & golfbolde:** Spillernes golfsæt. SNAG jern. Hockeybolde, tennisbolde, 30% golfbolde eller golfbolde

## Lad os komme i gang:

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser, der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

- Forklar og vis de forskellige teesteder
- Hvor må jeg tee bolden op? Hvad med prøvesving? Skal jeg bruge en tee?
- Hvilket teested bør jeg spille fra?
- Hvad er fairway, hvilke regler gælder og hvad er kendetegnende



BANETRÆNING 1

OPLEV BANEN

## Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En træner til to hold a max 4 spillere

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Hent inspiration i "Lommeguiden" – fanebladene om bunkers og rough og i "Kom i gang - golf for begyndere"

**Jern & golfbolde:** Spillernes golfsæt. SNAG jern. Hockeybolde, tennisbolde, 30% golfbolde eller golfbolde

## Lad os komme i gang:

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

- Hvad er en fairway/greenbunker?
- Hvad gælder i en bunker?
- Hvordan gebærder jeg mig i en bunker? Rive, op og nedstigning etc.
- Hvad er rough?
- Hvad er kendetegnende og hvordan gebærder jeg mig?
- Forskellige lies – hvis min bold ligger her – hvad så?



## Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En træner til to hold a max 4 spillere

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Hent inspiration i "Lommeguiden" – fanebladene om greenog i "Kom i gang- golf for begyndere"

**Jern & golfbolde:** Spillernes golfsæt. SNAG jern. Hockeybolde, tennisbolde, 30% golfbolde eller golfbolde

## Lad os komme i gang:

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

- Hvad er en green?
- Hvorfor, hvordan og hvornår markerer jeg min bold?
- Hvad med flaget?
- Hvordan bevæger jeg mig på green?
- Hvad er et nedslagsmærke og hvordan rettes det op?



## MIN BOLD

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En træner til to hold a max 4 spillere

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Hent inspiration i "Lommeguiden" og i "Kom i gang - golf for begyndere"

**Jern & golfbolde:** Spillernes golfsæt. SNAG jern. Hockeybolde, tennisbolde, 30% golfbolde eller golfbolde

### Lad os komme i gang:

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

- Jeg kender min bold – Jeg ved hvordan min bold ser ud og hvilke kendetegn, den har
- Jeg har styr min bold – Jeg orienterer mig om hvor min bold er
- Hen til min bold – Jeg tager den hurtigste vej hen til min bold



## MIT Udstyr

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En træner til to hold a max 4 spillere

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Hent inspiration i "Lommeguiden" og i "Kom i gang - golf for begyndere"

**Jern & golfbolde:** Spillernes golfsæt. SNAG jern. Hockeybolde, tennisbolde, 30% golfbolde eller golfbolde

### Lad os komme i gang:

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

- Min bag på slæb – At man altid, hvis muligt, har sin bag med
- Hvor er min bag – Jeg sørger for at placere min bag hensigtsmæssigt
- Mit scorekort – Hvordan og hvornår skriver jeg mit scorekort?





**Det skal vi bruge:****Antal begyndertrænere:** En træner til to hold a max 4 spillere**Antal deltagere:** Alle**Rekvisitter:** Hent inspiration i "Lommeguiden" og i "Kom i gang - golf for begyndere"**Jern & golfbolde:** Spillernes golfsæt. SNAG jern. Hockeybolde, tennisbolde, 30% golfbolde eller golfbolde**Lad os komme i gang:**

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

- Tie stille – Jeg tier stille, når andre forbereder sig eller slår
- Min placering – Jeg ved, hvor jeg skal placere mig, når de andre slår
- Gentleman – Jeg hjælper med at lede efter de andres bolde
- Se og lær - Kan jeg lære noget af at se hvad andre gør?

**Det skal vi bruge:****Antal begyndertrænere:** En træner til to hold a max 4 spillere**Antal deltagere:** Alle**Rekvisitter:** Hent inspiration i "Lommeguiden" og i "Kom i gang - golf for begyndere"**Jern & golfbolde:** Spillernes golfsæt. SNAG jern. Hockeybolde, tennisbolde, 30% golfbolde eller golfbolde**Lad os komme i gang:**

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

- Vinke igennem på teestedet
- Vinke igennem ude på hullet
- Jeg er klar – Jeg ved hvem der slår hvornår og jeg er klar, når det er min tur
- Jeg er generelt opmærksom på at spillet flyder og der et godt flow på banen



## PÆLENES BETYDNING

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En træner til to hold a max 4 spillere

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Hent inspiration i "Lommeguiden" og i "Kom i gang - golf for begyndere"

**Jern & golfbolde:** Spillernes golfsæt. SNAG jern. Hockeybolde, tennisbolde, 30% golfbolde eller golfbolde

### Lad os komme i gang:

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

- Vis og forklar betydningen af de forskellige pæle
- Hvilke regler gælder (flytbare, strafområder etc.)



## DROPPEREGLER

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En træner til to hold a max 4 spillere

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Hent inspiration i "Lommeguiden" – fanebladene om drop og i "Kom i gang - golf for begyndere"

**Jern & golfbolde:** Spillernes golfsæt. SNAG jern. Hockeybolde, tennisbolde, 30% golfbolde eller golfbolde

### Lad os komme i gang:

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

- Vis og forklar de forskellige droppemuligheder ved de mest relevante pæle
- Uspillelig bold – vis og forklar mulighederne
- Ny eller provisorisk?



## KONGERÆKKEN - PUTT

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En

**Antal deltagere:** To til alle

**Rekvisitter:** Ingen

**Jern og golfbolde:** Putter og en golfbold pr. junior

### Lad os komme i gang:

Øvelsen foregår på klubbens puttinggreen. Spillerne går sammen to og to. Parrene placeres ved hul 1 og efterfølgende x antal huller alt efter, hvor mange spillere der er. Det sidste hul med et par er kongehullet. Parret putter mod det samme hul (det næste i rækken). Vinderen af hullet er den, der kommer tættest på hullet i første slag. Er man lige tæt på hullet, konkurreres der igen på samme hul. Vinderen af hullet går videre til næste hul i rækken, og taberen går til det forrige hul. Dog bliver vinderen af kongehullet stående, og taberen af hul 1 bliver ligeledes stående. Øvelsen går ud på at komme til at stå som vinder på kongehullet, når tiden er gået. Træneren vælger antal minutter.

## PLUS 3 MINUS 2

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En til to

**Antal deltagere:** Minimum to

**Rekvisitter:** Kegler

**Jern og golfbolde:** Minimum 10 træningsbolde og spillernes golfsæt

### Lad os komme i gang:

Sæt en landingszone op, markeret med kegler ca. 80 meter ude på rangen med 10 x 10 meters afstand. Spilleren står på sin udslagsmåde. Spilleren starter med 10 bolde. Rammer bolden i landingszonen, fjernes to bolde fra kurven. Misser spilleren til gengæld landingszonen, lægges tre bolde ned i kurven. Den spiller, der først får tømt sin kurv, har vundet.

## KREATIVT HULSPIL

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En

**Antal deltagere:** Minimum to

**Rekvisitter:** Alt hvad der kan simulere golfhuller

**Jern og bolde:** Træningsbolde og spillernes golfsæt

### Lad os komme i gang:

Spillerne går sammen to og to og laver et kreativt hul af forskellige remedier fra taskens indhold (fx en ring af klodserne fra kongespillet, rebet, krokettbuer etc.). Spillerne placerer hullerne i forskellige afstande på driving rangen. Til hver udslagsmåde hører et af de kreative huller. Der spilles en mod en, og spillerne vælger selv jern. Point gives til den spiller, der først rammer eller kommer tættest på hullet. Der spilles bedst ud af fem bolde ved hvert hul.

## CLUB ME – PAR 3 BANE

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Ingen

**Jern og golfbolde:** Golfbolde og spillernes golfsæt

### Lad os komme i gang:

Club Me er en par-øvelse, hvor markøren vælger jern eller kølle med den intention, at scoren skal blive så dårlig som mulig. Øvelsen bliver endnu sjovere, hvis det bliver en konkurrence mellem par. Øvelsen afvikles på par 3-banen. Hvert par tildeles et hul.

## PUTTEKONKURRENCE – SHOOT OUT

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En

**Antal deltagere:** Minimum to

**Rekvisitter:** Ingen

**Jern & golfbolde:** En putter og en bold

### Lad os komme i gang:

Alle spillere starter ved samme hul på putting green. Alle spillere putter mod næste hul. De spillere, der bruger færrest slag på hullet, går videre til næste hul. Er der en spiller, der bruger færre slag end alle andre, er denne vinderen af shoot out'en.

## FORLÆNS OG BAGLÆNS

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** Minimum to

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Kegler

**Jern og golfbolde:** Golfbolde og spillernes golfsæt

### Lad os komme i gang:

Lav 5 huller på klubbens par 3 bane eller omkring et større indspilsområde. Hullerne skal gerne være mellem 5 og 20 meter lange. Placér en kegle som hvert teested. Placér keglerne tilfældigt, så der bliver 5 forskellige slag. Der spilles to og to. Begge spillere skal pitche mod et forudbestemt hul. Kommer begge ind og i, går man videre til næste hul. Kommer kun en af spillernes ind og i, bliver man stående ved samme hul. Kommer ingen af spillerne ind og i, går man bagud til forrige hul. Hullerne skal spilles i samme rækkefølge og man kan derfor ikke springe tilfældig rundt mellem hullerne. Det gælder om at klare alle 5 huller.

## TÆTTEST PÅ SNOREN

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** En lang snor

**Jern & golfbolde:** Træningsbolde og spillerens golfsæt

### Lad os komme i gang:

En lang snor lægges lige ned gennem driving range. Det gælder om at komme så tæt på snoren som muligt. Det er ligegyldigt, om slaget er kort eller langt. Spillerne kan selv vælge jern. Der spilles alle mod alle. Spillerne slår ud en ad gangen midt for snoren.

## IND OG I – MAND MOD MAND

### Det skal vi bruge:

**Antal begyndertrænere:** En

**Antal deltagere:** Minimum to

**Rekvisitter:** Ingen

**Jern og golfbolde:** En bold pr. spiller og spillernes golfsæt

### Lad os komme i gang:

Spillerne går sammen to og to. De skal gerne være på nogenlunde samme niveau. Den ene spiller kaster begge bolde tilfældigt et sted. Samme spiller bestemmer til hvilket hul, der skal spilles mod. Nu gælder det om at komme tættest på det hul, som spilleren har valgt. Tættest på vinder 1 point. Det giver 3 point at hole. Det er taberen af det enkelte hul, som kaster boldene næste gang og bestemmer til hvilket hul, der skal slås mod. Alternativt kan spillerne skiftes til at kaste og bestemme hul. Der spilles til 10.

## PUTTEKONKURRENCE — MAND MOD MAND

**Det skal vi bruge:**

**Antal begyndertrænere:** En til to

**Antal deltagere:** Minimum to

**Rekvisitter:** Ingen

**Jern & golfbolde:** En bold og to puttere

**Lad os komme i gang:**

Mand mod mand konkurrence. Hver deltager stiller sig ved et hul på putting green. Den første deltager prøver at hole et putt i det hul, hvor den anden deltager står. Herefter prøver deltager to at hole et putt i det hul, hvor deltager et står. Den af de to deltagere, der først holer tre putts, har vundet. Når det enkelte par er færdig, finder man en ny modstander.

## FÆLLESSPISNING

**Det skal vi bruge:**

**Antal begyndertrænere:** En

**Antal deltagere:** Alle

**Rekvisitter:** Ingen

**Jern & golfbolde:** Ingen

**Lad os komme i gang:**

Afslut træningen med fællesspisning. Sæt datoen i kalenderen, og sørg for at informere i god tid om arrangementet. Her opstår også en god mulighed for at skaffe frivillige til at løfte opgaver i klubben. Brug tiden som et socialt frirum, hvor snakken falder på andet end kun golf.

## LYKKEHJULET

**Det skal vi bruge:**

**Antal begyndertrænere:** En

**Antal deltagere:** En eller to

**Rekvisitter:** 12 tees

**Jern & golfbolde:** En bold og en putter pr. spiller

**Lad os komme i gang:**

Placér 12 tees rundt om hullet. De første tees placeres to fod fra hullet, de næste yderligere en fod længere væk og de sidste igen en fod længere væk. Får man puttet i hul går man med uret, misser man går man mod uret. Der puttes fra 1a, videre til 1b, 1c og 1d. Lykkes man med at putte i hul fra 1d, går man videre til 2a og fortsætter på samme måde som før. Misser man et putt går man en tee tilbage mod uret. Det gælder om at komme hele vejen ud til tee 3d.

**Det skal vi bruge:****Antal begyndertrænere:** En**Antal deltagere:** Alle**Rekvisitter:** Ingen**Jern og bolde:** Ingen**Lad os komme i gang:**

- **Nakke:** Lad hovedet falde ud mod din højre skulder. Tag fat på siden af hovedet. Træk nu langsomt med din højre hånd. For at øge spændingen yderligere presses venstre skulder mod jorden. Stræk derefter på den modsatte side af halsen.
- **Skuldre:** Højre hånd holdes på ryggen lige over lænden. Ved at presse albuen frem med venstre hånd kan strækket justeres. Det er vigtigt, at du holder ryggen strakt og skuldrene tilbage på plads. Skift arm og gentag udspændingen.
- **Ryg:** Grib fat i en stolpe eller andet tilsvarende med strakt arm og tommelfingeren nedad. Med samlede ben lader du dig hænge i armen. Rund i ryggen og slap af i skulderen. Skift arm og gentag øvelsen med den anden arm.
- **Mave:** Læg dig på maven med hænderne under skuldrene. Stræk armene indtil du mærker et stræk på forsiden af kroppen. Pres hofterne mod underlaget.
- **Bryst:** Stil dig som i øvelse 6 med siden til f.eks. en stolpe. Hele underarmen skal have kontakt med stolpen, og både albue og skulderled skal holdes vinkelret. Pres brystkassen frem til du mærker et træk i brystmusklerne. Skift arm og gentag øvelsen. Du kan ændre udspændingen ved at flytte armen op eller ned.
- **Balder:** Lig på ryggen med bøjet højreben og venstre ben krydset på låret. Hold lænden i underlaget og fasthold strækket ved at presse på knæet. Her er det vigtigt, at du holder ryggen ret – specielt i lænden. Du kan øge strækket i baldemusklene ved at trække knæet tættere.

DANSK GOLF UNION  
Spil med

