

DANSK GOLF UNION

Spil med



JUNIORTRÆNING

I GOLF

Hovedsponsor:

 **Santander**
Consumer Bank





ISBN 978-87-91886-26-3

Udgiver:

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

Tegninger: Birger Bromann

Kopiering: Kun med skriftlig
tilladelse fra DGU
1. udgave 2019

Mail: info@dgu.org
danskgolfunion.dk
golf.dk

INDLEDNING

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

Det anbefales at lede juniorerne igennem træningskonceptets tre træningselementer:



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 på tværs af alder og niveau 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 danskgolfunion.dk/træning

Rigtig god fornøjelse!



NOTER

DYNAMISK OPVARMNING

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Ubegrænset

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Øvelseslængden af de enkelte øvelser afpasses så alle nedenstående øvelser er gennemført efter ca. 10 min.

- Jogging
- Baglæns løb
- Løb med høje knæløftninger
- Krydsløb - løb med siden til løberetning, hvor højre og venstre ben hhv. krydses foran og bagved.
- Hofterulning
- Armsving - højre og venstre arm hhv. fremad og baglæns
- Møllesving - højre hånd til venstre fod og omvendt
- Armstrækninger
- Benflytning - liggende på maven i engleposition. Før højre fod til venstre hånd og omvendt
- Mavebøjninger
- Rygøvelse – Spillerne ligger på maven og løfter højre ben og venstre arm samtidig og omvendt
- Løb med hælsark
- Gadedrenghep
- Sidelæns løb

POWERGOLF

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En til to

Antal deltagere: Fire til ?

Rekvisitter: Kegler

Jern og bolde: Træningsbolde og spillernes golfsæt

Lad os komme i gang:

Afhængig af antallet af spillere stiller spillerne sig i to, tre eller fire rækker, placeret ud fra hver enkel udslagsmåtte. Ud fra hver række, ti m bagved udslagsmåtten, placeres en kegle (startsted). Midt imellem udslagsmåtten og den placerede kegle placeres endnu en kegle. Her skal spillerne udføre en simpel fysisk øvelse (ti armbøjninger, ti mavebøjninger, ti englehopp etc.), som juniortræneren udvælger. Spillerne spurter fra startkeglen hen og udfører den fysiske øvelse. Efter den fysiske øvelse skal spillerne spurte til udslagsmåtten og udføre et slag, der er 50 m i carry (linje med kegler opsættes). Spilleren skal fortsætte med at slå, indtil målet er opnået. Derefter spurter spilleren tilbage til sit hold og skifter med den næste i rækken, ved at give high five. Øvelsen fortsættes, indtil alle fra hvert hold har været igennem øvelsen.

SPEEDGOLF

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En til to

Antal deltagere: To eller flere

Rekvisitter: Kegler og/eller flag

Jern & golfbolde: Træningsbolde og spillernes sæt

Lad os komme i gang:

En lille løberute på klubbens anlæg udpeges og løbes igennem. Løberuten skal starte og slutte ved driving range. Når spilleren passerer driving range, skal hver spiller slå tre bolde over halvtreds meter i carry (en linje markeres med kegler). Spillerne vælger selv jern. Klarer spilleren alle tre bolde, må man fortsætte løberuten. Ved hver bold, der misses, skal der løbes en meget lille ekstra runde, markeret med flag eller kegler ved siden af driving range, inden man igen skal ud på løberuten. Hver spiller skal løbe tre runder og slå fra den samme udslagsmåtte, hvor spillerens jern ligger. Man starter og slutter med at slå bolde og løber derefter. Man dyster alle mod alle.

IRSK GOLFSTAFET

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Kegler

Jern og bolde: Et golfjern pr. hold

Lad os komme i gang:

Del juniorerne i to stafehold. Hvert hold får et golfjern. Sæt to kegler 25 meter fra startlinjen. Hvert hold sender en spiller afsted ad gangen. Der skal løbes ud til keglerne. Her sættes køllehovedet mod jorden, og enden af grebet holdes mod panden. Herefter løber man seks gange rundt om jernet. Derefter løbes der ind til holdet, hvor næste spiller står klar. Første hold der får alle spillere igennem vinder.

STIKBOLD

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: En skumbold

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Et område på x antal kvadratmeter markeres (golfbags kan anvendes).

Juniorerne samles i området. En skumbold kastes op i luften. Når skumbolden har ramt jorden tre gange må bolden tages. Det gælder om at ramme de andre juniorer. Juniorerne må ikke løbe ud af det markerede område. Bliver man ramt sidder man stille på hug. Man bliver levende ved at få fat i bolden eller hvis vedkommende der skød en selv bliver ramt eller en anden junior hopper over en som i legen ståtrold.

FODBOLDKAMP

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: En fodbold og golfbags (eller andet der kan bruges som markering)

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Et område på x antal kvadratmeter markeres (golfbags kan anvendes).

Juniorerne deles i to hold. En fodbold anvendes. Der spilles på tid

Det skal vi bruge:**Antal juniortrænere:** En**Antal deltagere:** Ti eller flere**Rekvisitter:** Kegler**Jern & golfbolde:** SNAGjern og en tennisbold**Lad os komme i gang:**

En rundboldbane (ca. 20 m x 10 m) opsættes. Deltagerne deles i to hold med lige mange spillere på hvert hold. Et hold er udehold, det andet hold er indehold. Opgaven for holdet i marken er at gribe bolden og kaste bolden tilbage til opgiveren. Opgiveren er placeret ved en stopkegle. Indeholdet sender en tennisbold af sted med et SNAGjern. Bolden kan enten tees op eller ligge på jorden. Bliver bolden grebet, dør spilleren, der slog samt de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Skydes bolden ud over siden, dør spilleren og de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Bliver bolden ikke grebet eller skydes den ikke ud over siden, skal spillerne i marken kaste bolden ind til opgiveren og denne skal råbe stop. Spilleren, der slår, skal løbe til næste kegle eller så langt som vedkommende tror han/hun kan nå uden at dø. Er der nogen, der løber mellem keglerne, når opgiveren råber stop, er vedkommende døde. Når indeholdet har tre døde, bytter holdene. For hver spiller, der kommer gennem rundboldbanen og tilbage, gives et point. Der spilles til 15 point. Spil evt. med to bolde for at øge intensiteten.

BÆLTEKØRETØJET

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Minimum fire

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Tre juniorer lægger sig på ryggen, side om side – helt tæt. En fjerde junior lægger sig vinkelret over de tre juniorers maver, på ryggen. De tre juniorer skal nu rulle samme vej og derved transportere junioren på toppen. Når den enkelte junior er transporteret x antal meter, bytter juniorerne plads. Når alle juniorer har prøvet at ligge på "toppen" er øvelsen færdig. Øvelsen udføres bedst når underlaget er tørt.

GOLFBANENS SKRÆK

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Valgfrit golfjern. Range bolde

Lad os komme i gang:

En golfbold placeres på en rangemåtte (eller tee). Junioren placerer sig nogle skridt bag ved måtten. Junioren løber nu mod bolden og slår til bolden, mens han/hun er i fart. Det gælder om at slå bolden så langt som muligt. Det er en øvelse, der kræver plads på rangen og fokus på sikkerheden.

BEVÆGELSESOVÆLSER

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Øvelserne har fokus på udvikling af koordination, balance, rytme og kropsbevidsthed. Tag udgangspunkt i juniorenes alder og udvikling

- **Brazil:** Børnene løber sidelæns og krydser skiftevis ben foran og bagved.
- **Forlæns og baglæns løb:** Det gælder om at opnå så høj fart som muligt. Opmål en distance, hvor børnene skal sprinte frem til og sprinte baglæns tilbage.
- **Gadedrengeløb:** Opmål en distance (bane), hvor børnene skal lave gadedrengeløb frem og tilbage.
- **Hink:** Ved denne øvelse kan en hinkerude tegnes eller en distance opmåles.

BALANCEBOM

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: En stolpe eller andet som kan anvendes som balancebom

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Placer en stolpe i græsset (kan evt. hæves fra jorden mellem to "ting"). Juniorene skal skiftevis bevæge sig forlæns på bommen uden at falde ned. Bommen passeres x antal gange.

Lad børnene gå forlæns, baglæns, sidelæns, lad dem gå ned på hug på stolpen, lad dem kun anvende et vist antal skridt på stolpen, lad dem løbe på stolpen, lad dem gå på tæer/hæl, lad dem gå med bind for øjnene.

HØJRE VENSTRE SUTSKO

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Gå fremad i normalt tempo og sving skiftevis armene strakt frem og tilbage. Når højre arm svinger frem, svinges modsatte ben også frem. Benene er ligesom armene strakt under hele øvelsen - ligesom militærmarch.

KRABBEGANG

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Sæt dig på numsen med både fødder og hænder i jorden. Løft numsen fra jorden, så du hviler på hænder og fødder. Gå nu fremad hvor du skiftevis flytter hænder og fødder. Udfør også øvelsen baglæns og til siderne. Lav evt. en stafet.

LØFT POKALEN

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Et stabilt underlag og en spand fyldt med træningsbolde

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Find balancen på et ben og hold spanden med den ene hånd under bunden. Mens du holder balancen på et ben, løftes spanden med den ene hånd op over hovedet, hvor modsatte hånd møder den, for derefter at sænke den ned til modsatte side. Gentag øvelsen med modsatte ben.

ADRÆTHEDSSTIGEN

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Ti pinde (eller golfjern)

Jern og bolde: Evt. ti golfjern

Lad os komme i gang:

Placer ti pinde (evt. golfjern) med x cm mellemrum så det danner en stige uden sidder. De enkelte "rum" skal betrædes forskelligt. Start med at gå gennem stigen med skiftevis højre og venstre fod i stigen rum. Prøv også at løbe, gå baglæns eller sidelæns gennem "stigen".

VEJRMØLLER OG KOLBØTTER

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Lad børnene slå vejrmøller og kolbøtter. Slå evt. vejrmøllerne den modsatte vej, hurtigere eller med lukkede øjne. Slå evt. koldbøtterne baglæns eller med lukkede øjne.

Ø HOP

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: 4-6 hulahopringe eller snor der kan lave lignende cirkler. 4-6 kegler, headcovers eller lignende.

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Placer cirklerne som små og meget varme øer, der er mulige at hoppe til og fra. Imellem øerne placeres keglerne/headcovers som sultne hajer. Hop nu fra ø til ø uden at lande i vandet og sørg for ikke at stå alt for stille på de varme øer.

360 GRADERS HOP

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Børnene skal forsøge at hoppe og rotere så meget som muligt og lande på fødderne igen. Det er vigtigt at landingen er i balance. Jo mere de kan rotere jo bedre.

TOVTRÆKNING

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Et reb eller et stærkt tov

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Kan foregå som hold eller en mod en.

Husk at markere midten på jorden (streg, pind eller lign), så vinderen kan findes når modstanderen er trukket henover denne. Kan evt. udføres på ét ben, med lukkede øjne, uden at nogen må sige noget, kun med en hånd på rebet.

ÆRTEPOSEN

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: x antal ærteposer

Jern og bolde: x antal golfbolde

Lad os komme i gang:

Juniorerne går sammen to og to og stiller sig overfor hinanden. En ærtepose eller en golfbold udleveres til hvert par (ærteposen er nemmere at gribe for yngre juniorer). Øvelsen går ud på at kaste og gribe ærteposen i varierende kaste- og gribe former. Start med underhåndskast. Ærteposen skal altid gribes af makkeren. Varier afstanden til og mellem spillerne. Kast evt. med modsatte hånd. Kast både med under – og overhånd. Kast med begge hænder.

FODBOLDGOLF

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: x antal kegler eller lignende samt x antal fodbolde

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

En bane bestående af x antal teesteder og huller (en stor kegle) opsættes ligesom en almindelig golfbane. De forskellige huller kan variere i afstand, sværhedsgrad osv. En bold på fodboldstørrelse anvendes – gerne plastik. Bolden sparkes fra teested og hullet er færdigspillet når keglen er ramt.

STEP IN SLAG

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Et vilkårligt jern

Lad os komme i gang:

Indtag din normale opstilling med et jern eller en kølle. Saml benene ved højre fod. Sving tilbage og lige inden toppen nås, træder du frem med din venstre fod, så denne rammer dens normale position. Når venstre fod er i jorden, svinger du igennem og afslutter som du plejer. Tag evt. bold med når bevægelsen sidder der.

SPIDERMAN

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Spillerne ligger på alle fire og skal nu bevæge sig rundt på græsset. Det er kun fødder og hænder der må røre græsset. Det gælder om at have kroppen så tæt på jorden som overhovedet muligt, mens man flytter skiftevis den ene hånd og fod. Det skal ligne at man kravler ligesom Spiderman.

MED RYGGEN TIL

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle – to og to

Rekvisitter: Tennisbolde eller skumbolde

Jern og bolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Gå sammen to og to. Den ene går 5 meter væk og stiller sig med ryggen til den anden (som står ved boldene). Personen ved boldene kaster en bold ad gangen mod makkeren med ryggen til. Lige så snart bolden er kastet skal den, der kaster sige "hej". Så snart makkeren med ryggen til hører dette, skal han/hun vende sig om og forsøge at gribe bolden.

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: 12 tees

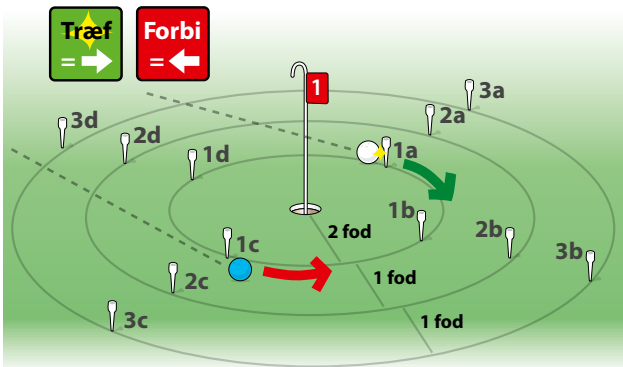
Jern & golfbolde: En bold og en putter pr. spiller

Lad os komme i gang:

Placer 12 tees som vist på tegningen. 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.

Kan øvelsen udvikles:

1. Ændre afstanden fra tees til hullet
2. Putte med lukkede øjne
3. Spille efter hvor mange man kan få i hul i træk
4. Spille mod en makker/indhente hinanden
5. Øvelsen afvikles som shoot out. Spillere der misser et putt udgår af lykkehjulet



LUK HULLET

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: 3 tees

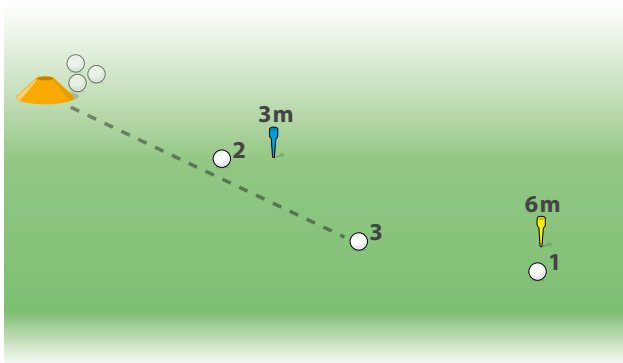
Jern & golfbolde: En bold og en putter pr. spiller

Lad os komme i gang

Placér 3 bolde ved en tee eller kegle. 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



TO ER BEDRE END EN

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Tees

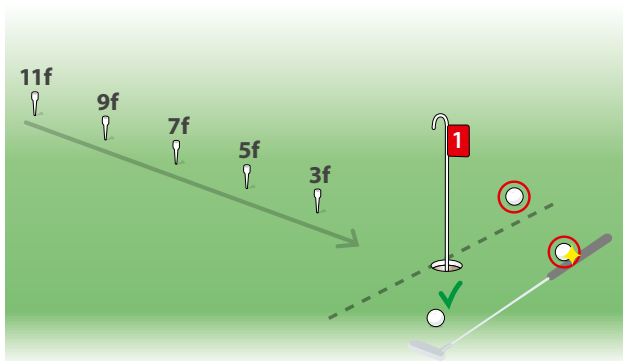
Jern & golfbolde: En bold og en putter pr. spiller

Lad os komme i gang:

Et golfjern placeres en meter bag et hul. Tees placeres med 3, 5, 7, 9, 11 fod til hullet. Øvelsen er en makkerøvelse (to og to). Begge spillere slår fra teen fra 3 fod. Hvis begge holer går man videre til næste tee. Hvis kun en holer og en ligger mellem hul og jern bliver man stående. Misser begge deres putt går man tilbage til forrige tee.

Kan øvelsen udvikles?

1. Øg afstanden mellem tees
2. Putt med lukkede øjne
3. Start evt. helt forfra hvis begge misser



DET SKÆVE UR

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: 8 tees

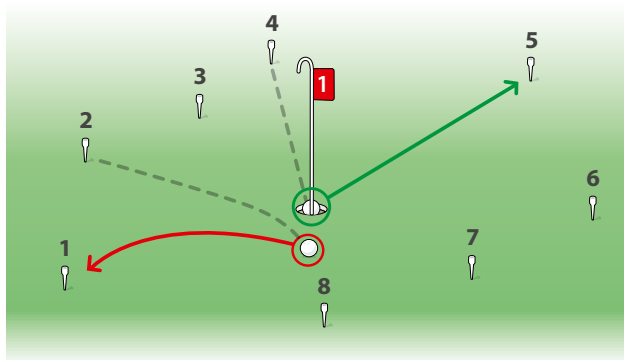
Jern & golfbolde: En bold og en putter pr. spiller

Lad os komme i gang:

Placér 8 tees i forskellige afstande til hullet (mellem 2-8 fod). Start ved en vilkårlig tee. Holes, går man videre til næste tee i urets retning. Misser man, går man mod uret. Det gælder om at komme hele vejen rundt.

Kan øvelsen udvikles?

1. Spil på tid
2. Putt med lukkede øjne
3. Spil med en makker hvor begge bolde afgør om man går med eller mod uret



Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Kegler eller tees

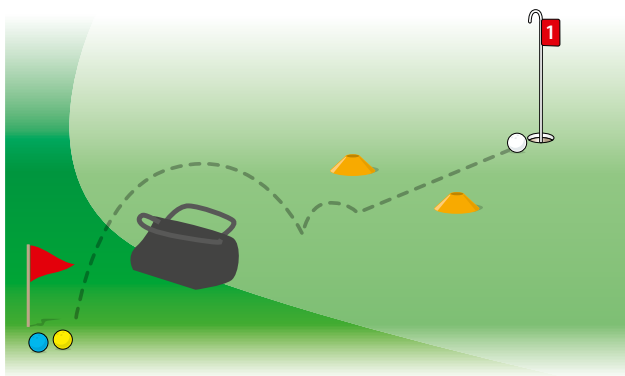
Jern & golfbolde: En bold og en putter pr. spiller

Lad os komme i gang:

Sæt en to fod bred port fem skridt inde på green. Læg en forhindring i greenkanten. Chip bolden over forhindringen, carry ind på green inden porten, tril gennem porten evt. hen mod et hul.

Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstanden til porten
2. Ændre portens bredde
3. Ændre afstanden til hullet
4. Flytte eller forandre forhindringen



KATTEN EFTER MUSEN

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: 8 tees, kegler eller flag

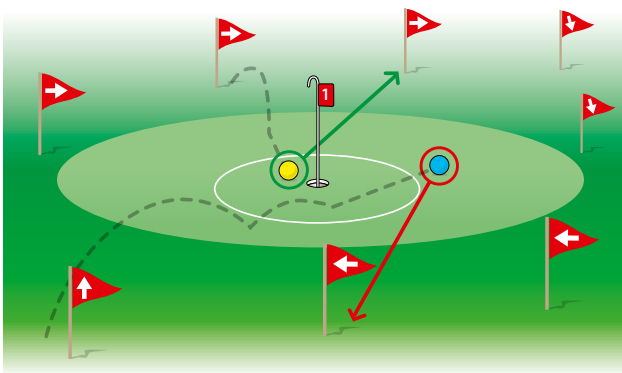
Jern & golfbolde: En bold og spillerens golfsæt

Lad os komme i gang:

Placer 8 tees, kegler eller flag rundt om indspilsgreen. Spillerne starter overfor hinanden. Man skiftes til at chippe. Chipper man så bolden ender indenfor en driver afstand 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. Bruge andet end en driver som succes afstand
3. Hvis man holer rykker man to huller



IND OG I MED DIN MAKKER

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Kegler

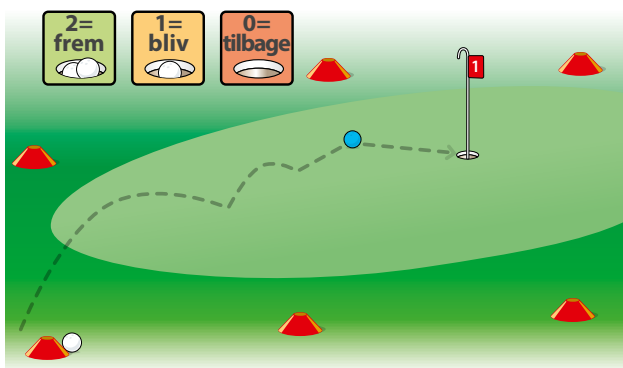
Jern & golfbolde: En bold pr. spiller og spillernes golfsæt

Lad os komme i gang:

Gå sammen to og to. Der spilles rundt om indspilsgreen, hvor der placeres 6 kegler. Den ene spiller dropper begge bolde et tilfældigt sted i nærheden af en af keglene. Det gælder nu om at komme ind og i. Kommer begge spillere ind og i, går man mod uret videre til næste kegle, hvor boldene igen droppes tilfældigt. Kommer kun en af spillerne ind og i bliver man stående ved samme kegle og dropper igen. Kommer ingen af spillerne ind og i, går man med uret. Spillerne skiftes til at droppe boldene. Det gælder om at komme hele vejen rundt mod uret.

Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstanden fra kegler til green
2. Sætte flere kegler
3. Bruge et bestemt jern



TRE PÅ STRIBE

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Spray, tees

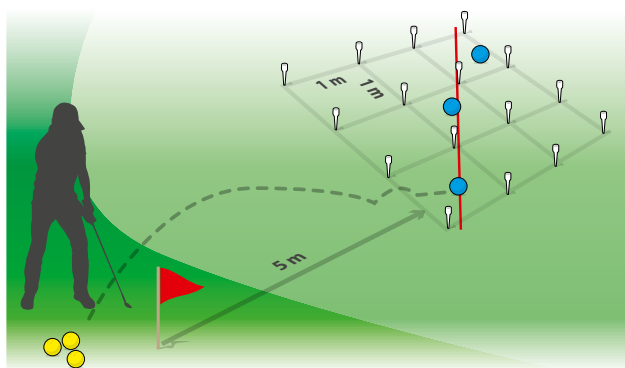
Jern & golfbolde: Et jern pr. spiller og farvede golfbolde

Lad os komme i gang:

9 firkanter optegnes med spray eller markeres med tees (se tegning – 3 fod mellem hver tee). Teested placeres fem m fra firkanterne uden for green. Der spilles efter at få tre på striben. Hver spiller har tre farvede bolde. Spilleren chipper alle sine bolde i træk. Opnås tre på striben får spilleren et point. Inden modstanderen chipper sine bolde, fjerner spilleren sine bolde.

Kan øvelsen udvikles?

1. Spillerne skiftes til at slå en bold ad gangen
2. Firkanternes størrelse ændres
3. Afstanden til firkanterne ændres



Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Flag eller golfjern, tee, flag eller kegler

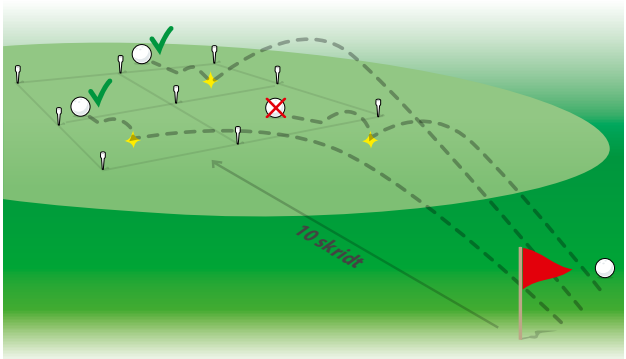
Jern & golfbolde: En bold og en putter pr. spiller

Lad os komme i gang:

Lav minimum 4 store firkanter med enten flag eller golfjern. Sæt en markering uden for green ti skridt fra firkanterne. Det gælder om at lande carry indeni firkanterne. Der slås fra markeringen udenfor green. Øvelsen er fuldendt, 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



FORLÆNS OG BAGLÆNS

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Kegler, par 3 bane eller større indspilsområde

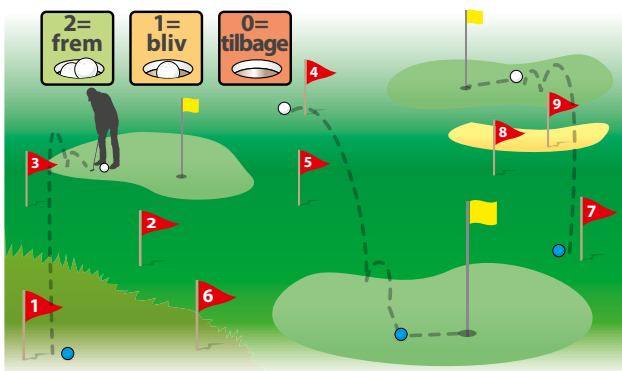
Jern & golfbolde: Golfbolde og spillernes golfsæt

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, så der bliver 9 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 spillerne 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

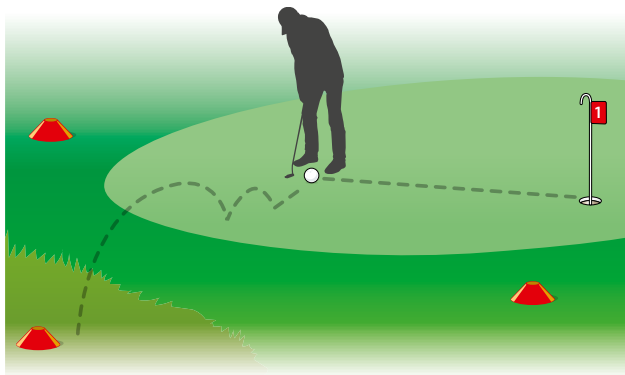
Jern & golfbolde: En bold og spillerens golfsæt

Lad os komme i gang:

Drop en bold og 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. Lav regler så man først går videre til næste slag, hvis man lykkes



RAM PLADEN

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Flag eller golfjern

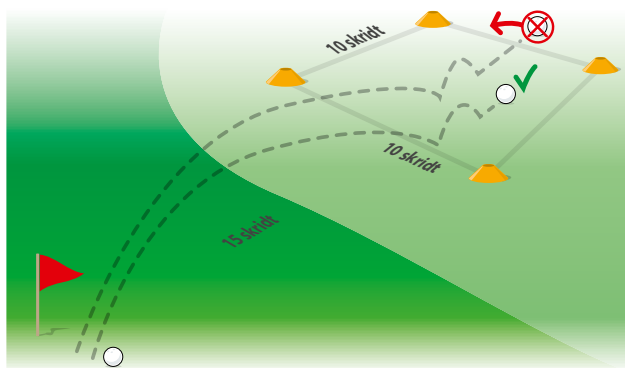
Jern & golfbolde: Tre bolde og spillerens golfsæt

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 teestedet, som er placeret 15 skridt fra forreste kant. Boldene skal ende i firkanten. Øvelsen er fuldendt 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: Flag eller golfjern

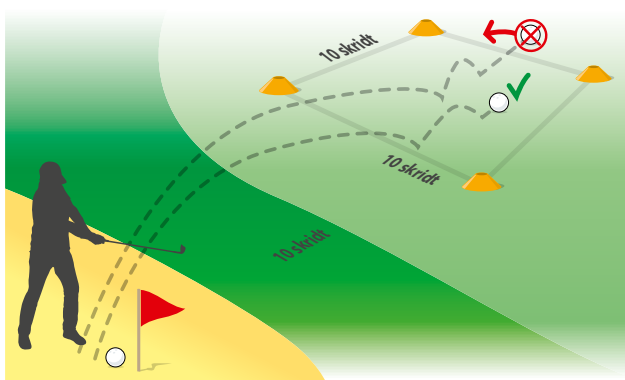
Jern & golfbolde: Tre bolde og et sandjern pr. spiller

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 bunkeren, som er placeret ca. 10 skridt fra forreste kant. Boldene skal ende i firkanten. Øvelsen er fuldendt når alle tre bolde ligger i firkanten.

Kan øvelsen udvikles?

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



SKISKYDNING

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Kegler eller andet til at markere løbebanen

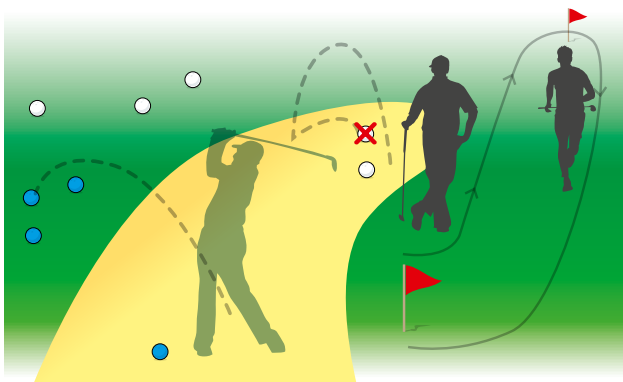
Jern & golfbolde: 18 bolde og et sandjern pr. spiller/hold

Lad os komme i gang:

Del spillerne op i to hold. Hvert hold har en spand med ni bolde. Placér de to spande med god afstand i bunkeren. Det gælder om at slå boldene – en ad gangen – ud af bunkeren. Lykkes man ikke med at slå en bold ud, tildeles man en strafrunde. Strafrunden løbes på en forudbestemt lille løbebane, som er lavet bagved området. Når man kommer tilbage fra strafunden, må næste spiller på holdet gå i gang. Lykkes man med at få bolden ud, løber man ud til medspilleren som nu er klar til at slå næste bold ud af bunkeren. Det hold der først får tømt spanden har vundet.

Kan øvelsen udvikles?

1. Bolden skal lande på green
2. Lav fysiske øvelser på strafunden
3. Placér spandene så bunkerslaget bliver sværere
4. Spil på tid

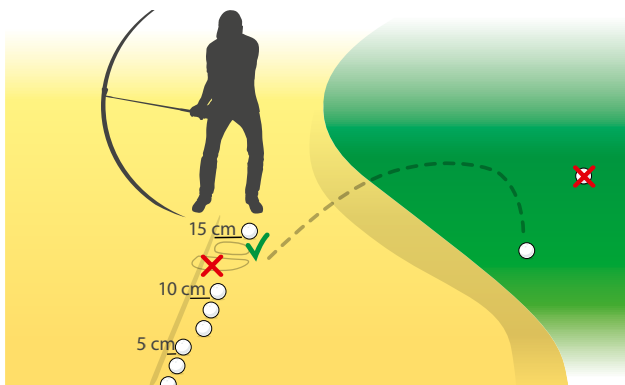


Det skal vi bruge:**Rekvisitter:** Ingen**Jern & golfbolde:** Ni bolde og et sandjern pr. spiller**Lad os komme i gang:**

Tegn en streg i sandet. Placer 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 i givent sted



IND OG I

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Ingen

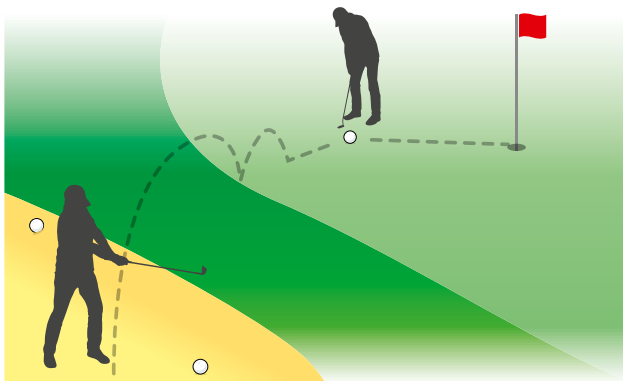
Jern & golfbolde: En bold og et sandjern pr. spiller

Lad os komme i gang:

Læg en bold i bunkeren og slå den mod et forudbestemt hul. Gå ind og putt efter hvert slag. Sørg for også at slå fra forskellige lies med forskellige hældninger til forskellige huller.

Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstanden til hullet
2. Spil i hold
3. Slå fra svære lies
4. Lav regler så man først går videre til næste slag, hvis man lykkes



Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Kegler

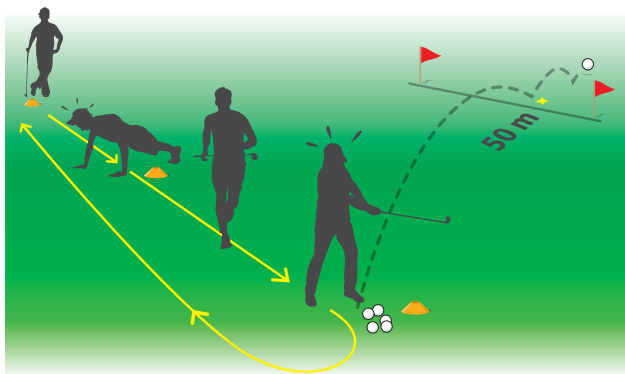
Jern og bolde: Træningsbolde og spillernes golfsæt

Lad os komme i gang:

Afhængig af antallet af spillere stiller spillerne sig i to, tre eller fire rækker. Placeret ud fra hver enkel udslagsmåtte. Ud fra hver række, ti m bagved udslagsmåtten, placeres en kegle (startsted). Midt imellem udslagsmåtten og den placerede kegle placeres endnu en kegle. Her skal spillerne udføre en simpel fysisk øvelse (ti armbøjninger, ti mavebøjninger, ti englehop etc.), som juniortræneren udvælger. Spillerne spurter fra startkeglen hen og udfører den fysiske øvelse. Efter den fysiske øvelse skal spillerne spurte til udslagsmåtten og udføre et slag, der er 50 m i carry (linje med kegler opsættes). Spilleren skal forsætte med at slå, indtil målet er opnået. Derefter spurter spilleren tilbage til sit hold og skifter med den næste i rækken, ved at give high five. Øvelsen fortsættes, indtil alle fra hvert hold har været igennem øvelsen.

Kan øvelsen udvikles?

1. Færre fysiske gentagelser
2. Sæt andre mål med hensyn til udslag (fx. mellem 50 m og 100 m etc.)
3. Opdel spillerne efter deres niveau og sæt de gode og mindre gode sammen. De gode har sværere mål ved udslaget.



HJEMMEBANEN

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Evt. klubbens baneguide

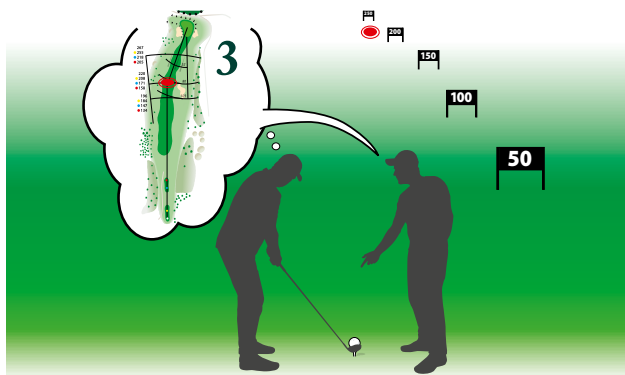
Jern & golfbolde: Træningsbolde og spillerens golfsæt

Lad os komme I gang:

Hjemmebanens huller spilles fiktivt ud fra længden af det enkelte hul. Formålet med øvelsen er at få så stor overførselsværdi fra træning til bane. En udslagsmåtte repræsenterer et hul. Deltagerne skal spille fra tee til green. Spillerne skal ud fra baneguiden vælge, hvilket jern de vil tee ud med. Antallet af m slået pr. slag lægges sammen (pr. hul). Alt efter hvor langt spillerne slår, skal de skifte jern til det jern, de ville anvende, hvis de havde stået på den rigtige bane. Hullet er færdigspillet, når bolden "lander på green".

Kan øvelsen udvikles?

1. Alt efter spillernes niveau kan de enkelte huller spilles fra forskellige distancer (fx 150 m til green etc.). Der kan spilles fra blå/røde/gule/hvide teesteder
2. Der kan spilles foursome/fourball eller hold mod hold
3. Der spilles med handicap



Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Ingen

Jern og bolde: Træningsbolde, golfsæt og tees

Lad os komme i gang:

Spillerne står ved hver deres udslagsmåtte. Spillerne skal igennem fire balanceøvelser, hvor fem-seks bolde slås ved hver øvelse.

Øvelse 1: Spillerne slår fem bolde med samlede ben.

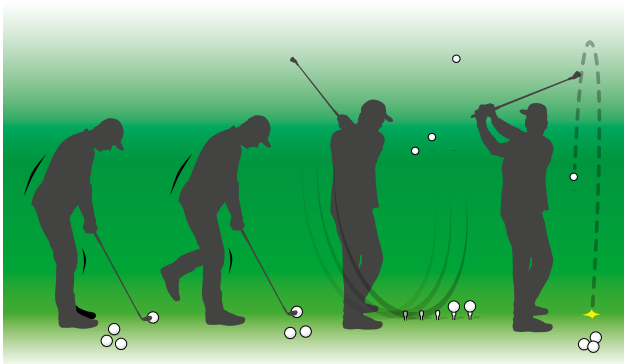
Øvelse 2: Spillerne slår bolde på ét ben, tre på højre og fem på venstre.

Øvelse 3: fem bolde sættes på tees foran udslagsmåtten. De fem bolde skal sendes af sted en efter en, men i en lang flydende bevægelse.

Øvelse 4: Spillerne slår fem bolde i almindelig opstilling, men holder afslutningspositionen, indtil bolden er landet.

Kan øvelsen udvikles?

1. Der kan sættes længder på de forskellige slag
2. Der kan skiftes jern



KREATIVT HULSPIL

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Alt hvad der kan simulere golfhuller

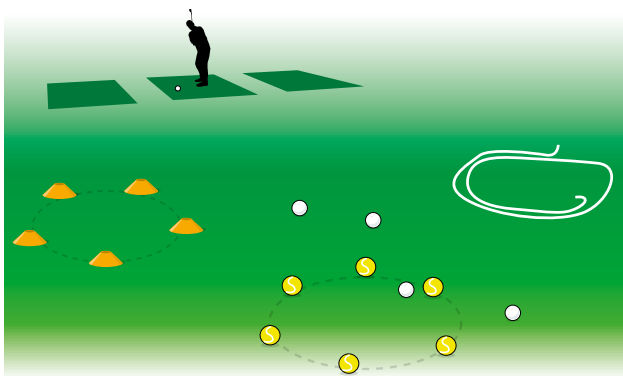
Jern og bolde: Træningsbolde og spillernes golfsæt

Lad os komme i gang:

Spillerne går sammen to og to og laver et kreativt hul af forskellige remedier klubben har til rådighed. Spillerne placerer hullerne i forskellige afstande på driving rangen. Til hver udslagsmåtte 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.

Kan øvelsen udvikles?

1. Øvelsen kan afvikles hold mod hold (fourball)
2. Skift længde til de kreative huller fra udslagsmåtten

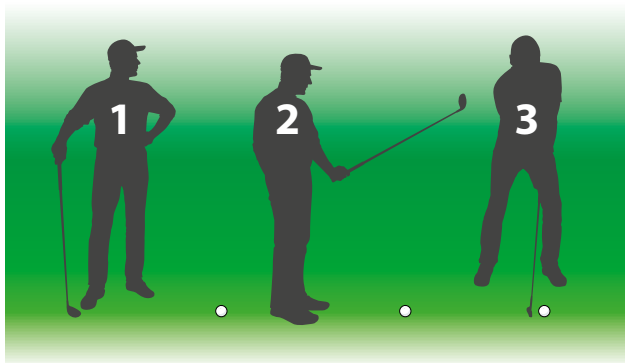


Det skal vi bruge:**Rekvisitter:** Ingen**Jern & golfbolde:** 30 træningsbolde pr. spiller og spillernes golfsæt**Lad os komme i gang:**

Øvelsen foregår på driving range. Hver junior 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



PLUS 3 MINUS 2

Det skal vi bruge:

Rekvisitter: Kegler

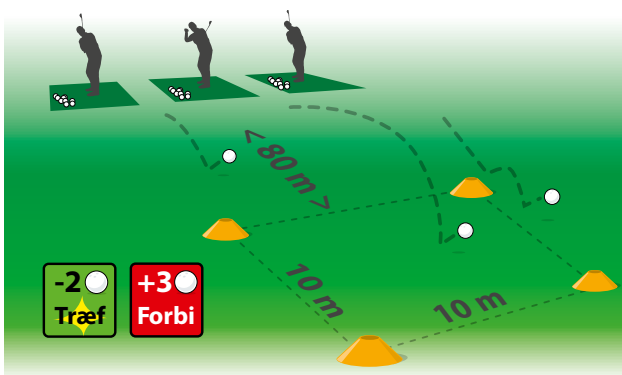
Jern & golfbolde: Min. 10 træningsbolde og spillernes golfsæt

Lad os komme i gang:

Der opsættes en landingszone markeret med kegler ca. 80 meter ude på rangen med ti x ti meters afstand. Spilleren står på sin udslagsmåtte. Spilleren starter med 10 bolde. Rammer bolden i landingszonen, fjernes to bolde fra kurven. Misser den enkelte spiller landingszonen, lægges tre bolde mere ned i kurven. Der spilles alle mod alle. Den spiller, der først for tømt sin kurv, har vundet.

Kan øvelsen udvikles?

1. Ændre afstanden til landingszonen
2. Ændre størrelsen på landingszonen
3. Spil på tid



TEESTEDET OG FAIRWAY

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: 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: Juniorernes 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?



BUNKERS OG ROUGH

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: 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: Juniorernes 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 juniortrænere:** En træner til to hold a max 4 spillere**Antal deltagere:** Alle**Rekvisitter:** Hent inspiration i "Lommeguiden" – fanebladene om green, og i "Kom i gang – golf for begyndere"**Jern & golfbolde:** Juniorernes 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 juniortrænere: 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: Juniorernes 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 på min bold – Jeg orienterer mig om hvor min bold er
- Hen til min bold – Jeg tager den hurtigste vej hen til min bold



Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: 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: Juniorernes 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?



MIG SELV

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: 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: Juniorernes 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?



OVERBLIK OG OPMÆRKSOMHED

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: 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: Juniorernes 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



PÆLENS BETYDNING

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: 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: Juniorernes 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.)



Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: 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: Juniorernes 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?



KREATIVT HULSPIL

Det skal vi bruge:**Antal juniortrænere:** 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 klubben råder over. Spillerne placerer hullerne i forskellige afstande på driving rangen. Til hver udslagsmåtte 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.

PLUS 3 MINUS 2

Det skal vi bruge:**Antal juniortrænere:** 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 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. Den spiller, der først får tømt sin kurv, har vundet.

CLUB ME – PAR 3 BANE

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: 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.

KONGERÆKKEN – PUTT

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: 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.

IND OG I – MAND MOD MAND

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: 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. Lav evt. en rangliste, hvor man kan udfordre hinanden i øvelsen.

SNAG GAMES

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: SNAG udstyr

Jern og golfbolde: SNAG udstyr

Lad os komme i gang:

Der findes mange sjove lege, hvis man har adgang til SNAG-udrustning. En variant er at dele juniorerne i hold med en juniortræner, der bærer SNAG's Sticky-hjelm og Sticky-jakke. Holdet får et point for hver gang det lykkes at få en bold til at sidde fast på juniortræneren. Alternativt kan hold konkurrere mod hinanden, hvor det ene hold skal lobbe over det andet og forsøge at få sine bolde til at sidde fast på SNAG bullseye-mål, som holdkammeraterne løber rundt med. Modstanderholdet forsøger at forhindre dette gennem at fange boldene på Sticky-hjelme eller ved at gribe dem.

FORLÆNS OG BAGLÆNS

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: Minimum to

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Kegler

Jern og golfbolde: Golfbolde og spillernes golfsæt

Lad os komme i gang:

Lav 9 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, så der bliver 9 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 tilfældigt 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.

FANG GRISEN - CHIP

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: To til seks

Rekvisitter: Kegler

Jern og golfbolde: Tre ensfarvede golfbolde til hver spiller eller hold. En hvid bold som gris. Evt. en putter

Lad os komme i gang:

En hvid bold (grisen) kastes ud på green fra et teested 50 cm (markeret med en kegle) udenfor green. Hver spiller har tre farvede bolde. Det gælder om at få sine bolde så tæt på grisen som muligt. Man må gerne ramme grisen, sine egne bolde og modstanderens bolde. Den bold, der til slut ligger tættest på grisen, har vundet. Spillerne skiftes til at slå.

FÆLLESSPISNING MED FORÆLDRE

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Alle

Rekvisitter: Ingen

Jern og golfbolde: Ingen

Lad os komme i gang:

Afslut træningen med en fællesspisning, hvor forældre, søskende, bedsteforældre mm. har mulighed for at deltage.

Sæt datoen i kalenderen, og sørg for at informere forældre mm. 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.

SKRALDEBANG

Det skal vi bruge:

Antal juniortrænere: En

Antal deltagere: Minimum to

Rekvisitter: Store ting der larmer

Jern og bolde: Træningsbolde og spillerens golfsæt

Lad os komme i gang:

Find et mål på driving range som kan give et ordentlig brag, hvis målet bliver ramt. Målet kan være et skilt, en trillebør, en stor plastikdunk/spand etc. Hjælperen/Proen bestemmer hvilket jern, der skal anvendes, samt hvilket mål der spilles til. Der spilles alle mod alle. Øvelsen afvikles som shoot out. Dvs. de spillere, der rammer målet, går videre til næste runde, de andre spillere går ud. Spillerne skiftes til at slå.

Det skal vi bruge:**Antal juniortrænere:** En til to**Antal deltagere:** Alle**Rekvisitter:** Kegler**Jern og golfbolde:** SNAGjern og tennisbold**Lad os komme i gang:**

En rundboldbane (ca. 20 m x 10 m) opsættes. Der deles to hold med lige mange spillere på hvert hold. Et hold er udehold, det andet hold er indehold. Opgaven for holdet i marken er at gribe bolden og kaste bolden tilbage til opgiveren. Opgiveren er placeret ved en stopkegle. Indeholdet sender en tennisbold af sted med et SNAGjern. Bolden kan enten tees op eller ligge på jorden. Bliver bolden grebet, dør spilleren, der slog samt de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Skydes bolden ud over siden, dør spilleren og de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Bliver bolden ikke grebet eller skydes den ikke ud over siden, skal spillerne i marken kaste bolden ind til opgiveren og denne skal råbe stop. Spilleren, der slår, skal løbe til næste kegle eller så langt som vedkommende tror han/hun kan komme uden at dø. Er der nogen, der løber mellem keglerne, når opgiveren råber stop, er vedkommende døde. Når indeholdet har tre døde, bytter holdene. For hver spiller, der kommer gennem rundboldbanen og tilbage, gives et point. Der spilles til 15 point.