

## **Træning**

Der er ingen aktiv tilmelding eller afbud til nogen træning, du møder bare op. Se datoerne i kalenderen på hjemmesiden. Evt. aflysninger af træning bliver meddelt på Facebook i gruppen "Roskilde Golfklub – Juniorer og Mikroer".

Hvis du er ny til "Banetræning/Juniormatch" og har brug for, en voksen går med, anbefaler vi, at du kontakter Søren på (se sidste side), så vi kan sørge for, der kan stilles hold og nogen kan gå med.

## **Mikrotræning**

Onsdag kl. 17-18, vi mødes ved drivningrange

Til mikrotræning handler det først og fremmest om at have det sjovt.

Træningen starter altid med opvarmning og bagefter er der golføvelser i børnehøjde.

Mikrotræning er en introduktion til golf, hvor man starter med at prøve at ramme bolden. Du prøver kræfter med forskellige dele af golfspillet og bliver introduceret til, hvordan man opfører sig på og omkring en golfbane. Og vi prøver kræfter med vores træningsbane, hvor vi skal forsøge at komme i hul - eller meget tæt på.

Der er ikke noget fast program, da deltagerantal, alder og vejr har meget at sige. Hver mikro skal følges af en voksen.

## **Juniortræning**

Onsdag kl. 16.30-18 og/eller lørdag kl. 9-10.30, vi mødes ved drivningrange.

Juniortræning spænder over mange aldre og mange niveauer. Til juniortræning handler det mere om golf, men stadig om at have det sjovt. Det handler om udvikling - om at flytte sig fra, hvor man er, til hvor man vil hen. Om det så gælder at forbedre sit resultat til en match eller at få det grønne kort, der giver tilladelse til at spille på den store bane.

Der er ikke noget fast program, da antal, alder og vejr har meget at sige.

## **Banetræning/juniormatch**

Torsdage starttider 16.30-18? Vi mødes ved klubbens vestlige terrasse.

Bane træning/juniormatch er for alle der har lyst og mod – der spilles på Roskildes 9-huls bane (Skjoldungen), der er reserveret til formålet.

Banetræning/juniormatch er en mulighed for, at juniorer og de største mikroer kan spille "rigtig" golf og afprøve det, de har lært til træning.

Juniormatch vil arrangeres den sidste torsdag hver måned, hvor vi slutter af med præmieoverraskelse og aftensmad for egen regning.

## **Ud at spille**

For de fleste handler golf om at komme ud på banen i det dejlige vejr, slå til nogle bolde og tælle slag. Det er der rig mulighed for selvom du er helt ny.

## **Træningsfaciliteter:**

Klubbens træningsområde er delt i tre områder: Drivningrange, Puttinggreen og et indspilsområde. Du kan træne så meget du vil, når du er medlem. Som ny eller lille mikro er indspilsområdet oplagt til at prøve kræfter med at slå op til og i hullet. Se også <https://roskildegolfklub.dk/ny-i-klubben/tilbud-til-nye-golfspillere/> under "Bane og faciliteter".

## **Skjoldungen**

Skjoldungen er Roskildes korte bane med 9 huller. Det er her, de fleste lærer at spille golf. Banen er kort, men har de samme udfordringer som den store bane. Og slår man ikke så langt endnu, er det helt okay ikke at starte ved tee-stedet, men tættere på greenen. Vær opmærksom på, at uden for banetræningen/torsdagsmatch, skal der bestilles tid til at spille på Skjoldungen. Tid bestilles via GolfBox.

Hvis du er helt ny til golf, skal du starte med at gå med nogen, der har det grønne kort. Der er både etikette og sikkerhedshensyn at tage på en golfbane, så det er sjovt og sikkert for alle.

## **Det grønne kort – DGU-kortet**

For at spille på den store bane (og andre baner) skal man have grønt kort. Det grønne kort er lidt ligesom et kørekort for at spille på den store bane. Det grønne kort giver dig tilladelse til at spille på banen.

Som junior og mikro er processen en smule anderledes end for seniorerne, da du i en periode bør være ledsaget af voksne spillere. Snak med din træner, når du mener, du er klar eller er usikker på, hvornår du er klar. I samarbejde aftaler I en dag, hvor nogle vil gå med dig nogle huller, så du kan vise, hvor god du er blevet og om det vurderes, at du er klar til at begå dig på banen. Du vil ligeledes blive testet, om du kender de mest almindelige regler.

## **Store skjold**

Store skjold er Roskildes 18-hullers bane. Her må du spille, når du har grønt kort. For at spille skal der bestilles tid via GolfBox. Her kan spilles både 9 eller 18 huller.

## Turneringer

Der er flere tilbud om turneringer til børn og unge, der spiller golf. Der findes noget til hver en alder og niveau. Turneringer er en sjov måde at se andre baner og lære andre golfspillere på sin egen alder at kende.

Tilbud til mikroer inkluderer: **Jungle træf**, **Super 6** og **US Golfkids**.

Tilbud til juniorer inkluderer: **US kids**, **D-ture**, **Girls only** samt holdkampe, hvis vi er nok til at stille hold. Som beskrevet tidligere vil der også være en lokal juniorturnering den sidste torsdag i måneden.

## Udstyr

Klubber har udstyr, du kan låne i starten. Låneudstyr findes i skuret ved drivingrange. Når du er sikker på, at golf er noget for dig, kan du anskaffe dig dit eget sæt. Proshoppen kan hjælpe med dette.

Som mikro anbefaler vi: Putter, 1 indspils-jern (S, P eller 9) og noget langt fx en kølle eller et jern 5/7.

Som junior starter: Putter, sandjern (S), et kortspils-jern (P eller 9), et mellemjern (7, 6 eller 5) og en kølle.

Har man tænkt på at deltage i matcher eller gå uden forældre, er det også en god ide at anskaffe sig en vogn.







Der er ingen krav til særligt tøj, men golf er udendørs i alt slags vejr, vælg tøj derefter.

## Værd at vide

Facebook: Gruppen kommunikerer ofte via Facebook i gruppen "Roskilde Golfklub – Juniorer og Mikroer."

GolfBox er tidsbestillings- og match-styringssystem der bruges i Roskilde (og de fleste andre danske klubber). Golfbox fås også som mobil app.

## Ungdomsudvalget

					
Anne Sofie Siebuhr	Søren Frøsig Rasmussen	Jacob Nielsen	Sara Klimt-Møllenbach	Lasse Frølich Protræner	Emil Lindvig Nielsen
<a href="mailto:sofie@sbhr.dk">sofie@sbhr.dk</a> 40 73 37 07	<a href="mailto:soeren_froesig@hotmail.com">soeren_froesig@hotmail.com</a> 28 98 90 04	<a href="mailto:jacob_b_n@yahoo.dk">jacob_b_n@yahoo.dk</a> 61 66 18 50	<a href="mailto:sara@klimtmoell.enbach.dk">sara@klimtmoell.enbach.dk</a> 25 34 55 24	<a href="mailto:frlichgolf@hotmail.com">frlichgolf@hotmail.com</a> 53 50 28 25	28 40 03 05
Forkvinde og ansvarlig for mikrogolf	Ansvarlig for torsdagsmatcher	Ansvarlig for generationsmatchen	Tilknyttet mikrogolf	Head Pro – Ansvarlig for junior træning	Ansvarlig for Junior træning

# Velkommen som mikro eller junior i Roskilde Golf Klub 2023



Som barn i Roskilde Golf Klub starter du enten som mikro eller junior. Du starter som mikro fra 5 til 9 år eller som junior fra 10 til 18 år.

Der er ingen krav om, at du har spillet golf før. Det handler først og fremmest om at have det sjovt og lære spillet. Som helt ny er det okay at møde op til træning og se golf an, inden du melder dig ind i klubben.

Se mere: <https://roskildegolfklub.dk/ny-i-klubben/ny-mikro-junior/>

Træningssæsonen er fra april til september, men ungdomsudvalget er i gang med at undersøge muligheden for aktivitet hele året.

I Roskilde Golf Klub er det et ungdomsudvalg, der står for sjove aktiviteter for mikro- og junior-spillere.

## Kalender

Kig også i menuen "Aktiviteter" og "Ungdom" på hjemmesiden. Her finder du flere oplysninger om de mange tilbud, der er til mikroer og juniorer:

<https://roskildegolfklub.dk/aktiviteter/aktivitetskalenderen>.