

## 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" så snak med Søren på dagen så sørger vi for en voksen går med.

Respekter at træning starter til tiden.

### **Mikrotræning**

Onsdag kl. 17-18, vi mødes ved drivingrange

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 arbejdes efter en træningsplan, men da deltagerantal, alder og vejr har meget at sige tilpasses aktiviser derefter. Hver mikro skal følges af en voksen.

### **Juniortræning**

Mandag og/eller onsdag kl. 16.30-18, vi mødes ved drivingrange

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 kort til den store bane (det grønne kort).

Der arbejdes efter en træningsplan, men da vejr har meget at sige tilpasses træningen derefter. Man møder opvarmet til træning.

### **Banetræning/juniormatch**

Torsdage starttider junior/mikro 16.30/17:00-? Vi mødes ved puttinggreen.

Bane træning/juniormatch er for alle der har lyst og mod – der spilles på Roskildes 9-huls bane (Skjoldungen) eller den store bane (Store Skjold), 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 arrangeres den sidste torsdag hver måned, hvor vi slutter af med præmieoverrækkelse og fælles 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: Drivingrange, 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.

### **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. Der grønne kort er lidt ligesom et kørekort for at spille på den store bane.

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 aftales en måde mikroen/junioren kan vise, hvor god de er blevet og om de er klar til at begå sig på banen. De vil ligeledes blive testet, om de 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: **mini-tur**.

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

## Udstyr

Klubben 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, et indspils-jern (S, P eller 9) og noget langt fx en kølle og/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. Ordentligt fodtøj er rigtig vigtigt.








Deltager du i turneringer, vil vi gerne have, det gøres i klubbetøj.

## Værd at vide

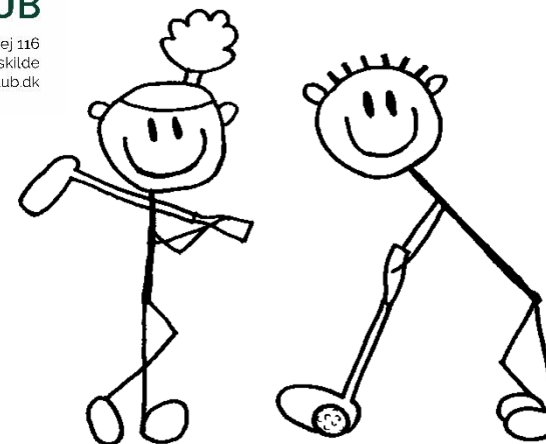
Facebook: Gruppen kommunikerer ofte via Facebook i gruppen "Roskilde Golfklub – Juniorer og Mikroer."

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	Søren	Jacob	Sara	Martin	Sanne	Ditte
Forkvinde Mikrogolf Turneringer	Torsdags match	Generations match	Mikrogolf Juniormatch	Protræner Juniorgolf	Juniorgolf Cam	Assistent

# Velkommen som mikro eller junior i Roskilde Golf Klub 2024



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.

Sommer træningssæsonen er fra april til oktober, og ungdomsudvalget er i gang med at udarbejde et tilbud for vinterhalvåret.

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

## Kalender

Vi har samlet alle vores ungdomsaktiviteter i en kalender, der løbende bliver opdateret med alle aktiviteter og træning for mikroer og juniorer.

Se alt om mikro- og junioraktiviteter: <https://roskildegolfklub.dk/ungdom>