



JUNIORERNES TRÆNINGSPLAN 2026

ONSDAG

Juniortræningen foregår om onsdagen efter følgende princip:

- Intro/velkomst
- Opvarmning
- Træning af ugens fokuspunkt
- Putting
- Outro

Træningens fokuspunkt er planlagt over et 5 ugers rul, som ses nedenfor.

Uge	Fokus
1	Svingtjek og putt
2	Driver og bunkerslag
3	Køller og wedge
4	Indspil og putt
5	Konkurrencer/shortgame

Gælder for juniorhold 1 og 2

SØNDAG

Søndagstræning for juniorer er spiltræning – altså spil på banen.

Uden banetilladelse	Med banetilladelse Over hcp. 30	Med banetilladelse Under hcp. 30
Vejen til stor bane	Tællende runde på stor bane	Teknisk træning

For juniorer **uden banetilladelse** spilles ”Vejen til stor bane”, som er kortere teesteder (18, 27 og 36), med fokus på at vænne sig til at spille på stor bane. Her spilles der med ”bare spil regler” og de rigtige regler vil stille blive lært gennem dialogkort og ”Dagens mission”. Her spilles altid med en fadder i form af en voksen.

For juniorer **med banetilladelse og over handicap 30** spilles der tællende runder hver søndag. Her er der fokus på spiltempo, course-management og at blive vant til at færdes på en golfbane. For spillere med banetilladelse og et **handicap på under 30** er der teknisk træning med klubbens pro-træner. Dette er en mere avanceret træning, med fokus på golfsvinget, slagtyper, boldflugt og meget andet.



JUNIORTRÆNINGEN

TRÆNINGSTIDER

Tilmelding for hold 1 og hold 2 er i Mit Golf under kurser. Husk at man skal melde sig til senest 2 dage før.

Tilmelding til spil på banen om søndagen er i klubturneringer i Mit Golf.

Mødested: Drivingrangen

Ved **afbud** skal man skrive en mail til afbud@ggkuningdom.dk

Hold	Dag	Tid	Alder
Grevling	Onsdag	16:30 – 17:30	5 – 8 år
Hold 1	Onsdag	16:30 – 17:45	8 – 13 år
Hold 2	Onsdag	18:00 – 19:30	14 – 18 år
Spil på bane	Søndag	14:00 – ca. 17:00	8 – 18 år
Tekn. træning	Søndag	14:30 – 15:30	8 – 18 år

Alderen er vejledende og trænerne kigger på den enkelte juniors modenhed, engagement og venner

Det er vigtigt man husker at melde sig fra, så vi kan planlægge tiden og holdene og derved give den bedst mulige træning til vores juniorer.

FORVENTNINGER TIL VORES JUNIORER

Når man er junior i Greve Golfklub bliver der stillet lidt forventninger til en.

I forbindelse med træningen forventes det at man:

- Møder i god tid
- Er opvarmet og klar til at modtage træning
- Har bolde på sin boldnøgle
- Egne bolde i tasken
- Er i godt humør

Når vi skal spille på banen om søndagen er det vigtigt at man:

- Er på teestedet 10 min før sin starttid
- Har bolde nok til runden
- Har tees, pitchfork, og markeringsmærke
- Blyant og scorekort

Hvad angår **opførsel**, så behandler man selvfølgelig sine kammerater ordentligt. Golf er en gentlemansport og man roser altid sine medspilleres gode slag ude på hullerne, såvel som på træningsbanen.

Ungdommen har et rigtigt godt ry i klubben og det vil vi gerne fortsætte med at have. Vi kan selvfølgelig ikke bestemme hvordan I skal opføre jer på egen hånd uden for træningen, men husk nu at det er en golfklub og man har respekt for hinanden. Der skal være plads til at have det sjovt og grine, men hold støjniveauet nede når I færdes langs banens huller.

NY JUNIOR?

Kunne du tænke dig at prøve kræfter med bold og kølle? Så tøv ikke med at tage fat i sekretariatet eller send os en mail på info@ggkuningdom.dk. Der er mulighed for gratis prøvetræning og vi har udstyr til låns, der passer alle størrelser.

Der er altid plads til flere juniorer og vi glæder os til at byde dig velkommen i Greve Golfklubs ungdom.