



## Junior Golf 7-18 år



## Vil du lære at spille golf i Værløse Golfklub?

### Så læs her...

Juniorudvalget i Værløse Golfklub (VGK) byder dig hjerteligt velkommen i klubben. I denne folder finder du en introduktion til de aktiviteter vi tilbyder dig som junior i VGK. På klubbens hjemmeside [www.vaerloese-golfklub.dk](http://www.vaerloese-golfklub.dk) finder du flere informationer om aktiviteterne.

Vi ønsker dig god fornøjelse med træningen og golfspillet.





## Vejen til spilleretten

### Juniortræning

Vi tilbyder træning til alle juniorer og vi forventer at du deltager så meget som muligt i træningerne. Du kan finde de aktuelle træningstider på [www.vaerloese-golfklub.dk](http://www.vaerloese-golfklub.dk). Tal med trænerne Thomas og Benjamin om, hvilket hold der passer alders- og niveaumæssigt. Besøg trænerne i Pro-shoppen eller ring på 2464 5218.

Du har mulighed for at deltage i 2 prøvetræninger for at finde ud af om golf er noget for dig. Herefter skal du meldes ind i klubben.

Som medlem har du altid mulighed for at komme på golfanlægget og træne (driving-range, indspilbane og puttebane) samt gå på Shortgame-banen. Inden du har lokal spilleret skal al træning dog være sammen med en voksen (på nær hvis du er over 13 år). Husk at jo mere du selvtræner - jo bedre.



### Lokal spilleret

Lokal spilleret betyder at du får ret til at spille på den store bane i VGK sammen med en anden junior eller en voksen i de Grønne Tider. For at opnå **lokal spilleret** skal du deltage i den ugentlige juniortræning samt bestå følgende seks prøver:

1. Shortgame-banen (6 huller) i max. 30 slag.
2. Putterunde (9 huller) i max. 24 slag.
3. Bunkerslag (træner vurdering)
4. Indspil (træner vurdering)
5. Lange slag (træner vurdering)
6. Basal regelforståelse



Ad. 1. Når du spiller på Shortgame-banen, spiller vi efter golfreglerne. Efter 8. slag samles bolden op og der noteres 10 slag for hullet. For at en runde er "gyldig", skal der føres scorekort med voksen markør. Dette skal indleveres til træneren.

Ad. 2. Når du skal gå en putterunde er det 9 huller fra hul til hul. Du vælger selv, hvilken puttegreen du bruger, samt om det er fra 1-9 eller 10-18. For at "bestå"



skal dette udføres i max. 24 slag. Alle slag tæller. Der skal føres scorekort med voksen markør, og dette indleveres til træneren.

Ad. 3. Bunkerprøven består ved en teknisk vurdering af træneren. Udgangspunktet er at 4 af 10 slag kommer fint ud af bunkerens og lander på green.

Ad.4. Indspilsprøven består ved en teknisk vurdering af træneren. Udgangspunktet er at 6 af 10 slag er tæt på flaget.



Ad.5. Slagprøven består ved trænerens vurdering af slagteknikken og udgangspunkt er 75 m i luften.

Ad.6. Den basale regelforståelse undervises der i under spil på Shortgame-banen. Det er de væsentligste golfregler såsom dropregler samt sikkerheds- og etiketteregler, der gennemgås. Det er vigtigt, at man ved, hvordan man opfører sig på en golfbane.

Du har nu opnået **lokal spilleret**. Du kan booke tider i Golfbox og spille på banen fra gul skildpadde Du har 7 slag for at få 2 stablefordpoint gældende på alle 9 huller.

Når du opnår mange point (over 24) skal du rykke tilbage til rød tee og spille med handicap 54, hvor du har det antal slag (spillehandicap) som fremgår af scorekortet, du får udskrevet fra computerskærmene i klubhuset. Du kan spille på den store bane i de Grønne Tider. Du skal gå i 2-bolde og huske at vinke igennem, hvis du har plads foran. Husk, at du og din medspiller gerne må afvise andre spillere, der vil være med på bolden. Der vigtigt, at I får fred og ro til at koncentrere jer om spillet.



## National spilleret

**National spilleret** betyder at du må spille alene på den store bane og på fremmede baner. For at opnå national spilleret skal du have lokal spilleret, fortsat deltage i juniortræningen samt gennemføre følgende aktiviteter:

- Deltage i regelundervisning og bestå regelprøven
- Gå 3 tællende runder





## Regelundervisning

Juniorudvalget og juniortræneren afholder regelundervisning, som ligger i forbindelse med vintertræningen. Regelundervisningen afsluttes med en fælles regelprøve. Hvis du er 15-18 år, når regelprøven laves skal du lave den almindelige skriftlige regelprøve. Det er vigtigt at golf- og etikettereglerne bliver diskuteret med markøren, hver gang du spiller på banen, således at reglerne bliver en naturlig del af spillet.

## Tællende runder

Du skal gå minimum 3 runder a 9 huller fra rød tee, hvor du i én af runderne opnår mindst 15 stablefordpoint. Du skal spille med handicap 54 og har det tildelte antal slag (spillehandicap) som fremgår af scorekortet.

Din markør skal være en voksen med national spilleret eller en anden junior med handicap på højst 36. Scorekortene skal afleveres til træneren.

Når de 3 tællende runder og regelprøven er godkendt, modtager du en mail/sms fra træneren. Dit starthandicap er 54 – medmindre du i en af runderne har opnået mere end 18 point.

TILLYKKE Nu har du **national spilleret**.



Husk:

- Tøj der passer til vejret (ingen huller i tøjet og ingen hængerøv)
- Du skal bestille tider i Golfbox
- Check opslagstavlen i klubben og hjemmesiden for aktuel information
- Det gode humør
- Fortsæt med træningen både selvtræning og hos trænerne



## Fredagsspil

Hver fredag i sæsonen har du mulighed for at spille på banen/Shortgame-banen sammen med alle de andre juniorer. Du skal møde op kl. 16.00 og herefter bliver du inddelt i 2- eller 3-bolde. Hvis du ikke har national spilleret, skal du have en voksen markør med. Runderne indgår i den løbende juniorturnering, og du skal aflevere dit scorekort til Juniorudvalget.

