

Juniortræning

Træne når du vil med et klippekort

UGENTLIG JUNIORTRÆNING

I KGK er den ugentlige juniortræningen inkluderet i kontingentet. Det er 1 time pr uge i højsæsonen. Golftræningen i KGK er bygget som et trin-system, med specifikke øvelser og træninger for hvert trin, som bygger på det forrige.

Alle øvelser udvikler juniorernes evne at udføre golfens fundament

1. Træf - Slå bolden så den flyver
2. Længde - Slå bolden langt nok til at spille banen
3. Retning - Slå bolden lige

KLIPPEKORT

Alle juniorer som ønsker at deltage i den ugentlige træning, melder interesse til Oskar og får et Klippe kort på 21 træninger. En for hver uge træning i højsæsonen.

Med klippekortet kan du selv styre hvornår du træner, da du tilmelder dig hver enkelt træningstime. Måske passer mandag aften bedst, men et par mandage kan du bare ikke nå det, så er det nemt for dig at tilmelde dig til træning en anden dag eller time, så det passer jeres skema.

GRUPPER

Træningsgrupperne er fordelt i fire forskellige temaer.

Basic - fokus på det basale

Perfekt for dig som vil opnå banetilladelse. Super for dig som vil have et tjekk-up på din teknik.

Her træner vi på forskellige stationer for at blive bedre til golfens 3 fundament.

I Basic-grupperne træner vi for at slå bolden bedre.

Alder? For alle.

Niveau? For dig på vejen mod banetilladelse.

Advanced - Fokus på spil

Perfekt for dig der har banetilladelse, og vil sænke dit handicap.

Her træner vi med spillignende øvelser ud fra spillerens niveau, uden fokus på teknik.

I Advanced-grupperne træner vi for at spille bedre.

Alder? Fra 12 år og opad

Niveau? For dig med banetilladelse

Mixed - For dig der vil have alt

En mix af Basic og Advanced, hvor vi blander øvelser for teknik med spiløvelser.

Alder? For alle

Niveau? For alle

Girls Only - Kun for piger

Træning med fokus på fællesskab og sjov træning.

Altid med nogle vigtige teknik-øvelser og sjove holdkonkurrencer.

Alder? For alle

Niveau? For alle

VEJEN MOD BANETILLADELSE & COACH NOW

Alle juniorer der ikke har banetilladelse endnu, får en kopi af vores nye træningsbog "Vejen mod Banetilladelse". Her kan du læse om hvad der skal til for at opnå banetilladelse, hvad du behøver lære og hvordan du kan træne det.

Som komplement til træningsbogen bruger vi online-plattformen CoachNow, hvor du kan se alle øvelser, så du ved hvad du skal træne og hvordan.



EN SÆSON I KØBENHAVNS GOLFKLUB

UGE 15

Ugentlige juniortræning og Junior-Torsdag starter.

13-14 april

Opstartscamp

UGE 26

Ugentlige juniortræning og Junior-Torsdag sidste uge før sommerferie.

1-4 juli

Sommercamp

UGE 33

Ugentlige juniortræning og Junior-Torsdag starter igen.

UGE 41

Ugentlige juniortræningen og Junior-Torsdag stopper

14-15 okt

Efterårscamp

NOV-FEB

Vintertræning i små grupper

EN UGE I KØBENHAVNS GOLFKLUB

MANDAGE - TIRSDAG - ONSDAGE

Ugentlig Juniortræning

Træning for tre grupper hver dag

Kl 16.00-17.00 - max 8 spillere - 1 træner

Kl 17.00-18.00 - max 16 spillere - 2 trænere

Kl 18.00-19.00 - max 16 spillere - 2 trænere

Tilmelding i GolfBox under Kurser

TORSDAGE

Junior-Torsdag

Fælles Spil og Spis for alle juniorer med præmieoverrækkelse.

Det er her som du tar din Banetilladelse.

Tilmelding i GolfBox under Klubturnering

LØRDAGE

Bliv en Golfspiller

Hygge-træning og spil for dig som har banetilladelse og vil spille mere golf.

Kl 10-12 - fælles træning

Kl 12-13 - Junior-meny i restauranten.

Fra kl 13.00 - Spil 9 huller

Tilmelding i GolfBox under Klubturnering

TILMELDING JUNIORTRÆNING

Be om et Klippekort

Send email til oskar@kgkgolf.dk med Subject: "Juniortræning KGK" og skriv spillerens medlemsnummer i tilmeldingen. Klippekortet

Tilmeld dig på GolfBox

Log ind på GolfBox med dit medlemsnummer

For tilmelding Juniortræning

-> Klik på Kurser i menuen til venstre

-> Vælg Junior Træner og Alle kurser, gå frem til det dato du ønsker tilmelde

-> Klik på den gruppe du vil tilmeldes

-> Tilmeld dig og bekræfte gennem at klikke "Ja" for at bruge dit Klippekort

For tilmelding Junior-Torsdag og Bliv en Golfspiller

-> Klik på Klubturnering i menuen til venstre

-> I Kalender kan du søge og finde den aktivitet du vil tilmeldes

-> Klik Tilmeld Online og bekræfte gennem at klikke "Tilmeld Her"

