

18

**Råd  
til dit  
golfspil**

+

**Råd til frivillige  
fællesskaber i  
golfklubben**



## Sådan bruger du bogen

Velkommen! Det her er en brug-bog – ikke en pyntebog. Den er tænkt som din makker i golf. Både i det brede frivillighedsarbejde, forberedelsen før en golfrunde, på rangen og i klubhuset. Læs den i bidder, slå op, når du har brug for det, og kom hurtigt fra idé til handling. Og som vi siger: Spil godt!



## Hvad indeholder bogen?

Bogen baserer primært sit materiale på podcastserien Golf - det´ganske frivilligt. Hver gang vi interviewede en ny golf-nørd, spurgte vi "Har du et golf råd?"

Svarene finder du her i bogen. Der er lidt til alle, så tag gerne for dig, med stor golfappetit, og hop over de emner, du allerede har styr på!

- **Del 1 - Side 4-18: Bliv en bedre golfspiller** – konkrete råd til teknik, strategi og mental styrke på banen. Hvert råd er opbygget ens: *Hvorfor det virker* → *Sådan gør du i dag* → *Typiske fejl* → *Citat*.
- **Del 2 - Side 19-31: Frivillighed og fællesskab** – praktiske råd til at skabe liv i klubben, rekruttere og fastholde, og gøre det sjovt at være med.

Begge dele kan læses uafhængigt – vælg det, du har brug for nu. Og sigt efter de gule og grønne markeringer.

## Hyggelig sidste reminder

Tag det stille og roligt. Golfen – og fællesskabet rundt om – bliver bedst, når vi gør lidt, ofte, sammen. Og med fokus på at være til stede i nuet. God læselyst og god runde! 🏌️

# Bliv en bedre golfspiller

Inden vi går i gang... (sådan får du mest ud af rådene)

**Gør det småt:** Hellere én konkret ændring om ugen frem for fem halve.

**Gentagelse med mening:** Brug samme råd over 2–3 runder, før du skifter fokus. **Skriv det ned:** Notér kort *hvad du prøvede, hvad der skete, hvad du justerer*.

**Få en makker:** Aftal med din makker hvad I hver især øver – hold hinanden fast på det. **Husk at fejre de "små" ting:** Et bedre lag-putt, en god beslutning eller et venligt opkald til én i klubben tæller også.

**"Træn som på banen – aldrig to ens slag i træk".** Du slår aldrig to identiske slag i træk på banen. Træningen på rangen skal afspejle virkeligheden: skift mål, jern og slagtype.

### Hvorfor det virker

Variation træner både beslutningstagning og teknik. Du bliver hurtigere god til at håndtere uforudsigelige situationer.

### Sådan gør du i dag

- Prøv at skifte jern mellem hvert slag på rangen.
- Sæt forskellige mål i horisonten.
- "Spil en bane" på træningsområdet ved at simulere huller.

### Typiske fejl

- 50 ens lange slag i træk - til samme mål.
- At tro gentagelser uden kontekst giver banekompetence.



**Lær at acceptere det dårlige slag – og kom hurtigt videre** Fejl er uundgåelige. Det handler om at nulstille, så ét dårligt slag ikke bliver til tre.

### **Hvorfor det virker**

Du frigiver mentale ressourcer til resten af runden, i stedet for at bære irritation videre.

### **Sådan gør du i dag**

- Hav en fast "nulstil"-rutine.
- Træk vejret roligt i 5–10 sekunder.
- Sig en kort sætning til dig selv, der lukker slaget: x "Næste slag". Det hjælper dig med at slippe fejlen og komme videre.

### **Typiske fejl**

- At dvæle ved fejlen helt frem til næste tee.
- At lade tempo og rytme kollapse

**Hæv bundniveauet – Gå på jagt efter færre dårlige slag, ikke flere birdies** Stabil fremgang kommer af at skære de gentagne og største fejl væk, ikke af lejlighedsvis top præstationer.

### Hvorfor det virker

Scorekortet forbedres mest, når dobbeltbogeys forsvinder.

### Sådan gør du i dag

- Prioritér træning af svære slag, dårligt lege og kort spil.
- Spil konservativt fra svære lejer.
- Læg gameplan for "skadesbegrænsning".

### Typiske fejl

- At jage birdies i stedet for at undgå vandrette streger (stableford).
- At "håbe" på mirakler fra dårlige positioner.



**Forbered dig grundigt – og spil banen klogt** Banekendskab giver ro og bedre beslutninger. Derfor spiller man ofte bedre hjemme end ude - så brug tid på at lære banen, når du skal ud.

### **Hvorfor det virker**

Når du kender faldgruberne, undgår du dumme fejl og kan spille dine styrker.

### **Sådan gør du i dag**

- Lær baneguide hjemmefra (bunkers, søer, hældninger, out).
- Sæt konservative landing-zoner ind. Og spil til dem.
- Spørg de lokale spillere og brug deres noter.

### **Typiske fejl**

- At improvisere en hel runde.
- At undervurdere detaljer på greens.

**Slå aldrig hårdere end 80 %** Kontrolleret kraft > maksimal kraft.

### **Hvorfor det virker**

Rytme og balance øger præcisionen – og ofte længden over tid.

### **Sådan gør du i dag**

- Tænk "70–80 %" før hvert slag.
- Afslut i stabil balance.
- Brug tempo som nøgleord, ikke power.

## Typiske fejl

- At "jagte meter" og miste kontakt.
- At svinge sig ud af balance på tee.

**Find en træner, du kan stole på** En god relation giver retning, feedback og kontinuitet

## Hvorfor det virker

Tillid gør læringen hurtigere – og mere målrettet.

## Sådan gør du i dag

- Vælg én træner og hold fast.
- Aftal fokuspunkter pr. måned.
- Film dit swing og følg op.

## Typiske fejl

- Trænershopping ved første modvind.
- YouTube-overload uden sammenhæng. Du kan ikke quick-fixe dig god over tid.

**Tag hver eneste putt alvorligt** Der findes ikke "nemme putts".

## Hvorfor det virker

Små putts er billige at misse – og dyre på scoren.

### **Sådan gør du i dag**

- Samme rutine uanset afstand.
- Læs linjen kort – men altid.
- Tag 1–2 prøve-sving, også fra 20 cm.

### **Typiske fejl**

- At sløse ved tap-ins.
- At ændre rutine ved korte putts.

**Træn dit korte spil – her vindes kampene** Par-3 banen og korte øvelser på indspilsgreen afgør scoren.

### **Hvorfor det virker**

Chips, pitches og putts konverterer dårlige situationer til par.

### **Sådan gør du i dag**

- Brug 50 % af træningstiden på kort spil.
- Lav up-and-down-øvelser: chip bolden op på green og få den i hul på to slag. Giv bonus når det lykkes – og en lille straf når det ikke gør.
- Træn distancesans, samme slag med 3 wedges.

### **Typiske fejl**

- Kun driver og jern på rangen. Og kun træning fra måtte.
- Overser træning i bunkerslag og 1–3 m putts.

**Analyser naturen – spil langs jorden i vind** Links- og seaside-baner kræver lav boldflugt og en plan B.

### **Hvorfor det virker**

Vind og hårdt underlag belønner jordnær strategi og course management.

### **Sådan gør du i dag**

- Bolden tilbage i stance i modvind.
- Lav finish med hænderne, lav spin.
- Spil til de brede sider af green.

### **Typiske fejl**

- At "spille som normalt".
- At ignorere vindvinkler og rul.
- At slå for hårdt i modvind. Det giver mere højde og spin, og så fanger vinden bolden.

**Sæt realistiske mål** Ambitionen skal matche din hverdag (job, familie, træningstid).

### **Hvorfor det virker**

Realisme giver motivation og bæredygtig udvikling.

### **Sådan gør du i dag**

- Lav timebudget pr. uge.
- Sæt mål for proces (øvelser), ikke kun handicap.
- Del målet i tre trin over sæsonen.

## Typiske fejl

- “Jeg vil 5 ned i handicap” uden tid i kalenderen.
- At straffe sig selv i stedet for at justere ambitionen.

*“Mange tror de kan gå 5 ned i handicap på en sæson... men når man spørger ind til job, familie og træningstid, så hænger det ikke sammen.”*

- Golf- det ganske frivilligt, “Golf på Japansk”



**Brug humor til at håndtere pres** Et grin løfter spænding og genskaber rytme.

### Hvorfor det virker

Humor afleder fra "må-ikke-fejle"-tanker og frigør bevægelse.

### Sådan gør du i dag

- Aftal en "joke-trigger" med makker/caddie.
- Smil bevidst mellem slag.
- Brug et lille ritual (ord/gestus).

### Typiske fejl

- At tro man kan fjerne pres helt.
- At bruge humor som undskyldning for sløseri.

**Nyd at være i situationen – selv under pres** Skift fokus fra udfald til privilegiet ved at stå dér.

### Hvorfor det virker

Nerver bliver til positiv energi, når du mærker taknemmelighed.

### Sådan gør du i dag

- Se op og tag omgivelserne ind.
- Sig: "Jeg har sat mig selv i denne mulighed."
- Gå ét bevidst roligt skridt før slaget.

### Typiske fejl

- At forveksle nydelse med uopmærksomhed.
- At miste konkurrencefokus.

**Accepter modgang – brug læringen** Nedtur i dag kan være grunden til fremtidig top.

### Hvorfor det virker

Refleksion omsætter fejl til styrke og robusthed.

### Sådan gør du i dag

- Skriv 3 læringer efter hver runde.
- Justér en vane pr. uge.
- Genlæs læringer før næste turnering.

### Typiske fejl

- Perfektionisme uden refleksion.
- At lade modgang dræne lysten.

**Lær af de store – men spil dit eget spil** Kopier inspirationen, ikke hele personen.

### Hvorfor det virker

Din fysik, teknik og hjerne er unik – oversættelse > imitation.

### Sådan gør du i dag

- Se forbilleder for idéer.
- Vælg 1–2 elementer, du kan bruge.
- Test og tilpas til din rutine.

### Typiske fejl

- 1:1-kopiering.
- At ignorere egne styrker/begrænsninger.

**Se banen som mere end græs og bunkers** Brug terræn, vind og sigtelinjer aktivt i strategien.

### Hvorfor det virker

Når du "læser naturen", vælger du klogere linjer og landinger.

### Sådan gør du i dag

- Spot vindkorridorer og naturlige "bremser".
- Spil til dine gode sider – ikke hullernes "fristere".
- Tænk udsyn og next-shot-position.

### Typiske fejl

- At spille som om banen er et fladt lærred.
- At ignorere træer/vand i valg af landing.

**Byg bro mellem kulturer gennem golf (når du spiller i udlandet)** Respektér lokale rutiner: pauser, tempo, omgangsformer.

### **Hvorfor det virker**

Åbenhed giver bedre golfoplevelser – og færre konflikter.

### **Sådan gør du i dag**

- Læs op på lokale skikke.
- Tag tempo og pauser som en del af runden.
- Brug nysgerrighed frem for domme.

### **Typiske fejl**

- At kalde det fremmede “mærkeligt”.
- At insistere på “min måde”.

*“I Japan spiller man seks timer, og holder frokost undervejs efter 9 huller... en anden måde at tænke spillet på.”*

- Golf- det ganske frivilligt, “Golf på Japansk”

**Brug golfens læring i resten af livet** Golf træner din tålmodighed, accept og at komme videre.

### Hvorfor det virker

Livets setbacks håndteres bedre med golfens mentale værktøjer.

### Sådan gør du i dag

- Oversæt din "nulstil-rutine" til hverdagen.
- Øv dig i at slippe det ukontrollerbare.
- Se fejl som feedback.

### Typiske fejl

- At reducere golf til "kun sport".
- At overse de mentale gevinster.

"Golf handler jo også om livet... acceptere det, der sker – og så samle sig op og fortsætte."

- Golf- det ganske frivilligt, "Den bedste dårlige undskyldning"

**Læs golfbøger for at udvikle dit mentale spil** Litteratur udvider forståelsen for spillets kultur, mentalitet og historie.

### **Hvorfor det virker**

Andres rejser, sejre og fejl giver perspektiv og inspiration.

### **Sådan gør du i dag**

- Vælg én bog (biografi, tour-historie, caddie-fortælling).
- Notér 2–3 mentale idéer, du vil teste.
- Del pointer med dine makkerer.

### **Typiske fejl**

- At lede efter quickfixes i bøger.
- At læse uden at omsætte noget i praksis.

**Frivillighed**

**&**

**Fællesskab**

**Husk betydningen af rekruttering og markedsføring** Frivillighed kan ikke isoleres til enkelte opgaver som at slå græs eller stå i baren. At rekruttere nye medlemmer, lave kampagner og dele klubbens historie er også en vigtig frivilligopgave.

### **Hvorfor det virker**

Klubben lever af nye medlemmer. Når rekruttering ses som en naturlig del af frivilligheden, får klubben tilført friske kræfter og energi.

### **Sådan gør du i dag**

- Lav en plan for, hvordan klubben tiltrækker nye.
- Brug sociale medier til at fortælle om aktiviteter.
- Inddrag flere frivillige i markedsføringen. Overvej at lave et lille udvalg til det.

### **Typiske fejl**

- At overse rekruttering som en frivillig indsats.
- At lade markedsføringen hænge på én ildsjæl.

**Ring til de medlemmer, der spiller mindst** Et simpelt opkald kan være nøglen til at fastholde medlemmer, der er ved at glide ud.

### **Hvorfor det virker**

Personlig kontakt skaber relationer og viser omsorg. Det øger sandsynligheden for, at folk bliver hængende.

### Sådan gør du i dag

- Lav en liste over de mindst aktive medlemmer.
- Fordel opkaldene i bestyrelse eller frivilliggruppe.
- Spørg nysgerrigt: "Hvad kunne give dig lyst til at spille mere?"

### Typiske fejl

- At lade folk forsvinde i stilhed.
- At tro, at medlemmer selv vender tilbage.

**Brug 6-trins-modellen til at organisere initiativer** En enkel ramme gør det lettere at gå fra idé til handling – og holde gejsten kørende.

### Hvorfor det virker

Struktur forhindrer, at projekter dør ud. Trin-for-trin skaber progression og forankring.

### Sådan gør du i dag

1. Idé.
2. Ejerskab.
3. Organisering.
4. Synlighed.
5. Handling.
6. Forankring.

### Typiske fejl

- At springe trin over (oftest ejerskab).
- At glemme forankring, så projektet dør ud.

**Planlæg altid flere alternativer (plan B–E)** Ting går sjældent efter planen – især til store arrangementer.

### **Hvorfor det virker**

Forberedte alternativer giver ro i pressede situationer og øger sikkerheden for alle.

### **Sådan gør du i dag**

- Forvent ændringer – træn scenarier.
- Hav tydelige nødveje/backup-roller.
- Kommunikér roligt og kort.

### **Typiske fejl**

- At stole blindt på skemaet.
- At undervurdere publikums påvirkning.

**Tænk frivillighed langsigtet** Resultater tager tid – især når man arbejder med kultur og natur.

### **Hvorfor det virker**

Langsigtethed skaber stabile vaner, ejerskab og dybe rødder i klubben.

### **Sådan gør du i dag**

- Læg en flerårig plan (årshjul).
- Kommunikér, at resultaterne tager tid.
- Fejr små delmål undervejs.

## Typiske fejl

- At forvente hurtige "beviser".
- At lade indsatsen dø ud efter første sæson.

*"Det her er ikke et projekt, man laver for én sæson. Det er noget, vi gør for de næste generationer."*

- Golf- det ganske frivilligt, "På jagt efter "birdies" i Roskilde Golfklub"

**Fællesskab først – både i klubben og i frivilligruppen** Fællesskabet er fundamentet for al frivillighed – ikke scoren.

## Hvorfor det virker

Når relationerne prioriteres, bliver folk og projekter hængende.

## Sådan gør du i dag

- Skab plads til hygge og snak.
- Invitér aktivt nye ind i fællesskabet.
- Fejr indsats – ikke kun resultater.

## Typiske fejl

- At lade konkurrence overskygge sammenhold.
- At gøre fællesskab til "nice to have" frem for "need to have".

**Vær åben og ærlig i kommunikationen** Del både udfordringer og håb – så hjælper flere til.

### Hvorfor det virker

Transparens skaber tillid og lyst til at bidrage.

### Sådan gør du i dag

- Del status på økonomi/udfordringer.
- Fortæl små sejre løbende.
- Brug simple kanaler (mail/opslagstavle).

### Typiske fejl

- At tie og lade rygter fylde.
- At male alt rosenrødt, så folk mister tillid.

**Skab frivillighed gennem børn og unge** Når juniorer trives, smitter det hele klubben – også forældre og venner.

### Hvorfor det virker

Unge giver energi, historier og fremtid til klubben.

### Sådan gør du i dag

- Lav aktiviteter på unges præmisser.
- Giv juniorer medbestemmelse.
- Sæt konkrete små opgaver i spil.

## Typiske fejl

- At "passe" unge i stedet for at involvere dem.
- At overse deres rolle som ambassadører.

**Brug unge til at "onboard" unge** Jævnaldrende mentorer får nye juniorer til at falde hurtigere til.

## Hvorfor det virker

Relationer skabes lettest mellem unge – og det fastholder.

## Sådan gør du i dag

- Udpeg junior-mentorer.
- Giv dem ansvar for velkomst.
- Anerkend deres indsats synligt.

## Typiske fejl

- At lade voksne styre al onboarding.
- At undervurdere unges evne til at tage ansvar.
- At tro at alle nye skal ind i herre- eller dameklubben.

**Involver lokalbefolkningen – også dem uden for golfen** Klubben er en del af lokalsamfundet – tænk bredere end medlemslisten.

## Hvorfor det virker

Når "hele byen" føler ejerskab, bliver klubben bæredygtig.

### **Sådan gør du i dag**

- Kortlæg lokale ressourcer (skoler, foreninger, erhverv).
- Invitér ikke-golfere ind i projekter.
- Skab fælles events på tværs.

### **Typiske fejl**

- At tro kun medlemmer må bidrage.
- At isolere klubben fra lokalområdet.

**Start en fanklub med fællesskab i centrum** En fanklub er et socialt knudepunkt – ikke bare heppekor.

### **Hvorfor det virker**

Identitet og åbenhed samler folk og skaber varig energi.

### **Sådan gør du i dag**

- Saml en kernegruppe.
- Skab navn/logo og åben profil.
- Lav små, synlige aktiviteter der støtter eliteholdene.

### **Typiske fejl**

- At overlade alt til én ildsjæl.
- At fokusere mere på branding end mennesker.

**Brug dine egne kompetencer i frivilligt arbejde** Frivillighed er stærkest, når folk bidrager med det, de allerede kan.

### Hvorfor det virker

Kompetencematch giver kvalitet og gør indsatsen sjovere.

### Sådan gør du i dag

- Kortlæg medlemmernes evner.
- Bed folk byde ind på deres styrker.
- Sæt ansvar, der passer til kompetencer.

### Typiske fejl

- At give alle de samme opgaver.
- At overse "skjulte" kompetencer (fx kommunikation/økonomi).

**Vær juniortræner – og lær af børnene** At undervise børn gør både dem og dig bedre – og binder klubben sammen.

### Hvorfor det virker

Børn spørger anderledes og minder os om leg og nysgerrighed.

### Sådan gør du i dag

- Meld dig som (hjælpe)træner.
- Planlæg simple, sjove øvelser.
- Lyt til børnenes spørgsmål og bliv inspireret af deres energi.

## Typiske fejl

- At gøre træningen for teknisk.
- At tro, du skal have alle svarene.

**Giv noget tilbage til fællesskabet (rollemodeller)** Når rollemodeller er synlige i klubben, vokser stoltheden – og lysten til at bidrage.

## Hvorfor det virker

Synlig taknemmelighed viser, at frivilliges indsats betyder noget.

## Sådan gør du i dag

- Invitér elitespillere til klubbegange.
- Skab møder mellem juniorer og forbilleder.
- Fortæl historien om klubbens rolle i deres rejse.

## Typiske fejl

- At gøre stjerner "uopnåelige" og eliten et lukket univers.
- At glemme klubbens betydning i deres udvikling.

**Tænk i mikrofrivillighed og små handlinger** Små, konkrete indsatser skaber kultur – og sænker barrieren for at bidrage.

### Hvorfor det virker

Alle kan give lidt. Mange små handlinger bliver til stor effekt.

### Sådan gør du i dag

- Tilbyd 1-times opgaver.
- Ret et ekstra nedslagsmærke.
- Vær åben, og tag en ny spiller med ud på hul 1–3.

### Typiske fejl

- At tro frivillighed altid er “store poster”.
- At overse de små dagligdags bidrag.

**Differentier din klub for at tiltrække gæster** Små klubber kan ikke konkurrere på størrelse – de vinder på særkendet.

### Hvorfor det virker

En tydelig profil tiltrækker gæster og nye medlemmer, der søger netop jeres oplevelse.

### Sådan gør du i dag

- Find jeres unikke vinkel (natur, historie, beliggenhed).
- Samarbejd med lokale aktører (hoteller/oplevelser).
- Fortæl historien konsekvent online.

## Typiske fejl

- At markedsføre "grønt græs" og 18 huller, som alle andre.
- At overse oplevelsen uden for fairway.

**Brug frivillighed til at styrke natur og biodiversitet** Naturtiltag på banen gør golfoplevelsen rigere – og giver mening ud over sporten.

## Hvorfor det virker

Synlige resultater (fuglekasser, blomsterzoner) skaber stolthed og ejerskab.

## Sådan gør du i dag

- Start småt (fuglekasser, blomsterstriber).
- Organisér en naturgruppe.
- Fortæl løbende om resultater.

## Typiske fejl

- At gøre arbejdet usynligt.
- At tro, kun eksperter kan bidrage.

**Skab glæde og relationer hos frivillige gennem små konkurrencer** Små lege, lodtrækninger og quizzet skaber smil, snak – og fællesskab.

### **Hvorfor det virker**

Lav tærskel, høj energi. Det binder frivilligruppen sammen uden stort setup.

### **Sådan gør du i dag**

- Lav en simpel lodtrækning/quiz.
- Brug små, sjove præmier.
- Del vinderhistorier bredt i klubben.

### **Typiske fejl**

- At gøre det for alvorligt.
- At lade de samme vinde hver gang.

# ... til sidst

Golfen stopper ikke, når du lægger køllerne i bag'en. Nogle af de største oplevelser finder du i historierne om spillet, spillerne og kulturen omkring det.

## Henrik Knudsens boganbefalinger & ekstra ressourcer

**The Greatest Game Ever Played** – historien om Francis Ouimet, der som amatør slog de store og ændrede golfens historie. **Tiger Woods (Jeff Benedict & Armen Keteyian)** – en dybdegående biografi om Tiger, der viser både mennesket og ikonet. **The Big Miss (Hank Haney)** – tidligere træner fortæller om tiden med Tiger og presset på allerøverste niveau. **Golf is Not a Game of Perfect (Dr. Bob Rotella)** – mental klassiker, der minder os om, at spillet spilles mest i hovedet.



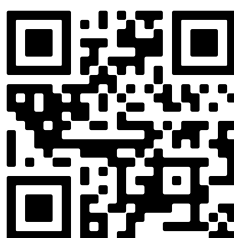
## Andre ressourcer

- **Golf.dk** - nyheder om dansk golf, klubber og turneringsstof
- **Lokale klubblade og nyhedsbreve** – undervurderede kilder til både historier og fællesskab.
- **Podcast (oktober 2025):**  
GOLF Showet – ugentlige nyheder fra pro-tours og aktualitet med Andreas Hartø & Søren Amstrup. Findes på Spotify, Apple mm.

Golftrænertalks – Dansk Golf Akademis trænerpodcast med tips om sving, strategi, udstyr mm.

Golfklubben – Jyllands-Postens podcast om golf og erhvervslivets forhold til sporten (vært: Mick Kristensen).

Golf – det' ganske frivilligt! – serie fra Dansk Golf Union om klubliv, frivillighed og "lyden af golf" i DK. ;)



- **YouTube-kanaler og Golf.dk med træningsvideoer** – brug dem til idéer, men husk at holde fast i din egen træners retning og rådgivning.
- **Frivillighed.dk** – generel viden og værktøjer om frivillighed, som også kan inspirere klubarbejdet.

## Brug af citater

Rådene i denne bog bygger på udsagn og historier fra podcasten. Hvis du vil dykke yderligere ned i dem, så find podcast *“Golf - dét ganske frivilligt”* i Apple podcast, Spotify eller på [golf.dk](http://golf.dk). Vi har så vidt muligt lagt link til den refererede episode under hvert råd.

“Golf - dét ganske frivilligt” er en podcast i 14 afsnit, som er produceret af hearHEAR, udgivet af Dansk Golf Union, og med økonomisk støtte fra Spar Nord Fondens Frivillighedspulje.

## Illustrationer

Bogens illustrationer tager udgangspunkt i billeder taget under produktionen og podcastens coverbilleder, disse er blevet redigeret til at ligne stregtegninger.

