

DANSK GOLF UNION

Spil med

18

**Råd
til dit
golfspil**

+

**Råd til frivillige
fællesskaber i
golfklubben**



Sådan bruger du bogen

Velkommen! Det her er en brugbog – 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!

Dette er en mobilvenlig version med store bogstaver

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 godt 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: 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: 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.

Hyggelig sidste reminder

Tag det stille og roligt. Golfen – og fællesskabet rundt om – bliver bedst, når vi gør lidt, ofte, sammen. God læselyst og god runde! 🏌️

Del 1

**Bliv en bedre
golfspiller**

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

- 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.



“På banen slår du aldrig det samme slag to gange i træk. Så hvorfor træne sådan?”

Golf- det ganske frivilligt: “Den bedste dårlige undskyldning for et skævt slag /m. DGU i studiet”

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: fx “Næste slag”. Det hjælper dig med at slippe fejlen og komme videre.

Typiske fejl

- At dvæle ved fejlen 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

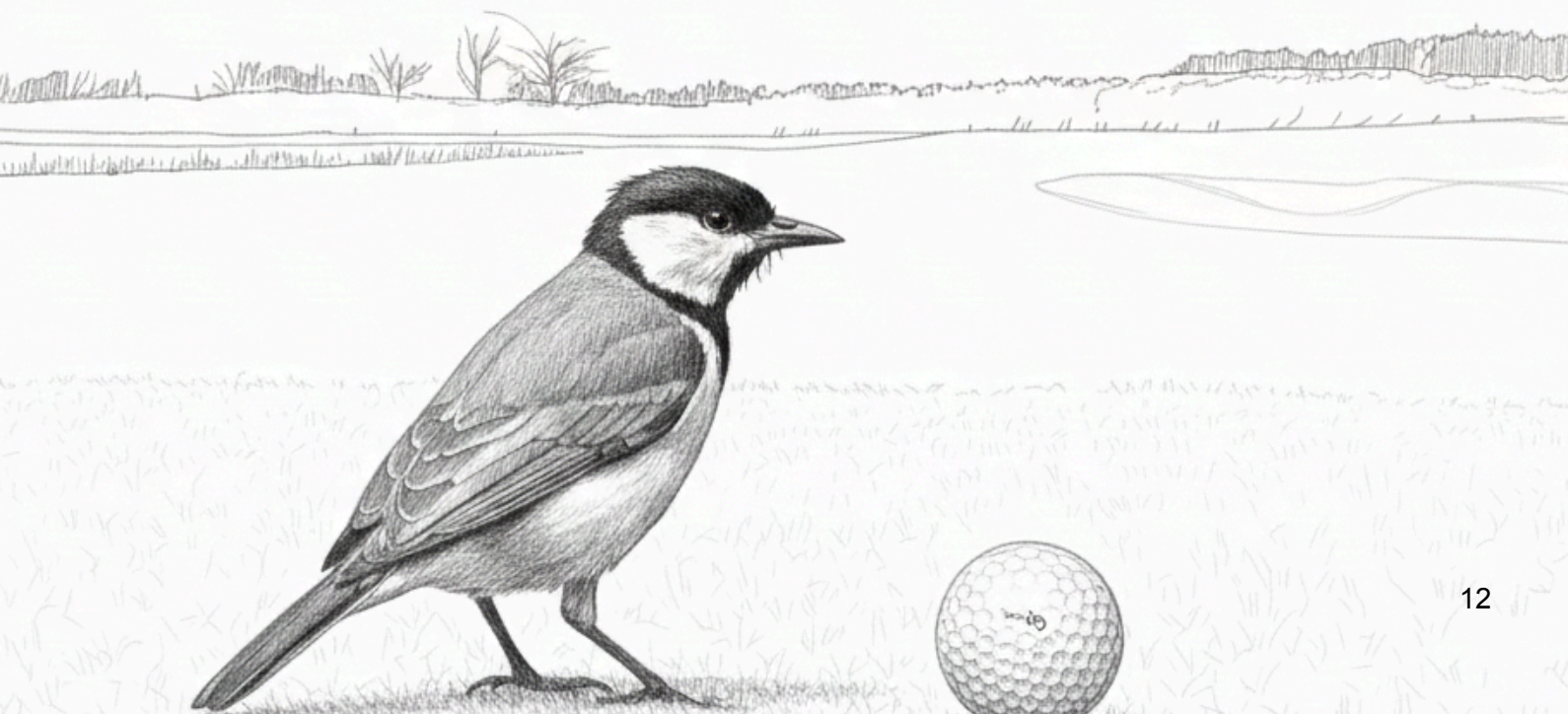
Scorekortet forbedres mest, når dobbeltbogeys forsvinder.

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 sving 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 prøvesving, 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 rängen. 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 mm.).

Hvorfor det virker

Realisme giver motivation og bæredygtig udvikling.

Sådan gør du i dag

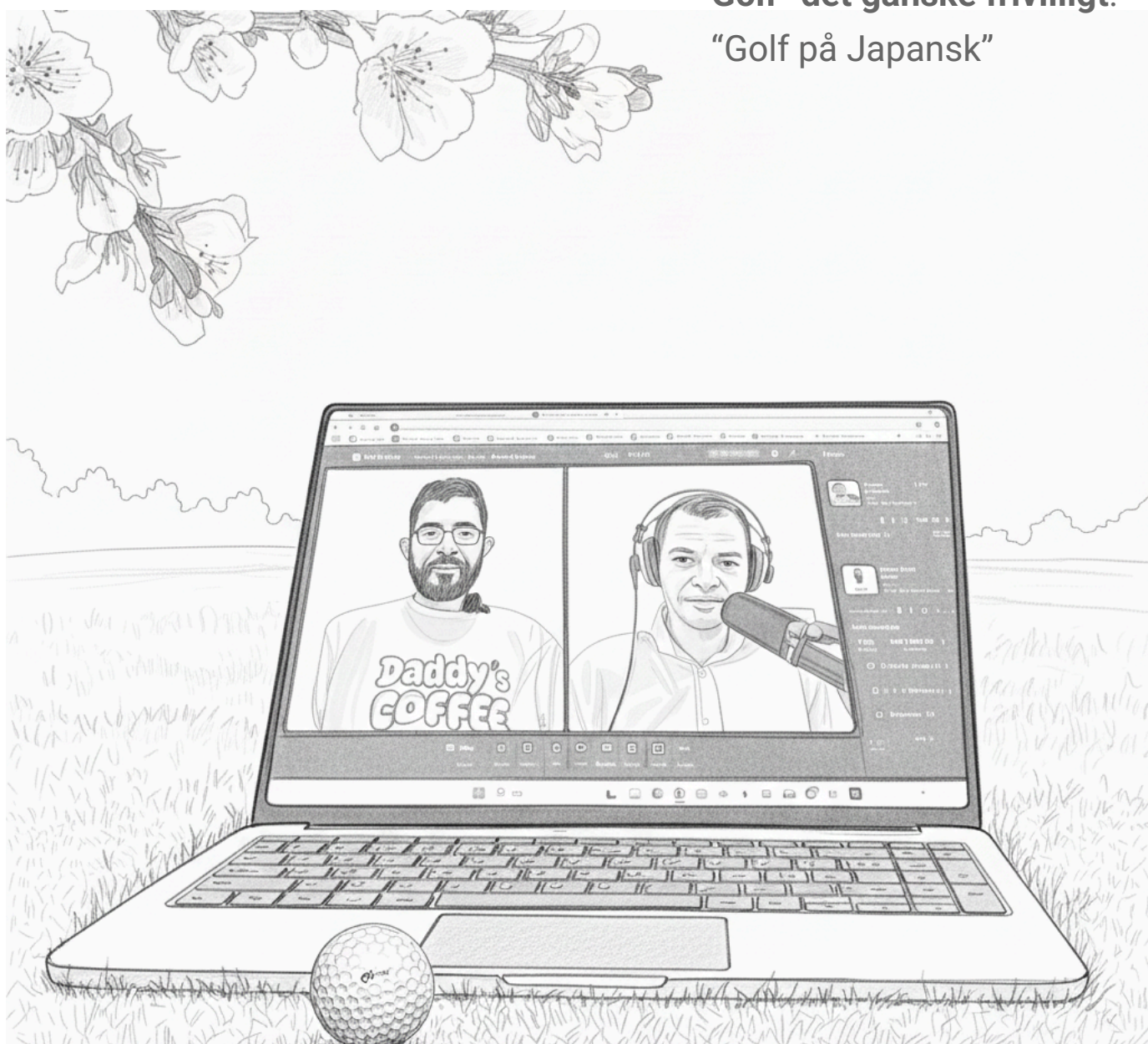
- Lav timebudget pr. uge.
- Sæt mål for proces (øvelser), ikke kun handicap.
- Del målet i 3 trin over sæsonen.

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 “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.

Del 2

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

frivilliggruppen 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 udenfor 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 det kun er medlemmer, der 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 klubdage.
- 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 quizzer 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...

Henrik Knudsens boganbefalinger & ekstra ressourcer

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 anbefalinger

- **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 fra golfdanmark og dansk golf hver dag - året rundt.
- **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
 - Golftrænertalks – Dansk Golf Akademis trænerpodcast med tips om sving, strategi, udstyr m.m.
 - 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 - det ganske frivilligt”* i Apple podcast, Spotify eller på golf.dk. Vi har så vidt muligt lagt link til den refererede episode under hvert råd.

“Golf - det ganske frivilligt” er en podcast i 14 afsnit, som er produceret af Hear Hear, 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.

