



GolfVlaanderen.be
slagkrachtig & doelgericht

VVG Junior Golf

Bijlage - Cursus B-Golf



INHOUD

ALGEMEEN	p3
VEILIGHEID	p5
SWING BASICS	p6
BASIS B-GOLF	p12

B-Golf

B-Golf staat voor 'Begin', 'Become' en 'Begeleiden' en is de ideale manier om golf aan te leren. Het heeft als doel om de basiskennis van de golfsport op een gemakkelijke manier te ontdekken en aan te leren, zodanig dat het leidt tot enthousiasme en een verder succes in de toekomst.

B-Golf heeft als doel de basis van de golfsport aan te leren. Zowel chipping, pitching, langere slagen als putting (chippen en pitchen zijn korte slagen).

B-Golf helpt ook fysieke en cognitieve vaardigheden ontwikkelen zoals:

- atletisch en fysieke vaardigheden
- aanval- en verdedigingsvaardigheden
- oog-handcoördinatie
- individueel in ploeg werken
- slagvaardigheden
- aanleren van reglementen
- creatieve vaardigheden
- leren initiatief nemen
- organisatorische vaardigheden
- competitieve vaardigheden
- ...



Materiaal

Wat?

- Club: waarmee de bal wordt weg geslagen
- Putter: club waarmee geput wordt
- Afslagmatje: wordt gebruikt voor de club
- B-bal: kan vergeleken worden met een tennisbal
- B-vlag: doelwit waar men heen kan putten, chippen of slaan
- Puttingbord: doelwit waar men heen kan putten, chippen of slaan
- Vizier: doelwit waar men heen kan chippen of slaan

Wat is het verschil t.o.v. een echte golfclub?

- Grip: bevat meer kleuren die zullen helpen de juiste greep aan te nemen
- Clubblad: groter dan een gewoon ijzer, makkelijker de bal raken
- B-bal: kan vergeleken worden met een tennisbal. Heel wat veiliger dan een gewone golfbal
- Kleuren: Maakt het wat aantrekkelijker voor kinderen
- Vergroot is rechtevenredig met echt materiaal

Eén van de belangrijke vereiste in een les B-Golf is veiligheid. Het is belangrijk om de leerlingen hier attent op te maken.

Hieronder vind je enkele punten terug waar je de nodige aandacht aan moet schenken:

- zorg ervoor dat er steeds voldoende afstand is tussen de leerlingen die aan het swingen zijn;
- leerlingen die niet aan het swingen zijn houden zich op voldoende afstand om ongelukken te vermijden;
- gebruik de club enkel en alleen om B-ballen te slaan een geen andere voorwerpen zoals stenen, echte golfballen,...
- gebruik steeds een afslagmatje (matje + tee) voor het swingen met de club;
- sla nooit een bal in de richting van iemand die op minder dan 50 meter van jou staat;
- vooraleer je een practice swing gaat doen, check je even of er niemand in de buurt staat die je kan raken;
- ...

Swing basics

Om met een les B-Golf te kunnen beginnen, moet je de leerlingen natuurlijk de basis elementen van B-Golf aanleren. Dit zijn de greep, de houding en de swing zelf.

De greep

Een juiste greep is belangrijk voor het goed te kunnen swingen van de club. Er zijn twee punten waar men moet opletten:

Met de linkerhand houd je het bovenste gedeelte van de grip vast (foto1). De rechterhand komt daar net onder (foto2). (Voor linkshandige spelers is dit omgekeerd: rechts bovenaan en linker onderaan.) Zoals je zult merken vind je op de grip (het blauwe gedeelte boven aan de club) twee verschillende kleuren terug namelijk rood en geel.

Foto 1



Foto 2



Zorg ervoor dat de linker duim op gele bolletjes terecht komt en de rechterduim op de rode bolletjes.



De houding

De manier hoe je achter de bal staat is heel belangrijk.
Hier bestaat een simpel truckje voor die men in 4 stappen kan uitvoeren:

1. Met de voeten tegen elkaar hou je de club recht voor je lichaam (zorg ervoor dat deze naar je navel wijst)



2. Laat dan je bekken kantelen tot de club de grond raakt



3. Neem nu een lichte spreidstand met je voeten (ongeveer schouderbreedte)



4. Buig lichtjes door de knieën



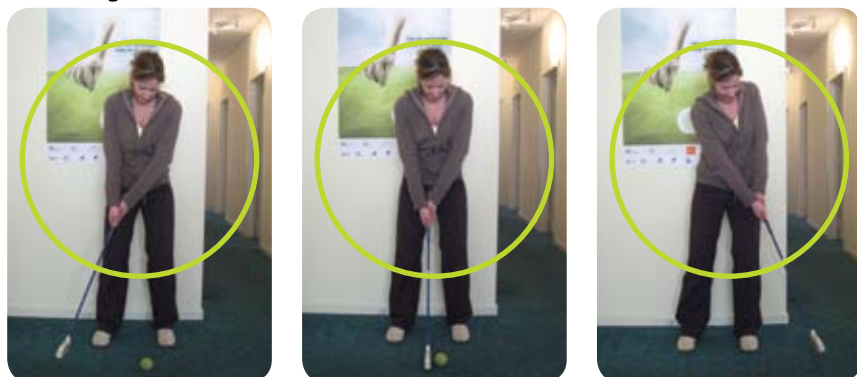
5. Je staat in een goede positie om de bal te slaan

De swing

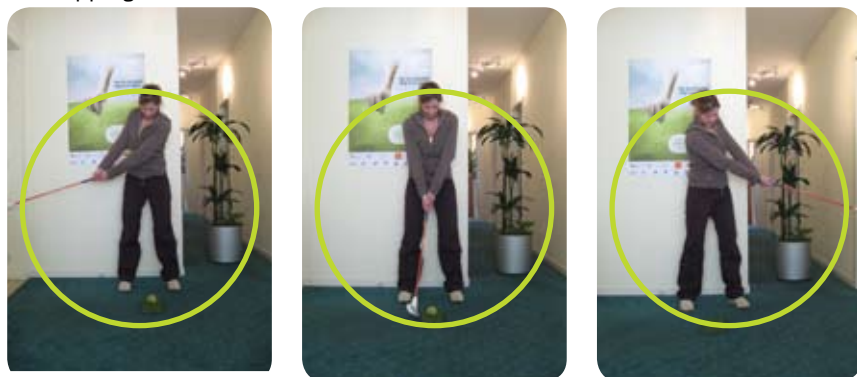
Om de instructie wat makkelijker te maken voor leerlingen werkt men met een klok illustratie.

De klok: om te werken met deze illustratie moet de leerling zich inbeelden dat hij een menselijke klok is. De handen en het clubblad wijzen het uur aan. Met deze manier van werken kan je de leerlingen de juiste posities aan leren in de swing.

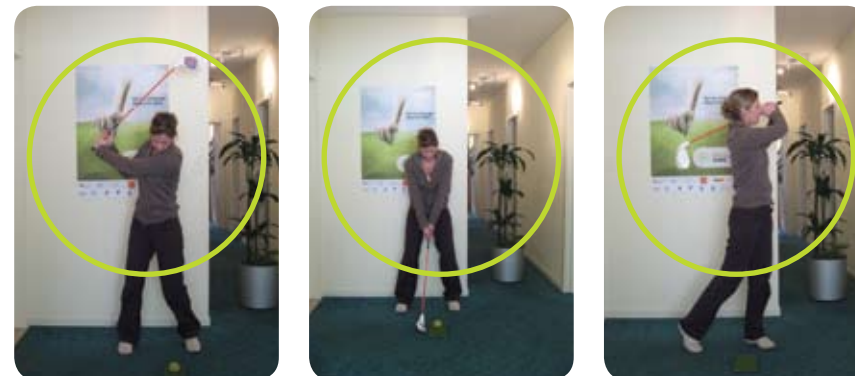
1. Putting:



2. Chipping:

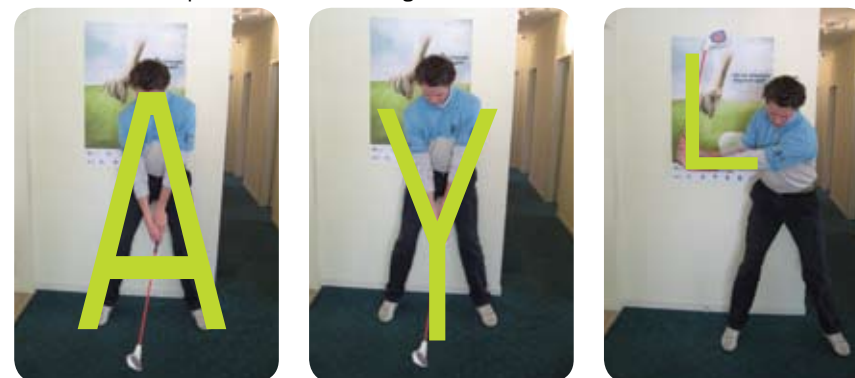


3. Lange slag:



Enkele middeltjes die helpen om de houding en swing na te checken:

- de letter 'A'. Deze wordt gebruikt de lichaamshouding na te gaan;
 - de letter 'Y'. Hiermee kan men nagaan of de positie van de armen goed is;
 - de letter 'L'. Deze wordt gebruikt om de polsactie van de swing na te gaan.
- Zowel in de opbouw van de swing als de uitzwaai.



Basis B-Golf



Tijdens de meeste sportevenementen krijg je vaak te maken met korte initiaties. Daarom zal er vaak in standen worden gewerkt.

Het is belangrijk dat je in die korte tijd mensen de basis aanleert van het B-Golfen. Hiervoor heb je echter een goede voorbereiding en organisatie nodig. Spelvormen kunnen hier gehanteerd worden.

Welke standen kunnen er allemaal aan bod komen?

De standen die aanbod kunnen komen zijn chipping, pitching, putten en de lange slagen. Bij elke stand heb je een voor de meest hand liggende oefening (spel) die wordt gebruikt. Variatie is natuurlijk ook een mogelijkheid.

Chipping

Organisatie

- Iedere deelnemer (team) krijgt zijn kleur van bal.
- Plaats een afslagmatje met tee voor elke deelnemer (team) in rij.
- Plaats het puttingbord voor elk(e) team of deelnemer op een zelfbepaalde afstand vanaf het slagmatje.
- Elk(e) team of deelnemer probeert zoveel mogelijk punten te maken.
- Scores worden genoteerd.
- De ballen worden pas verzameld als ze allemaal gespeeld zijn.

Vorbereiding

- Plaats het afslagmatje met de pijl in de richting van het doel.
- Neem de grip vast met de linkerduim op de gele bolletjes, de rechterduim op de rode bolletjes en de beide voeten in de richting van de bal die gelegen is op het afslagmatje.
- Buig naar de bal, plooi de knieën en plaats de rode stip van de club achter de bal.
- Doe een kleine zijwaartse stap met elke voet, vorm een 'smalle A' met het lichaam.
- De arm aan de kant van het doel vormt een rechte lijn met de club, = 'lange Y'.
- Swing tot '8 uur' en swing uit tot '4 uur'.

Veiligheidspunten

- Hou alle spelers op een veilige afstand van elkaar!
- Zorg ervoor dat de B-ballen enkel worden verzameld als elke speler gedaan heeft met oefenen.

Mogelijke aanpassingen

Gemakkelijker:

- verplaats de doelen dichter naar de spelers.

Moeilijker:

- verplaats de doelen verder naar de speler;
- aanvaard enkel de scores van de moeilijkere gedeeltes van het doel;
- tel een strafpunt bij voor elke bal die het doel niet bereikt.

Uitrusting

- Puttingbord
- B-ballen
- Afslagmatje + tees
- Clubs
- Papier en potlood

Aandachtspunten

- Ligt het afslagmatje met de gele pijl in de richting van het doel?
- Houdt de leerling zijn linkerduim om de gele bolletjes van de grip en de rechterduim op de rode bolletjes?
- Swingt de club achterwaarts tot 8 uur en voorwaarts tot 4 uur?

Pitching

Organisatie

- Iedere deelnemer (team) krijgt zijn kleur van bal.
- Plaats een afslagmatje met tee voor elke deelnemer (team) in rij.
- Plaats het vizier voor elk(e) team of deelnemer op een zelfbepaalde afstand vanaf het slagmatje.
- Elk(e) team of deelnemer probeert zoveel mogelijk punten te maken.
- Scores worden genoteerd.
- De ballen worden pas verzameld als ze allemaal gespeeld zijn.

Vorbereiding

- Plaats het afslagmatje met de pijl in de richting van het doel.
- Neem de grip vast met de linkerduim op de gele bolletjes, de rechterduim op de rode bolletjes en de beide voeten in de richting van de bal die gelegen is op het afslagmatje.
- Buig naar de bal, plooi de knieën en plaats de rode stip van de club achter de bal.
- Doe een kleine zijwaartse stap met elke voet, vorm een 'smalle A' met het lichaam.
- De armen en club vormen een ontspannen 'Y'.
- Swing tot '9u' en vorm de letter 'L' met de club en de onderarm. Swing uit tot '3u' en hou de 'Y' vorm vast.



Veiligheidspunten

- Hou alle spelers op een veilige afstand van elkaar!
- Zorg ervoor dat de B-ballen enkel worden verzameld als elke speler gedaan heeft met oefenen.

Mogelijke spelaanpassingen

Gemakkelijker:

- verplaats de doelen dichter naar de spelers;
- hou de doelen op grondniveau.

Moeilijker:

- verplaats de doelen verder van de spelers;
- hou de doelen op grondniveau.

Uitrusting

- Vizieren
- B-ballen
- Afslagmatjes + Tees
- Clubs
- Papier en potlood

Aandachtspunten

- Licht het afslagmatje met de gele pijl in de richting van het doel?
- Houdt de leerling zijn linkerduim om de gele bolletjes van de grip en de rechterduim op de rode bolletjes?
- Swingt de club achterwaarts tot 9u en voorwaarts tot 3u?
- Rustig tempo van de swing.

Lange slagen

Organisatie

- Iedere deelnemer (team) krijgt zijn kleur van bal.
- Plaats een afslagmatje met tee voor elke deelnemer (team) in rij.
- Plaats de vlag voor elk(e) team of deelnemer op een zelfbepaalde afstand vanaf het slagmatje.
- Elk(e) team of deelnemer probeert zoveel mogelijk punten te maken.
- Scores worden genoteerd.
- De ballen worden pas verzameld als ze allemaal gespeeld zijn.

Vorbereiding

- Iden 3 eerste stappen van pitching en chipping.
- Doe een kleine zijwaartse stap met elke voet, vorm een smalle 'A' met het lichaam.
- De armen en club vormen een ontspannen 'Y'.
- Swing tot '1Ou' en vorm een 'L' met de club en onderarm. Swing uit tot '2u' en vorm terug met de club en de onderarmen de letter 'L'.



Veiligheidspunten

- Hou alle spelers op een veilige afstand van elkaar!
- Zorg ervoor dat de B-ballen enkel worden verzameld als elke speler gedaan heeft met oefenen.

Mogelijke spelaanpassingen

Gemakkelijker:

- verplaats de doelen dichter naar de spelers.

Moeilijker:

- verplaats de doelen verder van de spelers;
- tel een strafpunt bij voor elke bal die het doel niet bereikt.

Uitrusting

- B-vlag
- B-ballen
- Afslagmatje + tees
- Clubs

Aandachtspunten

- Licht het afslagmatje met de gele pijl in de richting van het doel?
- Houdt de leerling zijn linkerduim om de gele bolletjes van de grip en de rechterduim op de rode bolletjes?
- Swingt de club naar achter tot 1Ou en voorwaarts tot 2u?
- Is er een goed evenwicht tijdens de beweging?
- Zorg dat de rechterhiel van de grond komt wanneer de swing volledig is uitgevoerd!

Putten

Organisatie

- Verdeel de leerlingen in een cirkel rond een B-vlag.
- Benadruk de belangrijkheid van een kleine swing voorwaarts en achterwaarts.
- Elke speler probeert de bal tegen de B-vlag te putten.
- Als elke speler enkele malen heeft gespeeld dan wordt de cirkel vergroot.
- De leerling die van de verste afstand de bal tegen de B-vlag heeft geput, is de winnaar.

Vorbereiding

- Plaats de bal met pijtje in de richting van het doel.
- Linkerduim op de gele bolletjes, rechterduim op de rode bolletjes en beide voeten naast elkaar.
- Buig naar de bal, plooi knieën en plaats de rode stip van de club achter de bal.
- Lichte spreidstand met de voeten
- Duw beide ellebogen naar buiten, maak een wijde 'Y' met de armen en de club.
- Duw de putter naar '7u' tot '5u', dit als een klokbeweging.



Veiligheidspunten

- Hou alle spelers op een veilige afstand van elkaar!
- Zorg ervoor dat de B-ballen enkel worden verzameld als elke speler gedaan heeft met oefenen.

Mogelijke spelaanpassingen

Gemakkelijker:

- verplaats de doelen dichterbij de speler(s).

Moeilijker:

- verplaats de doelen verder van de speler(s);
- tel een strafpunt bij voor elke bal die het doel niet bereikt.

Uitrusting

- B-vlag
- B-ballen
- Putters

Aandachtspunten

- Houdt de meerling zijn linkerdarm om de gele bolletjes van de grip en de rechterduim op de rode bolletjes?
- Zorg dat de B-bal in zijn lijn ligt met het doel en dat de positie van de bal tussen de voeten is gelegen.
- Swingt de putter van '7u' naar '5u'?
- Houd je het hoofd stil?
- Verzorg je een klokbeweging tijdens de putting?

Vlaamse Vereniging voor Golf

Leuvensesteenweg 643
1930 Zaventem

Tel.: 02/752 83 30
Fax: 02/752 83 39

E-mail: info@golfvlaanderen.be
Internet: www.golfvlaanderen.be

MET DANK AAN

