



GolfVlaanderen.be
slagkrachtig & doelgericht

VVG Junior Golf

Trainingsconcept van
kids speler tot 18+

DEEL I



INHOUD

JEUGDGOLF

- FILOSOFIE p3
- ONTWIKKELING p4
- INTERN p5
- EXTERN p7
- BASISCONCEPT TRAININGEN p9
 - FUNDAMENTEN GOLFSWING p13
 - PUTTING p15
 - KORTE SLAGEN p16
 - BUNKER p17
 - BRENG HET NAAR DE BAAN p18
 - DOORDENKERS p27

REGIONALE TRAINING

- FILOSOFIE p33
- OPWARMINGSMODEL p34

INLEIDING

Filosofie jeugd-golf en structuur

Een goede omkadering biedt een kans om te blijven groeien en telkens een volgende stap te zetten. Elk volgens zijn eigen mogelijkheden, volgens zijn eigen ontwikkelingsgroei, hetzij recreatief, hetzij competitief.

Naast de technische ontwikkeling is er tevens een verstandelijke groei in het golfspel d.w.z. "Breng het over naar... de baan". In het verleden werd door onwetenschap te veel energie en tijd gependend aan een onmiddellijk eisende technische verbetering i.p.v. dit te aanvaarden als een evolutieproces, met progressie op termijn. D.w.z. dat het idee, dat alles perfect moet zijn alvorens men op het terrein kan spelen, verkeerd nagestreefd is. Dit betekent dat deze aspecten in een zo vroeg mogelijk stadium geïntegreerd dienen te worden met het spelen op het terrein. Het is een groeiproces waarvan de technische kant deel uitmaakt. Er is eveneens de persoonlijkheidsontwikkeling van de jeugd gevormd door en met de sport.

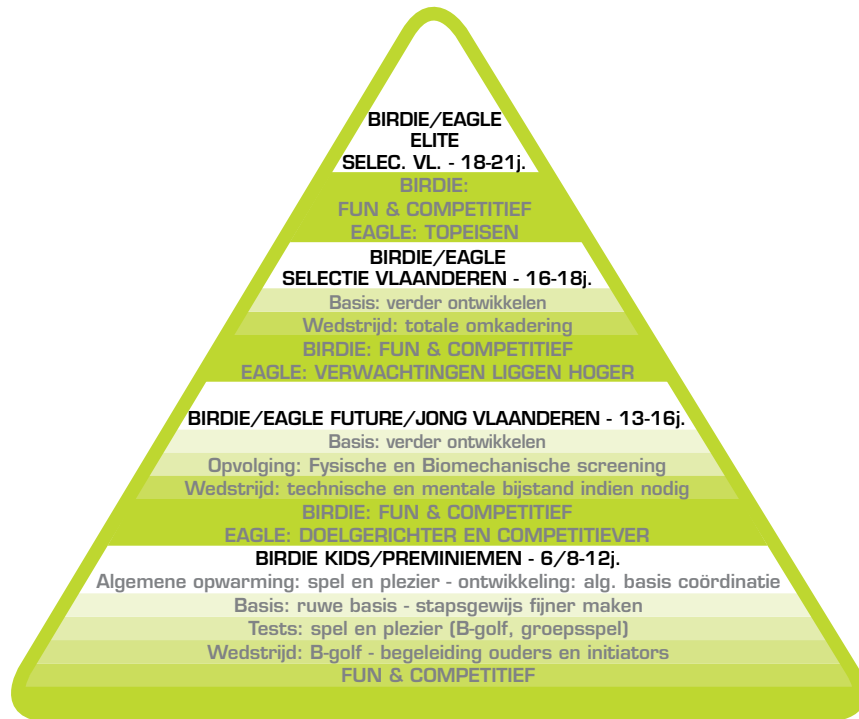
Dit is een handleiding voor trainingen, met alle basisprincipes welke op regelmatige basis aan bod zouden moeten komen teneinde prestatiegericht te zijn en het spelniveau te verhogen.

De home pro is en blijft verantwoordelijk voor de technische ontwikkeling en bijsturing.

“The road of success
is always
on construction”

Pete Cowen

Evolutiedriehoek van de jeugdspeler



Birdie Concept

Algemene structuur

Elke club is anders en moet zijn eigen structuur vinden. Aan de hand van de toestroom van jeugd zal elke club zijn eigen structuur bepalen.

Bij de meeste clubs lopen de trainingen van begin september tot het einde van een schooljaar. In de goede weersperioden wordt er vooral op het korte spel en het terrein gefocust. In de wintermaanden zal er intensiever gewerkt worden aan de technische verbetering van de swing.

Met volledig beginnende spelers en/of zeer jonge kinderen wordt dit programma aangepast. Hierbij wordt eerst een vaste basisvaardigheid aangeleerd, alvorens in dit systeem te stappen.

Structuur voorbeeld

De bedoeling is recreatief, fun en een klein beetje competitief. Wedstrijden met plezier, in club verband & WVG kids tour. Het sociaal contact staat hier het hoogst, er zijn geen strenge verplichtingen.

Er is een structuur aanwezig om les te volgen, doch niet gebonden. Voor de allerjongsten wordt het programma op een speelse wijze uitgebouwd, waarin het ontwikkelen van algemene vaardigheden zoals gooien, mikken en algemene motorische ontwikkelingsoefeningen belangrijker zijn dan de meer golfspecifieke bewegingen. Aan de hand van tennisballen, vergrote plastic golfclubs (B-golf), soft ballen, enz. worden deze vaardigheden stapsgewijs uitgebouwd en verfijnd naar uiteindelijk meer golfspecifieke bewegingen en doelstellingen waarbij het spelplezier de draagkracht van het geheel blijft.

De basis wordt gebracht door gediplomeerde PGA Professionals, ondersteund in spel en sport door initiators. Ook de jeugd stages gebeuren onder professionele begeleiding met bijstand van initiators, doch met 'fun' als hoofddoel.



Eagle Concept

Structuur

Hier geldt hetzelfde uitgangspunt als bij het "Birdie Concept". Maar de door de club geboden omkadering wordt strenger gestructureerd en de verwachtingen liggen veel hoger. De inspanningen zijn groter waardoor er automatisch intensiever getraind dient te worden! De spelers zijn "veel bewuster" met hun golf bezig en zij leren ook hun "eigen verantwoordelijkheid" op te nemen.



Competitiegemotiveerde spelersstructuur:

- extra oefeningen individueel thuis;
- vast programma: minstens 3x/week golf;
- back up: screening;
- onderlinge communicatie (coaches, spelers, ouders,...).

Er wordt specifiek, gericht gewerkt. Werken met een persoonlijke coach en een goede omkadering (PGA professional, fysieke begeleiding,...) zijn belangrijk. Door de fysieke verandering is er regelmatig een technische bijsturing vereist.

Hiervoor kan er beroep gedaan worden op:

- biomechanische video analyserende screenings;
- swing technische video analyses;
- stats, SAM Lab Putting System;
- mentale begeleiding: "eerlijkheid in het leven".

(De trainingsopbouw binnen de topsportschool zou kunnen dienen als een referentiemodel.)

Regionale trainingen

De doelstelling

De aangeboden structuur van de topsportschool is niet voor iedereen mogelijk of is niet iedereen's persoonlijke wens. Daarom tevens het belang van de regionale trainingen. Deze in het weekend geplaatste trainingen zijn er om een pad te wijzen aan de jeugdspelers die binnen hun eigen club en in samenwerking met hun eigen coach, een hoger niveau willen behalen. Het brengt de spelers van verschillende clubs samen, zodat zij zichzelf kunnen meten. Er wordt specifiek geduid op de samenwerking met hun eigen club pro.

Kids trainingen

Doelstelling van deze trainingen is de reeds competitief gedreven allerjongsten samen te brengen. De door de club aangeleerde basisprincipes worden hier op een fun & competitieve manier ondersteund.

Premiëmen/Future (12-14j)/ Jong vlaanderen (16j)

Doelstelling van deze trainingen is aan de hand van de "skills & drills" testen een basisidee en een leidraad naar trainingsinhoud en doelgericht werken naar niveau & capaciteiten (gebonden aan leeftijd en fysiek) aan te bieden.

Selectie Vlaanderen (+16j)

Deze spelers worden individueel budgettair ondersteund om samen te werken met hun eigen coaches. Hierbij kan tevens beroep gedaan worden op de fysieke en biomechanische screenings aangeboden via de topsportschool.

Topsportschool

De doelstelling

Het doel van de topsportschool is een goede omkadering aanbieden waarin de leerlingen zelf het hardste werk verrichten. Zij leren hierdoor te begrijpen dat zij het beste uit "zichzelf" moeten proberen te halen, zonder hierbij tegen hun natuur in te werken.

Ze leren te relativeren en worden bewust van hun eigen capaciteiten op elk moment alsook van de ontplooiing ervan in elk evoluerend stadium.

Structuur

Deze structuur werd de laatste jaren zo professioneel mogelijk uitgebouwd. De omkadering van de school namelijk het internaat en de golfclub bieden een kans aan spelers tussen 12 en 18 jaar om zich te ontwikkelen met een goede ondersteuning van hun eigen inspanningen. Er werd een duidelijk plan opgesteld met welbepaalde doelstellingen en criteria volgens niveauwaarden. Dit is zoals heden, volledig operationeel. Relevante gegevens kunnen gebruikt worden voor het Eagle Concept, doch dit is vrijblijvend en geen must.

Opwarming

VEILIGHEID voor alles

De wettelijke voorschriften moeten in de club aanwezig zijn en opgevolgd worden. Tevens moeten de absolute veiligheidsregels aangeleerd en onderhouden worden!!

Waarom opwarmen?

Opwarmingsoefeningen hebben als doel hetzij het lichaam voor te bereiden op de swingbeweging hetzij het in paraatheid brengen van de geest. De opwarming moet bijgevolg aan de later gevraagde taak aangepast zijn. D.w.z. of volledig in functie van een specifiek type training of in functie om zich voor te bereiden op de wedstrijd.

Wat moet aan bod komen?

Rotatie – stabiliteit – mobilisatie-coördinatie – motorische verfijning

Leeftijdsgebonden opwarmen

Kids 6 tot 12 jaar

Oefeningen ter ontwikkeling van basisvaardigheden op een speelse manier, fun/competitief: rotatieoefeningen – arm- en handcoördinatie stimulerende oefeningen – algemene stabiliteitsoefeningen – timing – conceptgolf, bv. B-Golf

13 tot 18 jaar

Algemene opwarmingsoefeningen (bv. 5 min opwarming, zie regionale trainingen)
Individueel specifiekere opwarmingsoefeningen (zie referentiemodel topsportschool)

De basis inoefenen

Waarom basis?

“Geloof in de basis en in de eenvoud ervan”!

Een goede basis is de ‘fundering’! Deze maakt je sterker en vaster. Hierop kan je beter en verder bouwen.

Voor de jeugdspelers is het belangrijk dat ‘de basis’, in continuïteit, met dezelfde principes nagestreefd blijft tijdens hun groeiproces. Steeds opnieuw en onbepaald in tijd!

Als je dezelfde basisregels opvolgt voor het opbouwen van je swingbeweging zal deze evenzeer borg staan voor een goede, solide en regelmatige slag. “Hoe vaker je iets doet, hoe meer het een gewoonte wordt, waardoor het steeds natuurlijker zal aanvoelen!” In combinatie met goed en correct oefenen, wordt alles verstevigd en versterkt.

Ook de topspelers hebben niet identiek dezelfde swingbeweging. Wel hebben ze allen een goede basis, houding, swingbeweging en timing.

Wat is basis (fundering)?

Samengevat zouden we kunnen zeggen dat de essentiële basisprincipes van de golfswing eveneens in andere sporten even belangrijk zijn:

balans - evenwicht
coördinatie - samenwerking
timing - ritme

Een goed evenwicht maakt de oog-hand-bal coördinatie gemakkelijker. Zonder evenwicht val je uitsluitend terug op een redding van de handen om de bal nog te raken. Als het evenwicht en de coördinatie goed zijn, verloopt de juiste timing gemakkelijker en op een natuurlijkere wijze. Dit zal uiteraard leiden tot een veel aangenaamer golfspel.

Termijnvisie

Een goede basis creëren is een groeiproces!
Aanvaard het met geduld!

Time is the Master of Perfection...

Individueel en persoonlijk

De opbouw van de golfswing is volgens uw eigen fysieke mogelijkheden opgebouwd uit een stevige fundering, en gebaseerd op dezelfde principes.

De belangrijkste eigenschappen van een gebouw, ongeacht de stijl ervan, zijn:

- de fundering
- de muren
- het dak



De belangrijkste eigenschappen van een speler, ongeacht zijn lichaamsbouw, zijn:

- evenwicht (de fundering)
- coördinatie (de muren)
- timing (het dak)



Basisprincipe

De basis swingbeweging bestaat eigenlijk uit de combinatie van twee bewegingen:

1. de rotatie van het lichaam (de motor)
2. de hand-club coördinatie (de hamer)

Het basisprincipe is het draaien rond een centrale as. Hoe vloeiender deze beweging met gewichtsverplaatsing is, des te groter zal de snelheid van het clubhoofd zijn. Om een goede beweging te kunnen volbrengen, is de basishouding van het allergrootste belang. Een goede, evenwichtige houding laat een vloeiende beweging toe die op haar beurt zal leiden tot een krachtige, stabiele motorbeweging. Deze kracht wordt nog verstevigd door de evenwichtige cirkelvormige hand-pols-armbeweging rond de centrale as van het lichaam met een consistent balcontact als resultaat.

Wat niet doen?

Een fundering is nooit PERFECT. Verlies nooit je BASIS uit het oog. Zie het als een continu groeiproces zodat het een goede gewoonte wordt en steeds spontaner uitgevoerd wordt. Je weet pas na jaren of de fundering goed en blijvend is.

Piano & golf

Als je piano leert spelen, komt het er eerst en vooral op aan om de juiste opeenvolging van de noten te kennen. Bij een beginneling horen we wellicht meer 'geluid' dan mooie muziek. Maar eens je de juiste opeenvolging onder de knie hebt, kan je door steeds maar te blijven oefenen en te herhalen je uitvoering vloeiender maken zodat de klanken steeds beter en mooier worden. Iemand op top niveau heeft minstens 10.000 uur gewerkt (= 2000u/jaar = 15u/week). Het is een combinatie van talent en werklust.

Analyseer niet slag na slag, of dag na dag! Veel oefenen is één ding, "goed" oefenen is het "beste", dit wil zeggen dat 1000 ballen alleen maar slaan, niet echt tot een "verbetering" zal leiden!

De fundamenteën van de golfswing

Balance

Kern: "In evenwicht staan". Dit is de optimale atletische uitgangspositie & golfdynamische houding om de swing repetitief te laten werken. Volgens gevraagde situatie, naar kracht of finesse toe!

Houding

Een goede houding leidt tot een goed evenwicht. Er zijn verschillende manieren om tot een goede houding te komen, maar deze dient op regelmatige tijdspannen gecheckt te worden. De houding is persoonlijk bepaald volgens de lichaamsbouw en het groeiproces.

Stand

De stand is in verhouding met de STABILITEIT & MOBILITEIT. Een bredere stand biedt veel stabiliteit maar minder mobiliteit. Een smallere stand biedt weinig stabiliteit maar meer mobiliteit.

De stand is in functie van uw persoonlijke lenigheid tot rotatie. Iemand die stijver is, plaatst bijgevolg het beste de voeten dicht bij elkaar, iemand die soepeler is, kan de voeten iets breder plaatsen.

Grip

De grip is bepalend voor een goede toepassing van de polsbeweging. Met een goede grip verloopt de beweging veel gemakkelijker, wordt er vlotter kracht opgebouwd, wat zal leiden tot regelmatige en juiste slagen. De handen moeten samen werken (in evenwicht en met evenveel kracht in beide handen). Zij zijn in een natuurlijke positie voor het lichaam gepositioneerd.

Richten & oplijning & spot richten

Een goed opgelijnde club leidt tot een consistente en juiste swingbeweging. Slecht opgelijnd betekent bijgevolg dat er ergens een compensatie ingebouwd moet worden. (Referenties: zie topsportschool)

Coördinatie

Dit is de correcte samenwerking tussen club, handen, armen en lichaam. Er is een individuele sequentie die in 100sten/sec gebeurt.

Wat elke topspeler bemerkt: "In een goede swing voel je dat je enorm veel tijd hebt, alles volgt elkaar perfect op".

Een slechte swing voelt zeer snel of traag aan, omdat alles door elkaar valt. Op elk niveau voelt een goede slag hetzelfde aan namelijk "gemakkelijk".

Timing

Wat voelt u zelf bij een goede swing?
"In elke goede slag, voelt ook dit alsof het vanzelf gaat".

Als het evenwicht en de coördinatie goed zijn, zal de timing natuurlijk en persoonlijk aanwezig zijn! Je hebt korte, krachtige swings of losse, soepelere swings.

Wanneer balans, coördinatie en timing correct tesamen werken, zal de clubcontrole optimaal aanwezig zijn. Van het begin tot het einde van de slag.

Putting

Wat zijn de basisprincipes?

Houding, de grip en een constante beweging worden correct aangeleerd en leiden tot een vaste techniek. Een goede houding en grip zijn nodig om een constante rol te verkrijgen, deze punten dienen dan ook op regelmatige basis nagekeken en bijgestuurd te worden. Dit is belangrijk om resultaat te boeken.

Wat doen alle goede putters?

Belang van de 3 C's

Constance routine: "Ontwikkel een patroon en volg het telkens op"
(Joe Dante)

Constance stroke: de positie van het slagvlak op impact bepaalt de constantheid van de stroke waardoor de bal correct rolt op de gekozen lijn

Constant minder puts: door inoefenen en tijd

Hoe leer je dat?

4 belangrijke punten die elke topspeler bezit

Green lezen: beslissing maken
Technische kant: de bal correct laten rollen in de goede richting
afstandcontrole

Gevoelskant:
Onderzoekvermogen: hoogtes en laagtes onderzoeken, het breekpunt bepalen en aanpassing aan de snelheid van de greens



Korte slagen: chippen - pitchen - lobshot

Wat zijn de basisprincipes?

De fundering en de basistechniek blijven belangrijk.

De basishouding: de positie past zich aan naar de afstand en situatie.

Techniek: constant correct balcontact en een goede spincontrole.
Hoe beter uw techniek en hoe meer ervaring, hoe beter uw clubkeuze zal bepaald worden.

Rol van de bal: past zich aan naar de situatie en de clubkeuze (graden).
D.w.z. deze wordt bepaald door de situatie en door de ligging van de bal

Waarnemingsvermogen: snelheid en landingszone

Bunker

Wat zijn de basisprincipes?

De fundering en de basistechniek blijven belangrijk.

De basishouding: de positie past zich aan naar de afstand en situatie.

Techniek:

- **korte bunkerslagen:** aan te raden. Gebruik van een Sand Wedge met een correcte bounce en leer hoe de club werkt in het zand om een optimale spincontrole te creëren;
- **lange bunkerslagen:** de clubkeuze wordt bepaald door wat de situatie vraagt. Lengte in verhouding met het doel en mogelijkheid ten opzichte van de hoogte van de lip van deze bunker.



Het is belangrijk dat het korte spel zo veel mogelijk, en dit op een Fun & Competitieve manier wordt ingeoefend.

Aan de hand van een variëteit in oefeningen en testjes, kunnen de kinderen hun ontwikkeling evalueren en hierin gemotiveerd blijven verbeteren.

(Referentie Spelbrekers, zie Topsportschool model WG)

Breng het naar de baan

Het terrein moet zo snel mogelijk geïntegreerd worden teneinde op een jonge leeftijd het juiste gevoel tot het spelen op een baan te ontdekken en te kunnen ontwikkelen, dit door de jaren heen en in evenredigheid met de vooruitgang van de techniek.

De persoon met de beste basistechniek zal zich dan ook het beste kunnen aanpassen aan de verschillende terreinomstandigheden. Als de basistechniek niet voldoende aanwezig is, zal dit bij het spelen op de baan geen stand houden en uit elkaar vallen.

Algemeen probleem

Veel spelers zijn gewoon om enkel op de mat te oefenen en brengen dit niet over naar de baan. De mat is een comfortabele plaats, ze is altijd plat, helpt oplijnen, je hebt meer tijd, en je oefent wat je wil, en als je een bal mis slaat, is het niet erg want er liggen er nog 50 andere.

Pluspunt: Dit is waarom de practice de beste plaats is om de "basis" te leren!!

Er is dus duidelijk een onderscheid tussen beiden. Het is dan ook belangrijk hierin een goede combinatie te ontwikkelen en zich zo snel mogelijk comfortabel te voelen op de baan.



Terreinkennis - terrein management

Wat heb je hiervoor nodig?

Een goede en vaste routine

Gewaarwording

Clubkeuze en shotkennis (verschillende slagen en balvluchten kunnen creëren) daar er verschillende situaties aan bod kunnen komen.

Clubkeuzes zijn afhankelijk van je slag standvastigheid en kunnen in een beginfase nog een gok zijn, doch op termijn zal dit steeds standvastiger worden. Zij worden eveneens bepaald door de shotkeuzes.

“Gebruik geen shots die nog niet voldoende inge oefend zijn.”

D.w.z. dat deze minimaal 70% slaagkansen moeten hebben op de driving range willen zij enige kans op succes hebben door de baan.

TIPS!

Als je de verschillende balvluchten beheerst, kan je eveneens gepositioneerd gaan opteeën naar de grootste landingzone.

Op een par 3 gebruik je het best de afslagplaats om uw oplijning t.o.v uw eigen landingzone te vergemakkelijken.

Routine

Routine: aantal stappen overlopen alvorens een shot te plaatsen

A. Enerzijds een routine vanaf de tee

Welk type slag past het beste bij jou fade/draw/recht... En hoe speel ik het beste mijn afslag in het spel?



Links opteeën voor een balvlucht in Draw



Midden opteeën voor een rechte balvlucht



Rechts opteeën voor een balvlucht in fade

B. Anderzijds een routine door de fairway

Hoe ligt de bal? (goed, slecht, rough, divot, uphill, downill, side hill)

De ligging van de bal bepaalt de shotkeuze.



Denken

Weercondities (tegenwind, zijwind, droog, koude/warmte)

Te spelen shot? Is het beter iets te kort of iets te ver? Waar mag ik eventueel missen? Hoe voel je je vandaag met die bepaalde club? = Gewaarwording “De ene dag t.o.v. de andere kan een andere keuze bepalen”.

Aanvallend spelen of meer veilig en de bal opleggen?

Uitvoeren

Routine voor het spelen van een shot.

Richting bepalen
vanachter de bal



Oplijning van de club



Set up achter de bal



Boerenverstand

Dit is nodig voor een goede course management! Anders gezegd, ken uw capaciteiten en speel de baan zoals deze het vraagt. Experimenteren met verschillende slagen kan en moet doch doe dit op het juiste moment!



Bomen in lijn met de vlag



Wegspelen van de target



Fairway bunker met een te
hoge lip voor een fairway wood!



Speel de bal eruit met een ijzer,
aanvaard het afstandsverlies!





Linkshandig de bal spelen



Achteruit chippen

... Als je deze shots beheerst!

Mogelijke aanpassingen

Vecht niet tegen de natuur, pas jezelf aan!

De basis blijft dezelfde, het principe van het balcontact blijft gelden, je moet je hiervoor aanpassen aan wat gevraagd wordt door de situatie. Deze veranderingen zijn meestal subtiel, doch kunnen soms enorm anders aanvoelen.

De positie van het lichaam op hellingen moet in evenwicht staan. Vind je beste evenwicht voor de gevraagde situatie en de beste maximaal mogelijke swing, uitgaande van de basis standaardprincipes, afhankelijk van de helling.

Aan de hand van een paar oefenswings kan je uitvinden hoe groot de swing kan zijn om toch in evenwicht te blijven. Het beste evenwicht voor de helling zal altijd minder goed aanvoelen dan het beste evenwicht op de driving range. Aanpassingen vinden vooral plaats in de gewichtsverdeling!

Hoe groter de helling, hoe groter de aanpassing.
Uphill / downhill / side hill

Aanpassingen volgens ligging:

- houding
- balpositie
- gewichtsverdeling
- lengte van de swing



Uphill ligging



Downhill ligging



De bal ligt lager dan de voeten



De bal ligt hoger dan de voeten

En de lengte van de swing!

Alleen in extreme situaties zal er een groot verschil zijn. Het is belangrijk dit te aanvaarden en daar zeker niet tegen te vechten. De persoonlijke balvlucht zal veranderen bij deze verschillende posities. Pas hiervoor uw clubkeuze en uw oplijning aan.

Ervaring

Dit is de meest onderschatte waarde!

1x een situatie ervaren is beginnend. 5x een gelijkaardige situatie spelen, geeft meer vertrouwen en vaardigheid. 100x geeft nog meer...!



Een hoge bal spelen



Een lage bal spelen

Doordenkers

Wat is "Perfect" golf?

Theoretisch is het mogelijk om telkens het perfecte shot te slaan maar dit doel is niet haalbaar, het leidt tot ontgoocheling en frustratie!
'Perfect' golf is eerder verbeteren, gemakkelijker slaan, golven beter begrijpen en zo beter spelen en er meer van genieten Practice versus Terrein.

Practice versus terrein

Grosso modo zijn er 2 categoriën golfers: de 'analytische' golfer en de golfer die afgaat op zijn gevoel. Afhankelijk van je persoonlijkheid hoor je eerder bij de ene groep dan wel bij de andere. Toch betekent dit niet dat je enkel op die basis kan oefenen. Een goed evenwicht tussen oefenen in de practice ('analytisch') en spelen op het terrein ('gevoel') is belangrijk.

Koppigheid versus volharding

Als je altijd dezelfde fouten blijft maken ben je koppig. Als je altijd hetzelfde goed doet is het volharding.

Positief/negatief

Onthou vooral de goede dingen en leer uit je fouten.

7/10 doen

Heb je slechts 30% kans op een succesvolle slag. Niet doen,of draag de gevolgen!

Perceptie

Swinggevoel en swingbeeld komen meestal niet overeen met de werkelijkheid: vb. 1 mm verandering kan 20 cm in werkelijkheid aanvoelen. Streef naar synergie.

Traag/snel

Een beweging moet vloeiend zijn, dan is de swing nooit te langzaam of te snel en werkt met je persoonlijk ritme.

Ervaring opslaan

Het meest onderschat in golf. Uit alle situaties kan je een les leren.

Pro en leerling

Een open communicatie is zeer belangrijk. Laat weten waar je naartoe wil maar respecteer ook zijn standpunt.

Hoe vaak lessen?

Is afhankelijk van je doelstellingen en tijdsindeling. Uit ervaring blijkt regelmaat de beste voorwaarde voor blijvend resultaat.

Tourparaatheid!

Ben je klaar om op 18j op de Tour te spelen? Of is 25j realistischer?

Statistieken, volgens US PGA, Europese en Australische tour, tonen aan of een speler klaar is voor het tourniveau en indien ze over de spelcapaciteiten beschikken die onder druk stand kunnen houden.

Elk onderdeel (gebaseerd op berekeningen van de tour) wordt in punten geplaatst naar scores toe. Wanneer je goed genoeg bent voor de top 20 op de tour, krijg je 5 punten. Het gemiddelde van uw score voor elke statistiek, wordt het beste berekend op een minimum van 20 wedstrijden. Op basis van deze berekening is een score van 0 tot 5 bepaald op elk onderdeel ten einde een max. totaal van 40 punten te bekomen.

Een speler die op tourniveau wil meedraaien, heeft een minimum punten score van 24 nodig, met een gemiddelde van 3 punten per onderdeel.

(Boek: "Golf Excellence" - pg. 223)

Hoe goed scoor jij?...

Tourparaatheid - leidraad

Skill	1 punt	2 punten Tour laagste	3 punten	4 punten Tour gemiddelde	5 punten Tour Top 20	Score
Driving distance	230 m	235 m	248 m	260 m	270+	
Driving accuratie	40%	45%	54%	63%	68%+	
Greens in regulatie	50%	55%	60%	65%	68%+	
Puts per greens in regulatie	1.90	1.86	1.82	1.78	1.75	
Puts per ronde	31	30.2	29.7	29.2	28.6	
Birdies	2	2.5	3	3.4	3.8+	
Sand savers	25%	33%	41%	48%	56%	
Up & downs	40%	45%	50%	57%	60%	
Totaal						

Tourparaatheid - leidraad - US PGA tour spelers voorbeelden

Spelers	Money list	Driving afstand	Driving	GR	Puts	Totaal	Birdies	Zand	Up & Downs	Punten
Tiger Woods	1	5	3	5	4	3	5	4	5	34
Adam Scott	3	5	3	5	4	3	5	4	4	33
Stuart Appleby	8	4	3	3	5	5	4	5	4	33
Robert Allenby	56	4	5	4	5	4	4	4	3	33
Geoff Ogilvy	5	4	3	3	4	4	4	5	4	31
Darren Clarke	125	4	4	3	3	2	3	4	3	26
David Berganio jr.	263	5	3	5	2	1	3	0	1	20

De bovenstaande voorbeelden tonen interessante informatie en inzichten.

Tiger Woods No.1 speler in de wereld, leidt deze lijst met 34 ptn. op een totaal van 40. Hij was 1^{ste} in zowel greens in reg. Als birdies, maar slechts 139^{ste} in driving accuratie. D.w.z. dat zelfs hij nog kan verbeteren. Darren Clarke was de 125^{ste} speler op de Money list, en hierdoor de laatste speler die in 2007 een volledige Tour card kreeg.

De doelstelling van deze trainingen is om de kinderen samen te laten komen, zodat zij de skills & drills oefeningen gezamenlijk inoefenen op een competitieve manier. Eveneens wordt er door de regionale coaches nagegaan in welke mate en frequentie de kinderen samenwerken met hun persoonlijke pro's, teneinde een goede evolutie te blijven ondergaan.

Meer info is terug te vinden in het boekje "Regionale trainingen".

REGIONALE TRAININGEN



Opwarmingsmodel

Voorbeeld van een zinvolle gecombineerde opwarming op de driving range.
5 min. Warming up (Ramsay Mc Masters)

Aandachtspunt: Tussen elke stap neem je de golfhouding aan en maak je een swing. Hierbij probeer je te voelen hoe de oefening je steeds dichtert tot de goede swing brengt met de juiste connectie van de verschillende spiergroepen.



STAP 1

Gecombineerde heup, romp en schouder stretch

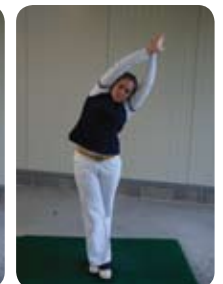
DOEL Verbeteren van de mobiliteit



Uitvoering

Uitgangspositie

- Zit op de rechter knie, linker been voorwaarts gebogen.
 - Romp goed rechtop houden, buikspieren spannen, golfclub met gestrekte armen boven het hoofd.
 - Voel een stretch in de rechter heup.
 - Buig langzaam de romp naar de linkerzijde, hou het hoofd in evenwicht tussen de schouders.
 - Deze houding 30 sec aanhouden.
- Voor de linkerkantstretch de houding 15 sec aanhouden.



(Alternatief indien men niet op de knie kan zitten)

“Neem de golfhouding aan en doe een swingbeweging.”
Voel de juist gemaakte stretch in de beweging.



STAP 2

Balans en statische houding oefening

DOEL Evenwicht en statische houding aanvoelen



Uitvoering

Uitgangspositie

- Rechtopstaande houding, voeten samen.
 - Engelmegelpositie tegen de muur, golfbal tussen de grote teen van de voeten.
 - Neus en navel vormen één rechte lijn met de bal.
 - Span de buikspieren op en kijk naar je onderste oogleden.
 - Hands naast het lichaam in Pistoool positie.
 - Til langzaam de bal op met je tenen.
 - Voel jezelf groter worden terwijl je “je oppompt”.
- Doe dit gedurende 30 sec.

“Neem de golfhouding aan en doe een swingbeweging.”
Voel de stabiliteit van de houding.

STAP 3

De Push

DOEL Opbouwen van lichaamstabiliteit



Uitvoering

Uitgangspositie

- Lichte spreidstand, rechtervoet voorwaarts, armen gebogen naast het lichaam.
 - Strek uw armen traag naar voren terwijl het lichaam lichtjes voorwaarts beweegt in een trage duwende beweging tegen een ingebeelde vrachtwagen.
 - Voel hoe de schouders, nek, buikspieren, bilspieren en beenspieren samen werken alsof je een hydraulische pomp zou zijn.
 - Hou de positie 30 sec aan.
- Zelfde oefening met het linkerbeen voorwaarts.

“Neem de golfhouding aan en doe een swingbeweging”.

Voel de samenwerking van schouders, nek, buikspieren, bilspieren en beenspieren in de swingbeweging.

STAP 4

De x-factor check up (cowboy's)

DOEL Lichaamsstabiliteit en ruggengraatotrotatie verhogen



Uitvoering

Uitgangspositie

- Lichte spreidstand, knieën lichtjes gebogen, rechte rug.
 - Ellebogen in de ribzijden en handen in pistoolgrip.
 - Roteer traag naar rechts en hou de heupen stabiel naar voor gericht.
 - Hou de positie 30 sec aan vooraleer terug te draaien.
 - Voel de spanning tussen de binnenkant van de dijen en de lage buikspieren.
- Herhaal de oefening met rotatie naar de linkerkant.

“Neem de golfhouding aan en doe een swingbeweging”.

Voel wat dit doet in de beweging.

STAP 5

De x-factor check up (indianen)

DOEL Lichaamsstabiliteit en ruggengraatrotatie verhogen



Uitvoering

Uitgangspositie

- Lichte spreidstand, knieën lichtjes gebogen, rug gestrekt, handen in pistoolgrip.
 - Breng de armen, lichtgebogen, naar achteren, ellebogen naar het lichaam, schouderbladen naar elkaar toe duwen.
 - Voel hoe dit de borstkas opentrekt.
 - Hef de voeten voorwaarts op met de tenen hoger dan de hielen.
 - Roteer traag naar rechts en naar links.
- Herhaal dit 5 keer.

“Neem de golfhouding aan en doe een swingbeweging”.

Voel hoe de schouders meer open aanvoelen en ruimte geven aan de borstkast.

STAP 6

De cross-over

DOEL Gebruik van lichaamsstabiliteit, rotatie en een dynamische houding



Uitvoering

Uitgangspositie

- Rechtopstaande houding met rechte rug.
- Hou een golfclub met uitgestrekte armen voor je in pistoolgrip.
- Hef je linker knie tot heuphoogte.
- Breng kruiselings je rechterelleboog over de linker knie.
- Keer terug naar startpositie.
- Hef je rechter knie tot heuphoogte.
- Breng kruiselings je linkerelleboog over de rechter knie.
- Keer terug naar de startpositie.

Doe de oefening 30 sec.

Wat zeker niet te doen?

7 zonden in de opwarming!

Zich haasten naar de golfbaan

Dit verhoogt de spanning in je lichaam (armen en schouders) en de hartslag, wat zowel je bio-ritme en bijgevolg ook je golfritme beïnvloedt.

De golfzak mee sleuren

Dit geeft spanning in je biceps, nek en schouder.
De tas met 1 schouderriem geeft veel rugbelasting.

Voorovergebogen op en neer veren

Voorwaarts buigen, brengt veel druk op de rug.

Verkeerde sequentie in de rotatie

Kort, krachtig en hoekig draaien, maakt je golfswing kapot.

Opwarmen met verschillende clubs samengenomen in een bundel

Dit veroorzaakt vaak een reverse pivot omdat je het gewicht niet kan controleren en timen met de rug.

Woods gebruiken als opwarmingsshots

Ballen slaan in een net vanaf een harde ondergrond

Dit is slecht voor de spieren en het kan tevens uw coördinatie verstoren.

Tot slot

Cooling down na je spel. Enkele kleine stretchen zijn zeer waardevol. Drink eerst een glas water voor je eerste bier.

Skills & Drills

De volledige uiteenzetting is terug te vinden in het boekje Skills & Drills (zie bijlagen).

Testdag

Doelstelling op termijn

Door het afleggen van deze verschillende tests onder een competitievorm & fun, krijgen de spelers en de coaches een duidelijk en vergelijkbaar beeld van het niveau.

Zij kunnen een betere en duidelijkere evaluatie maken van hun trainingen in de afgelopen winterperiode, waarbij de skills& drills shots een leidraad en stimulans zijn om gericht te trainen.

Deze zwart op wit geplaatste cijfers, helpen de speler, dit in samenspraak met de persoonlijke club coach, naar een interpretatie toe en hoe zij hier desgevallend gevolg aan kunnen geven.

“Hoe meer de tests gedaan worden, hoe realistischer de gemiddelden naar voor zullen komen”.

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 MEDEWERKING VAN



MET DANK AAN

