

Techniek

Subfase 1 - Ontwikkelen en presteren

Fore-Real

Swing

Kern = Verdieping van de set-up

- Herkennen en benoemen van verschillende balvluchten (fade/ slice/ pull/ hook/ draw/ push) + kennis van de begrippen face, path en begrijpen hoe deze elementen de balvlucht beïnvloeden
- Inzicht verwerven in de invloed van balpositie (midden/ voor/ achter) op de hoogte van de balvlucht.
- Leren toepassen van drie verschillende balhoogtes (low, mid, high) in functie van de spelsituatie
- Inzicht verwerven in de bewegingsvolgorde (sequence) om kracht te genereren, waarbij de neerzwaai start vanuit het onderlichaam, gevolgd door bovenlichaam, armen en uiteindelijk de club.
- Ontwikkelen en consequent toepassen van persoonlijke pre-shot routine
- Kunnen spelen vanuit verschillende liggingen en spelsituaties, met aangepaste aandachtspunten en bewegingsvereisten.
- Beheersen van kalibratieprincipes in de set-up

De nadruk ligt op het combineren van technische kennis met praktische uitvoering. De speler toont controle over de eigen beweging en kan gerichte aanpassingen maken op basis van feedback en gewenste balvlucht.

Clubheadspeed 14 - 16 jaar:

Ijzer 7 = 76 - 80 mph (jongens) en 69 - 72 mph (meisjes)

Driver = 87 - 92 mph (jongens) en 81 - 85 mph (meisjes)

Gemiddelde score boys:

14 jaar = tussen 79 en 85

15 jaar = tussen 77 en 82

16 jaar = tussen 75,5 en 79

17 jaar = tussen 74,5 en 76

Gemiddelde score girls:

13 jaar = tussen 86 en 90

14 jaar = tussen 82 en 86,5

15 jaar = tussen 79 en 83,5

16 jaar = tussen 77 en 80,5

Techniek

Subfase 1 - Ontwikkelen en presteren

Fore-Real

Chippen

Kern = Perfectioneren van de set-up en verdiepen technisch inzicht

- Beheersen van de chipbeweging met verschillende clubs waarbij de techniek doelgericht wordt toegepast in functie van de gevraagde slag.
- Inzicht verwerven in de bewegingsvolgorde (sequence) die nodig is om gecontroleerd kracht te genereren bij verschillende chippingslagen.
- Kennis hebben van en leren werken met technische kernbegrippen: zwaai baan, aanvalshoek, slagvlakpositie, spincontrole
- Leren spelen vanuit uitdagende liggingen (verschillende roughhoogtes/ harde ondergrond) en aanpassen van set-up, clubkeuze en techniek op basis van de situatie.
- Kennismaken met concept spin van de bal
- Ontwikkelen en verfijnen van eigen pre-shot routine
- Volledig beheersen van kalibratieprincipes in de set-up en deze consequent kunnen toepassen

Fore-Real

Putten

Kern = Perfectioneren van de set-up en verfijnen van puttcontrole

- Beschikken over zelfkennis van de eigen puttbeweging en deze zelfstandig kunnen bijsturen aan de hand van gepersonaliseerde technische drills.
- Ontwikkelen en consequent toepassen van een persoonlijke pre-putt routine.
- Kennismaken met en toepassen van Advanced greenreading technieken
- Beheersen van kalibratieprincipes in de set-up (shaftpositie, oogpositie, afstand van de bal, breedte van de voetenstand)

Techniek

Subfase 1 - Ontwikkelen en presteren

Fore-Real

Bunker

Kern = Perfectioneren van de set-up

- Leren spelen vanuit verschillende liggingen en posities in de bunker (plugged lie, uphill, downhill en sidehill) en de set-up en techniek hier doelgericht op aanpassen.
- Bewust leren variëren met verschillende wedges om hoogte, rol en landingsplaats van de bal te beïnvloeden.
- Ontwikkelen en consequent toepassen van een persoonlijke pre-shot routine bij bunkerslagen.
- Beheersen van kalibratieprincipes in de set-up voor een consistente uitvoering.

Fore-Real

Pitchen

Kern = perfectioneren van de set-up

- Leren effectief spelen met verschillende wedges en bewust variëren in swinglengte om hoogte en afstand doelgericht aan te sturen.
- Opmaken persoonlijke wedgematrix met als doel per wedge drie vaste swinglengtes te koppelen aan drie voorspelbare afstanden.
- Ontwikkelen en toepassen van persoonlijke pre-shot routine
- Kennismaken met het effect van spin op de balvlucht
- Beheersen van kalibratieprincipes in de set-up