

Techniek

Subfase 2 - Individualiseren & presteren

Fore-Real

Swing

Kern = Zelfregulatie van de swing en prestatie gericht trainen

- Beheersen van eigen swingtechniek met inzicht in persoonlijke sterktes en werkpunten. De speler kan de beweging doelgericht bijsturen aan de hand van gepersonaliseerde technische drills.
- Beheersen van de verschillende balvluchten en kennen van eigen natuurlijke balvlucht waarbij deze kennis strategisch wordt ingezet tijdens spel en competitie.
- Beheersen van verschillende balhoogte en dit gericht kunnen toepassen afhankelijk van clubkeuze, ligging, obstakels en weeromstandigheden
- Controle behouden over de swingbeweging bij verschillende liggingen (uphill, downhill en sidehill), met aangepaste set-up en bewegingsuitvoering.

Clubheadspeed 16 - 18 jaar:

Ijzer 7 = 80 - 86 mph (jongens) en 72 - 75 mph (meisjes)

Driver = 93 - 98 mph (jongens) en 86 - 90 mph (meisjes)

Gemiddelde score boys:

17 jaar = tussen 74,5 en 76

18 jaar = tussen 74 en 75

19 jaar = 74

20 jaar = 73,5

Gemiddelde score girls:

16 jaar = tussen 77 en 80,5

17 jaar = tussen 77 en 78

18 jaar = tussen 76 en 76,5

19 jaar = 75

Techniek

Subfase 2 - Individualiseren & presteren

Fore-Real

Chippen

Kern = Zelfregulatie en verfijning van chiptechniek in functie van prestatie

- Perfectioneren van de chipbeweging met verschillende clubs en zelfstandig kiezen van de meest geschikte oplossing op basis van afstand, ligging en gewenste balvlucht.
- Ontdekken en experimenteren met spin en het effect ervan op balvlucht en landing
- Zelfstandig kunnen bepalen van de landingsplaats op basis van clubkeuze en de gewenste verhouding tussen balvlucht en rol kunnen realiseren.

Fore-Real

Putten

Kern = Beheersen en zelfkennis van puttbeweging zowel op trainingen als wedstrijdsituaties

- Perfectioneren van de puttbeweging en deze zelfstandig kunnen bijsturen aan de hand van persoonlijke technische drills en gerichte trainingtools.
- Perfectioneren van afstandscontrole en tempo, waarbij deze nauwkeurig worden aangepast op basis van greenconditie, balpositie en mentale staat tijdens wedstrijdmomenten.

Techniek

Subfase 2 - Individualiseren & presteren

Fore-Real

Bunker

Kern = Zelfregulatie en prestatiegerichte toepassing van bunkershot

- Perfectioneren van de bunkertechniek met verschillende clubs, waarbij de beweging doelgericht wordt aangepast in functie van de spelsituatie.
- Leren beheersen van spincontrole, landingsplaats en afstandscontrole om bunkerslagen nauwkeurig en voorspelbaar uit te voeren.

Fore-Real

Pitchen

Kern = Zelfregulatie en prestatiegerichte toepassing van de pitchbeweging

- Leren beheersen van spincontrole, met inzicht in de invloed van clubsnelheid en swinglengte op de hoeveelheid spin (kleinere beweging = minder spin, grotere beweging = meer spin).
- Doelgericht toepassen van de persoonlijke wedgematrix bij verschillende vlagposities, waarbij deze wordt gebruikt als referentie om afstand, balhoogte en balcontrole strategisch aan te sturen.