

Leerlijn Techniek



Techniek

Fore-All

Swing

Kern = Introductie van de basisprincipes van de golfswing

- Kennismaken met de globale swingbeweging, met aandacht voor basisbegrippen zoals grip en slagvlak.
- - Introductie tot rotatie- en werpbewegingen (gooien, vangen...) als voorbereiding op dynamische beweging van de swing.
- Dit wordt eenvoudig en ervaringsgericht aangebracht, bijvoorbeeld via SNAG Golf, dat gebruik maakt van kleurcodes (voor grippositionering) en visuele hulplijnen (zoals lijnen op de mat om richting te leren inschatten).

Er wordt een algemeen beeld gegeven van de swing: hoe bewegen, hoe een bal gooien, hoe een steentje op het water gooien gezien dit gelijkaardig is aan de swingbeweging.

Fore-All

Chippen

Kern = Introductie van de basisprincipes van chippen

- Het verschil begrijpen tussen de lengte van de swingbeweging versus de chipbeweging.
- Ontwikkelen van globaal beeld van chippen met nadruk op grip en houding

Fore-All

Putten

Kern = Aanleren basis set-up (grip, houding, balpositie, oplijnen slagvlak/ oplijnen lichaam)

- Ontwikkelen van een globaal beeld van de puttbeweging als een gecontroleerde pendelbeweging aangestuurd vanuit de schouders, met een stabiele onderkant van het lichaam.
- Leren voelen van het verschil tussen korte en lange putts, bijvoorbeeld tussen een putt van 1 meter en een putt van 10 meter.
- Kennismaken met verschillende hellingsvlakken (opwaarts, neerwaarts en schuin) en het effect hiervan op de balrol.

Techniek

Fore-All

Bunker

Kern = Introductie van de basisprincipes van bunkerslag

- Kennismaken met de bunker als spelelement, inclusief veiligheid, etiquette en basiservaring met spelen uit zand.
- Ontwikkelen van een eerste gevoel voor de bunkerslag, waarbij spelers leren ervaren dat de bal wordt verplaatst via het zand en niet via direct balcontact.

Techniek

*Fore-Fun***Swing**

Kern = Aanleren basis set-up (grip, houding, balpositie, oplijnen slagvlak/ oplijnen lichaam)

- Inzicht verwerven in de technische opbouw van de set-up: correcte grip, houding, balpositie en het oplijnen van slagvlak en lichaam ten opzichte van het doel
- Inzicht verwerven in de technische opbouw van de swing (swing sequence)
- Inzicht verwerven in gewichtsverplaatsing en het belang ervan tijdens de volledige swingbeweging.
- Inzicht verwerven in kenmerken van verschillende clubs (lengte en loft) en het effect ervan op de balvlucht(korter/langer en hoger/lager)
- Begrijpen van het verschil in balpositie tussen ijzers en woods (met behulp van toursticks)
- Aanleren van basisprincipes kalibratie binnen de swing (met behulp van toursticks)

De instructie is voornamelijk technisch van aard, met veel aandacht voor visuele ondersteuning, herhaling en het ontwikkelen van een eerste gevoel voor timing en lichaamscontrole.

*Fore-Fun***Chippen**

Kern = Aanleren basis set-up (grip, houding, balpositie, oplijnen slagvlak/ oplijnen lichaam)

- Inzicht verwerven in technische opbouw van de set-up = smalle stand, dicht bij de bal, balpositie midden, druk op voorste voet, beweging is korter dan de volle swing
- Inzicht verwerven in de opbouw van de chipbeweging: beweging wordt aangestuurd vanuit het bovenlichaam, met een stabiel onderlichaam. De handen bewegen gecontroleerd tot heuphoogte om consistentie te bevorderen.
- Inzicht verwerven in het verband tussen bewegingslengte en afstand en leren deze afstand bewust te controleren
- Inzicht verwerven in het effect van de loft op verhouding tussen vlucht-rol
- Leren spelen met verschillende clubs om variatie in hoogte en rolafstand te creëren
- Aanleren van basisprincipes kalibratie bij chippen (met behulp van toursticks)

Techniek

*Fore-Fun***Putten****Kern = Aanleren basis set-up (grip, houding, balpositie, oplijnen slagvlak/ oplijnen lichaam)**

- Inzicht verwerven in technische opbouw van de set-up = Grip, balpositie, lichaamshouding
- Inzicht verwerven in het belang van correcte oplijning van de putter richting doel en leren dit visueel te controleren.
- Inzicht verwerven in de relatie tussen bewegingslengte en puttafstand, van korte naar lange putts.
- Leren spelen op verschillende hellingsvlakken op de green en begrijpen hoe deze invloed hebben op richting en snelheid.
- Aanleren van basisprincipes kalibratie binnen het putten (met behulp van toursticks)

*Fore-Fun***Bunker****Kern = Aanleren basis set-up (grip, houding, balpositie, oplijnen slagvlak/ oplijnen lichaam)**

- Inzicht verwerven in de technische opbouw van de bunker set-up: correcte grip, bredere stand, balpositie links en meer druk op de voorste voet.
- Leren spelen met een sandwedge voor een greenside bunkerslag
- Leren de bal uit de bunker te slaan met focus op het raken van het zand vóór de bal.
- Aanleren van basisprincipes van kalibratie binnen bunkerslagen, onder andere met behulp van toursticks.

*Fore-Fun***Pitchen****Kern = Introductie tot de pitchtechniek en bewegingsopbouw**

- Inzicht verwerven in het verschil tussen chippen en pitchen, met nadruk op de langere beweging en de invloed hiervan op de afstand van de slag.
- Inzicht verwerven in technische opbouw van de set-up met een bredere stand en langere beweging in vergelijking met chippen
- Inzicht verwerven in de balvlucht bij pitchen (meer vlucht, minder rol)
- Aanleren van basisprincipes kalibratie binnen pitchen (met behulp van toursticks)

Techniek

*Fore-Game***Swing****Kern = Verdieping van de set-up**

- Beheersen van correcte gewichtsverplaatsing tijdens de swing met een stabiele eindpositie waarbij het lichaamsgewicht zich op de voorste voet bevindt.
- Ontwikkelen van lichaamscoördinatie en connectie, waarbij spelers begrijpen hoe de swing wordt opgebouwd vanuit een combinatie van lichaamsrotatie en het gebruik van armen en handen (zie fysieke leerlijn)
- Leren benutten van de lengte en loft van verschillende clubs om in de praktijk afstand en balvlucht doelgericht te beïnvloeden.
- Kennen en begrijpen van basisbegrippen zoals open en gesloten slagvlak, hiel en teen van de club, bounce,...
- Kennismaken met en toepassen van eenvoudige pre-shot routine
- Kennismaken met verschillende liggingen/situaties waarbij spelers leren dat deze andere aandachtspunten en bewegingsvereisten vragen.
- Kunnen toepassen van kalibratieprincipes in de set-up

Alles wat aangeleerd wordt kan ondersteund worden door technologische meetapparatuur o.a. Trackman, FlightScope enzovoort of technische filmplatforms en apps, zoals Onform, V1, Sportbox enzovoort.

De instructie is specifiek technisch van aard en gericht op het versterken van inzicht, controle en toepasbaarheid in spelsituaties.

Clubheadspeed 12 - 14 jaar:

Ijzer 7 = 72 - 76 mph (jongens) en 65 - 69 mph (meisjes)

Driver: 82 - 86 mph (jongens) en 75 - 80 mph (meisjes)

Techniek

*Fore-Game***Chippen****Kern = Verdieping van de set-up**

- Correct kunnen toepassen van technische chipbeweging
- Bewust leren variëren met clubkeuze om hoogte, rol en landingsplaats te beïnvloeden
- Inzicht verwerven in het verschil tussen een low chip (chip and run) en high chip en begrijpen hoe clubkeuze alsook de balpositie deze trajecten bepaalt.
- Inzicht verwerven in het belang van landingsplaats en invloed van verschillende clubs hierop.
- Leren herkennen hoe de ligging van de bal mee bepaalt welke clubkeuze gebruikt wordt.
- Kennismaken met en toepassen van een eenvoudige pre-shot routine binnen kort spel
- Kunnen toepassen van kalibratieprincipes in de set-up

*Fore-Game***Putten****Kern = Verdieping van set-up en ontwikkeling van afstandscontrole**

- Het leren beheersen van afstandscontrole en tempo bij putts over verschillende afstanden.
- Kennismaken met de basisprincipes van green reading en inzicht verwerven in het effect hiervan op de rol van de bal.
- Leren doelgericht gebruik maken van trainingtools zoals toursticks, spiegels, tees, poortjes en touw om techniek, startlijn en richting te verfijnen.
- Kennismaken en leren toepassen van eenvoudige pre-putt routine
- Kunnen toepassen van kalibratieprincipes in de set-up (shaftpositie, oogpositie, afstand van de bal, breedte van de voetenstand)

Techniek

Fore-Game

Bunker

Kern = Aanleren basis set-up (grip, houding, balpositie, oplijnen slagvlak/ oplijnen lichaam)

- Uitbreiden van de technische opbouw van de bunker set-up, met aandacht voor het aanleren van de vlindergrip en het belang van een correcte shaftpositie.
- Kennis verwerven van technische kernbegrippen zoals bounce, invalshoek en leading edge, en begrijpen hoe deze het resultaat van de bunkerslag beïnvloeden.
- Herkennen van verschil tussen greenside bunkershot en fairway bunkershot en techniek aanpassen
- Kennismaken en toepassen van eenvoudige pre-shot routine
- Kunnen toepassen van kalibratieprincipes in de set-up

Fore-Game

Pitchen

Kern = Aanleren basis set-up (grip, houding, balpositie, oplijnen slagvlak/ oplijnen lichaam)

- Leren spelen met verschillende wedges en ervaren hoe eenzelfde swinglengte, afhankelijk van loft, resulteert in verschillende afstanden en balhoogtes
- Kennismaken en toepassen van eenvoudige persoonlijke pre-shot routine
- Kunnen toepassen van kalibratieprincipes in de set-up

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 clubface, swingpath 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 (powersequence) 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)

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 (finesse 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

Techniek

Subfase 2 - Individualiseren & presteren

Fore-Real

Swing

Kern = Zelfregulatie van de swing en prestatiegericht 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 balhoogten 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)

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.

Techniek

Subfase 2 - Individualiseren & presteren

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.

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.

Techniek

Subfase 3 - Topniveau & performantie

Fore-Real

Swing

Kern = Exceleren en kunnen presteren onder druk

- Beschikken over diepgaand technisch inzicht om trainings- en analysetechnologieën doelgericht te implementeren ter versterking van het leerproces en ter ondersteuning van technische en tactische besluitvorming (bv. TrackMan, SAM PuttLab, pressure measuring devices).
- Beschikken over de ervaring, het zelfvertrouwen en de communicatieve vaardigheden om op een open, gelijkwaardige en constructieve manier samen te werken met coaches die betrokken zijn bij de technische besluitvorming, met gedeelde verantwoordelijkheid voor analyse, keuzes en bijsturing.

Clubheadspeed 18+ (tour average):

Ijzer 7 = 86+ mph (mannen) en 75+ mph (vrouwen)

Driver = 100+ mph (mannen) en 90+ mph (vrouwen)

Fore-Real

Chippen

Kern = Exceleren en kunnen presteren onder druk

- Volledig beheersen en doelgericht inzetten van spin om in wedstrijdsituaties en onder druk de gewenste balvlucht, landing en stopwerking te realiseren

Fore-Real

Putten

Kern = Exceleren en kunnen presteren onder druk

- Volledig vertrouwen op een stabiel en persoonlijk puttproces (set-up, routine en uitvoering), ongeacht druk, wedstrijdsituatie of scoreverloop.
- Consistent kunnen uitvoeren van beslissingen onder prestatiedruk, waarbij lijn- en snelheidskeuzes bewust en overtuigend worden genomen zonder technische twijfel.
- Efficiënt omgaan met feedback en resultaat, waarbij zowel succesvolle als gemiste putts snel worden verwerkt zonder impact op de volgende slag.

Techniek

Subfase 3 - Topniveau & performantie

Fore-Real

Bunker

Kern = Exceleren en kunnen presteren onder druk

- Volledig vertrouwen op een stabiel en persoonlijk bunkerslagproces (set-up, clubkeuze, routine en uitvoering), ongeacht druk, score of wedstrijdcontext.
- Consistent en doeltreffend uitvoeren van bunkerslagen onder prestatiedruk, met bewuste keuzes in hoogte, landingsplaats, spin en afstand.
- Snel en effectief omgaan met feedback en resultaat, waarbij zowel geslaagde als minder geslaagde bunkerslagen geen negatieve impact hebben op de volgende slag.

Fore-Real

Pitchen

Kern = Exceleren en kunnen presteren onder druk

- Volledig beheersen en vertrouwen op de eigen pitchtechniek, waarbij afstand, hoogte, landingsplaats en spin consequent en doelgericht worden uitgevoerd, ongeacht druk of wedstrijdcontext.
- Strategisch inzetten van de persoonlijke wedgematrix om in complexe spelsituaties snel en overtuigend beslissingen te nemen rond clubkeuze, swinglengte en gewenste balvlucht.
- Consistent kunnen uitvoeren van pitches onder prestatiedruk, met behoud van ritme, tempo en technische kwaliteit in beslissende wedstrijdmomenten.
- Efficiënt verwerken van feedback en resultaat, waarbij zowel succesvolle als minder geslaagde pitches geen negatieve impact hebben op de volgende slag.

Techniek

Fore-Life

Swing

- Onderrhouden en verfijnen van een efficiënte swing
- Techniek aanpassen aan de eigen fysieke mogelijkheden
- Variëren in balvlucht en traject wanneer nodig
- Bewust omgaan met tempo, ritme en balans

Fore-Life

Chippen

- Verschillende chiptechnieken beheersen
- Clubkeuze afstemmen op situatie
- Consistente contactkwaliteit ontwikkelen

Fore-Life

Putten

- Een betrouwbare puttingtechniek onderhouden
- Afstandscontrole en richtingscontrole verfijnen
- Techniek aanpassen aan verschillende greens

Fore-Life

Bunker

- Verschillende bunkersituaties leren oplossen
- Techniek aanpassen aan zandkwaliteit en ligging

Fore-Life

Pitchen

- Afstandscontrole verfijnen
- Verschillende trajecten en wedges leren gebruiken
- Techniek aanpassen aan verschillende lies