

# Fore-Real

## De speler

In Fore-Real werken spelers gericht aan hun prestaties. Ze verfijnen hun techniek en stemmen hun technische, tactische, fysieke en mentale voorbereiding steeds meer af op hun individuele behoeften. Observaties, statistieken en data helpen om trainingen bij te sturen. Periodisering en wedstrijdplanning ondersteunen de verdere ontwikkeling en het presteren op de juiste momenten.

Fore-Real omvat drie subfasen: ontwikkelen en presteren, individualiseren en presteren, en toepassen en presteren. Zo groeien spelers stap voor stap naar hun hoogst haalbare niveau, met voor wie die ambitie heeft een traject richting topamateur of professional.

## Subfase 1 - Ontwikkelen en presteren

### Kenmerken

- Techniek verfijnen en controle over eigen beweging ontwikkelen.
- Competitieve situaties via games, drills en challenges.
- Statistieken bijhouden om trainingen te individualiseren.

### Doelgroep

♂ 14 - 17 jaar  
♀ 13 - 16 jaar

### Organisatiestructuur

In deze fase trainen spelers voornamelijk op clubniveau. Spelers met ambitie en potentieel kunnen geselecteerd worden voor de regionale trainingen van Golf Vlaanderen, waar ze trainen in een meer prestatiegerichte context.

Voor spelers die nog verdere stappen willen zetten richting topsport, is er de mogelijkheid om door te stromen naar de topsportschool, waar topsport en studie gecombineerd worden.

# Fore-Real

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainersopleiding</b> | <p>Trainer B Golf</p> <p>De trainer verfijnt de techniek, stimuleert doelgericht trainen en reflecteren en begeleidt de speler naar meer zelfstandigheid, met aandacht voor plezier.</p>                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Competitie</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• GV U14 en U16: officieel jeugdwedstrijdaanbod van Golf Vlaanderen.</li><li>• Clubwedstrijden: verder ontwikkelen van wedstrijdervaring in vertrouwde omgeving.</li><li>• KBGF U14 en U16: nationale wedstrijden voor spelers die zich verder willen meten.</li></ul>                                                                              |
| <b>Golfbaan</b>          | <p>Banen afgestemd op competitieniveau: spelers spelen op volwaardige banen die aansluiten bij hun slagafstand en ontwikkelingsniveau.</p> <p>Teekeuze volgens competitierichtlijnen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Richtlijn meisjes: rood tot blauw (<math>\pm</math> 4500m – 5400m)</li><li>• Richtlijn jongens: geel tot wit (<math>\pm</math> 5300m – 6200m)</li></ul> |

# Fore-Real

## Trainingsvolume

In deze subfase is regelmaat belangrijker dan een zeer hoge trainingsomvang.

- 2 tot 4 golftrainingen onder begeleiding
- 1 tot 2 extra oefenmomenten zelfstandig
- 1 tot 2 spelsessies of rondes op de baan
- 1 tot 2 fysieke sessies, met aandacht voor mobiliteit, stabiliteit, coördinatie en algemene kracht
- Maandelijkse minstens één mentale training sessie

Totaal richtvolume: ongeveer 6 tot 10 uur per week

## Wanneer is deze speler klaar voor volgende fase?

- De speler kent de eigen sterktes, werkpunten en afstanden per club en gebruikt deze kennis tijdens trainingen en wedstrijden.
- De speler traint doelgericht op basis van persoonlijke ontwikkelingsdoelen.
- De speler gebruikt wedstrijdgegevens en statistieken om prestaties te analyseren en bij te sturen.
- De speler stelt zelfstandig een gameplan op en past dit aan de omstandigheden aan.
- De speler neemt steeds meer verantwoordelijkheid voor de eigen trainings- en wedstrijdvoorbereiding.
- De speler past persoonlijke routines consequent toe, ook onder wedstrijddruk.
- De speler is gemotiveerd om de trainings- en wedstrijdbelasting verder op te bouwen binnen een individueel traject.

# Fore-Real

## Hoe lees je deze ontwikkelingslijnen?

Deze ontwikkelingslijnen worden binnen de talentwerking van Golf Vlaanderen gebruikt als richtinggevend referentiekader voor de selectie voor trainingen en de topsportschool.

De cijfers geven per leeftijd de vooropgestelde gemiddelde score tijdens nationale wedstrijdronde weer.

Talent 1 weerspiegelt het ideale ontwikkelingstraject.

Talent 2 staat voor een alternatief traject voor spelers die zich later ontwikkelen, maar nog het potentieel hebben om op termijn aansluiting te vinden bij het ideale traject.

De scores vormen geen afzonderlijk of automatisch selectie criterium. Bij selecties worden ook de nationale ranking, het aantal gespeelde wedstrijdronde en de ontwikkeling van de speler meegenomen

### Jongens

| LEEFTIJD | TALENT 1 | TALENT 2 |
|----------|----------|----------|
| 14       | 79       | 85       |
| 15       | 77       | 82       |
| 16       | 75,5     | 79       |
| 17       | 74,5     | 76       |

### Meisjes

| LEEFTIJD | TALENT 1 | TALENT 2 |
|----------|----------|----------|
| 13       | 86       | 90       |
| 14       | 82       | 86,5     |
| 15       | 79       | 83,5     |
| 16       | 77       | 80,5     |

# Fore-Real

## Subfase 2 - Individualiseren & presteren

### Kenmerken

- Zelfstandig werken, met verantwoordelijkheid voor eigen progressie.
- Gebruik van data-analyse.
- Optimalisatie en focus op techniek met focus op precisie en prestaties.
- Aansluiting bij nationale/internationale benchmarks.

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Doelgroep         | ♂ 17 - 22 jaar<br>♀ 16 - 19 jaar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Organisatie       | <p>In deze fase verschuift de focus steeds meer naar een individuele en prestatiegerichte aanpak. Jongere spelers trainen nog deels op clubniveau en binnen de topsportschoolomgeving, aangevuld met regionale trainingen van Golf Vlaanderen. Oudere spelers maken vaker de overstap naar een meer individueel traject, bijvoorbeeld binnen een collegeprogramma of een internationale context. Training, competitie en studie worden in toenemende mate op elkaar afgestemd.</p> |
| Trainersopleiding | <p>Trainer B Golf of Trainer A Golf</p> <p>De trainer gebruikt data en statistieken voor een persoonlijk trainings- en wedstrijdplan en stimuleert zelfsturing, verantwoordelijkheid en prestatiegerichte keuzes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                              |

# Fore-Real

## Competitie

- Junior Tour: nationaal competitieniveau voor doorgroeiende spelers.
- Federal Tour: sterker competitief circuit met focus op prestatie.
- Internationale wedstrijden: eerste internationale ervaringen voor geselecteerde spelers.

## Golfbaan

Wedstrijdbanen afgestemd op competitieniveau: spelers spelen op banen die aansluiten bij nationale en internationale normen.

Teekeuze volgens competitierichtlijnen:

- Richtlijn meisjes: rood tot blauw ( $\pm$  4900m – 5800m)
- Richtlijn jongens: geel tot wit ( $\pm$  5800m – 6600m)

Spelen in diverse omstandigheden: focus op het toepassen van strategie, course management.

## Trainingsvolume

In deze subfase is regelmaat belangrijker dan een zeer hoge trainingsomvang.

- 2 tot 4 golftrainingen onder begeleiding
- 1 tot 2 extra oefenmomenten zelfstandig
- 1 tot 2 spelsessies of rondes op de baan
- 1 tot 2 fysieke sessies, met aandacht voor mobiliteit, stabiliteit, coördinatie en algemene kracht
- Maandelijkse minstens één mentale training sessie

Totaal richtvolume: ongeveer 6 tot 10 uur per week

# Fore-Real

## Wanneer is deze speler klaar voor volgende fase?

- De speler neemt verantwoordelijkheid voor de eigen trainings-, wedstrijd- en herstelplanning.
- De speler gebruikt data en feedback zelfstandig om prestaties te analyseren en bij te sturen.
- De speler stemt techniek, tactiek, fysieke voorbereiding en mentale begeleiding af binnen een persoonlijk prestatieplan.
- De speler past strategie en routines consequent toe, ook onder verhoogde wedstrijddruk.
- De speler maakt bewuste keuzes in functie van sportieve doelen, studie, welzijn en belastbaarheid.
- De speler werkt zelfstandig en constructief samen met coaches en andere begeleiders.

## Ontwikkelingslijnen

### Jongens

| LEEFTIJD | TALENT 1 | TALENT 2 |
|----------|----------|----------|
| 17       | 74,5     | 76       |
| 18       | 74       | 75       |
| 19       | 74       | 74       |
| 20       | 73,5     | 73,5     |

### Meisjes

| LEEFTIJD | TALENT 1 | TALENT 2 |
|----------|----------|----------|
| 16       | 77       | 80,5     |
| 17       | 77       | 78       |
| 18       | 76       | 76,5     |
| 19       | 75       | 75       |

# Fore-Real

## Subfase 3 - Topniveau & presteren

### Kenmerken

- Volledige focus op presteren en onderhoud van technische skills.
- Trainingen afgestemd op periodisering en prestaties.

### Doelgroep

♂ +19 jaar  
♀ +22

### Organisatie

In deze fase verloopt de begeleiding hoofdzakelijk individueel en volledig op maat van de speler. De klassieke clubwerking speelt nog een beperkte rol en wordt aangevuld of vervangen door een persoonlijke omkadering met gespecialiseerde coaches.

Spelers maken deel uit van topsportprogramma's, internationale trajecten of een collegeomgeving, waarbij training, competitie en carrièreplanning volledig op elkaar afgestemd zijn en gericht zijn op maximale prestatie.

### Trainersopleiding

Trainer A Golf

De trainer fungeert als coach op hoog niveau en werkt samen met de speler als partner in het optimaliseren van prestaties. Begeleiding is sterk individueel en geïntegreerd, met aandacht voor techniek, tactiek, fysiek en mentaal. De trainer ondersteunt de speler in het managen van zijn of haar carrière, het plannen van competities en het continu streven naar topprestaties.

# Fore-Real

## Competitie

- Amateur Championship: hoogste regionale amateurniveau.
- Federal Tour
- Internationale wedstrijden: deelname aan internationale circuits.
- US College circuit: competitie binnen collegeprogramma's.
- Professionele wedstrijden: instap in het professionele circuit.

## Golfbaan

Internationale wedstrijdbanen: spelers spelen op parcoursen die voldoen aan de hoogste competitiënormen.

Teekeuze volgens elite- en professionele richtlijnen:

- Richtlijn meisjes: blauw tot geel (langer dan  $\pm$  5000m)
- Richtlijn jongens: wit tot zwart (langer dan  $\pm$  6000m)

Maximale afstemming op prestatie: focus op voorbereiding, strategie en het leveren van consistente prestaties op verschillende types banen en onder diverse omstandigheden.