

Het Fore Sportmodel

Golf is een sport die je kan ontdekken, leren en blijven beleven. Met het Fore sportmodel wil Golf Vlaanderen clubs, trainers en spelers ondersteunen in elke fase van die reis, van eerste kennismaking tot levenslange passie. Fore biedt houvast, inspiratie en tools om golf toegankelijker, leuker en kwalitatiever te maken voor iedereen.



Wat is dit document?

Deze praktische gids helpt clubs, trainers, spelers en ouders om het Fore Sportmodel te begrijpen en toe te passen. De ontwikkeling, motivatie en ambitie van de speler staan centraal.

Per fase vind je:

- een beschrijving van de speler en de belangrijkste ontwikkelingsaccenten
- richtlijnen voor begeleiding, training, golfbaan en competitie
- signalen die helpen inschatten of een volgende stap passend is

Hoe gebruik je het model in de club?

1. **Leer de speler kennen:** bespreek ervaring, motivatie en ambitie.
2. **Kies passende leerdoelen:** stem ze af op de ontwikkeling en wensen van de speler.
3. **Gebruik de vier leerlijnen:** vertaal de doelen naar trainingen en spelmomenten.
4. **Evalueer samen:** bespreek de vooruitgang en stuur bij. Betrek bij jonge spelers ook de ouders.

De leerlijnen in detail

De volledige leerlijnen vind je op foresportmodel.be/leerlijnen.

Overzicht van de vijf fasen

Het Fore sportmodel is opgebouwd rond vijf ontwikkelingsfasen. De leeftijden zijn richtlijnen, geen strikte grenzen: de ontwikkeling van de speler primeert altijd boven de kalenderleeftijd.

Belangrijk! Het leerproces dat het model biedt is ook van toepassing op volwassenen en jongvolwassenen die starten met golf. Zij doorlopen dezelfde opbouw, maar dan in een eigen tempo en context.

Fase	Leeftijd*	Doelstelling
FORE-All	5 - 7 jaar	Golf ontdekken en plezier maken
FORE-Fun	8 – 10 jaar	Aanleren golfvaardigheden via spel en uitdaging
FORE-Game	meisjes 10-13 jaar jongens 10-14 jaar	Vaardigheden verdiepen, gericht trainen en leren presteren in wedstrijdsituaties
FORE-Real	meisjes vanaf 13 jaar jongens vanaf 14 jaar	Vaardigheden verfijnen via een steeds individueler trainings- en wedstrijdtraject
FORE-Life	Alle leeftijden	Levenslang genieten van golf

Vanuit elke fase kunnen spelers kiezen voor Fore-Life, waar golf op maat van hun eigen doelen en ambities centraal staat. Spelers kunnen die ambities later opnieuw bijstellen en aansluiten bij een passend ontwikkelings- of prestatietraject.

*Leeftijd is een richtlijn, geen verplichting. Een speler die al sterk ontwikkeld is, kan vroeger doorstromen. Een speler die meer tijd nodig heeft, blijft langer in de huidige fase. De doorstroomsignalen per fase helpen om die keuze te onderbouwen.

Fore-all

De speler

Fore-All is de instapfase binnen het Fore Sportmodel. Spelers maken op een toegankelijke manier kennis met golf en ontdekken de basis van slaan en putten. Golfactiviteiten worden gecombineerd met gevarieerde bewegingsoefeningen om evenwicht, coördinatie en bewegingsgevoel te ontwikkelen. Plezier, sociale contacten en succeservaringen staan centraal. Zo groeit het vertrouwen en de motivatie om verder te golfen, ongeacht leeftijd of sportervaring.

Kenmerken

- Focus op plezier en introductie tot golfvaardigheden
- Brede motorische ontwikkeling
- Veel gebruik van kleurrijk en aangepast materiaal (SNAG, kidsmateriaal).

Doelgroep	5 - 7 jaar en starters
Organisaties	<p>Trainingen worden aangeboden vanuit de club, bij voorkeur in kleine groepen (max. 6 à 8 kinderen). Korte sessies van 45 tot 60 minuten passen het best bij de aandachtsspanne van deze leeftijdsgroep. Maak gebruik van aangepaste ruimtes: oefengreen of verkorte holes</p>
Trainersopleiding	<p>De Initiator Golf laat spelers onder begeleiding van een Trainer B op een speelse, veilige en motiverende manier kennismaken met golf. De focus ligt op plezier en bewegen, niet op technische correcties.</p>

Fore-all

Competitie	<ul style="list-style-type: none"> • Just Golf wedstrijden op clubniveau: laagdrempelige, speelse formats zonder handicapvereiste. • GV Kids Tour: toegankelijke wedstrijden op maat van jonge kinderen, georganiseerd door Golf Vlaanderen.
Golfbaan	<p>Verkorte of aangepaste baan: bij voorkeur een eigen kidsparcours, verkorte par 3-baan of aangepaste holes. Beleving en toegankelijkheid primeren.</p> <p>Materiaal op maat: gebruik van SNAG Golf, lichtere clubs en kleurrijke hulpmiddelen verhoogt de betrokkenheid.</p>
Trainingsvolume	<p>Richtlijn per week:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 golftraining onder begeleiding • Regelmatig een kort oefen- of spelmoment • Regelmatig kennismaken met de golfbaan via enkele verkorte of aangepaste holes • Voldoende algemene beweging en deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten

Wanneer is deze speler klaar voor volgende fase?

Een speler is klaar voor Fore-Fun wanneer de eerste golfvaardigheden groeien en er plezier en zin is om meer te leren.

Onderstaande signalen helpen om samen met de speler de volgende stap te bespreken:

- De speler kan de basisswingbeweging herhalen en toont daarbij een eerste gevoel voor richting en contact met de bal
- Er is een eerste gevoel voor de grip en slagrichting aanwezig
- Er is zin en motivatie om meer te leren over golf

Fore-Fun

De speler

In Fore-Fun bouwen spelers hun golfvaardigheden verder op. Ze leren via spel en uitdaging, samen met spelers van een vergelijkbaar niveau. Van elkaar leren, samen scoren en een gezonde dosis competitie houden hen gemotiveerd. De nadruk ligt op het aanleren van basisvaardigheden, met plezier en succeservaringen als rode draad.

Kenmerken

- Basisvaardigheden en basisprincipes aanleren via speelse vorm
- Spelvormen: afwisseling tussen teamformules en individuele opdrachten.
- Materiaal op maat: gebruik van aangepast en/of kindvriendelijk materiaal.

Doelgroep	8 - 10 jaar
Organisatie	<p>In deze fase worden spelers voornamelijk op clubniveau getraind. Spelers kunnen vanaf deze leeftijd geselecteerd worden voor de Kidstrainingen van Golf Vlaanderen.</p> <p>Organisatie trainingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Groepslessen van 6 tot 10 kinderen, bij voorkeur ingedeeld op vergelijkbaar niveau. • Sessies van 60 tot 75 minuten met een goede mix van technische oefening en spelvorm. <p>Regelmatige ervaringen op de baan zijn waardevol.</p>
Trainersopleiding	<p>Initiator Golf of Instructeur Golf</p> <p>De trainer leert basisvaardigheden aan via speelse, gevarieerde werkvormen en heeft oog voor de groep en individuele noden.</p>

Fore-Fun

Competitie	<ul style="list-style-type: none"> • Clubwedstrijden: Just Golf-formats en jeugdwedstrijden op clubniveau. • GV Kids Tour: regionale wedstrijden voor jonge spelers, georganiseerd door Golf Vlaanderen. <p>Wedstrijden in teamverband zijn in deze fase bijzonder motiverend — het sociale aspect vermindert de drempel.</p>
Golfbaan	<p>Aangepaste of verkorte baan: bij voorkeur banen korter dan 4600m (18 holes) of verkorte par 3-holes. Spelers starten vanuit de meest vooruitgeschoven tees. De baan biedt voldoende variatie (bunkers, water, heuvelachtig terrein) om spelervaring op te bouwen.</p>
Trainingsvolume	<p>Richtlijn per week:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tot 2 golftrainingen • 1 extra oefenmoment, zelfstandig of samen • Regelmatig enkele holes op de baan • 1 brede motorische of fysieke activiteit, binnen of buiten golf, tijdens de week

Wanneer is deze speler klaar voor volgende fase?

Een speler is klaar voor Fore-Game wanneer de basisvaardigheden groeien en er zin is om nieuwe uitdagingen aan te gaan.

Onderstaande signalen helpen om samen met de speler de volgende stap te bespreken:

- De basisset-up (grip, houding, balpositie) wordt consistent toegepast
- De speler begrijpt de swing sequence
- Er is een eerste gevoel voor afstandscontrole bij putten en chippen
- De speler kent de basisregels en kan een ronde spelen op een verkorte baan
- Er is motivatie om deel te nemen aan clubactiviteiten met intrinsieke motivatie om te scoren

Fore-Game

De speler

In Fore-Game verdiepen spelers hun technische en tactische vaardigheden en leren ze hun eigen spel beter begrijpen. Ze trainen gericht en willen zichzelf meten met andere spelers. Competitie krijgt een grotere rol, maar de leerervaring blijft centraal staan. Spelers leren keuzes maken op de baan, omgaan met wedstrijdspanning en hun ervaringen gebruiken om verder te groeien.

Kenmerken

- Kennismaken met competitie in leeromgeving (resultaat niet prioritair)
- Basis verfijnen: motorische en technische drills combineren

Doelgroep	♂ 10 - 14 jaar ♀ 10 - 13 jaar
Organisatie	<p>In deze fase trainen spelers voornamelijk op clubniveau. Spelers met talent kunnen geselecteerd worden voor de Kidstrainingen van Golf Vlaanderen. Vanaf 12 jaar is er ook de mogelijkheid om geselecteerd te worden voor de Regionale trainingen van Golf Vlaanderen.</p> <p>Organisatie trainingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Groepsgrootte: bij voorkeur 4 tot 8 spelers, ingedeeld op niveau. • Trainingen worden geleidelijk langer (75 tot 90 minuten) en bevatten ook ervaring op de baan.
Trainersopleiding	<p>Instructeur Golf of Trainer B Golf</p> <p>De trainer combineert technische coaching met aandacht voor de mentale en sociale ontwikkeling en gebruikt competitie als leermiddel.</p>

Fore-Game

Competitie	<ul style="list-style-type: none">• GV Kids Tour en clubwedstrijden als instap.• GV U12 en U14: Officieel jeugdwedstrijdaanbod van Golf Vlaanderen.• GV Team Trofee: Teamwedstrijd die de sociale beleving en clubtrots versterkt.• KBGF U12 en U14: nationale wedstrijden voor spelers die zich verder willen meten.
Golfbaan	<p>Banen korter dan 5600m (18 holes): spelers spelen op banen die aansluiten bij hun slagafstand.</p> <p>Teekeuze aangepast aan leeftijd en geslacht: competitiebanen hanteren richtlijnen voor tees.</p> <p>Spelen op echte holes en een volwaardige baan is waardevol voor tactische ontwikkeling en wedstrijdervaring.</p>
Trainingsvolume	<p>Richtlijn per week:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 tot 4 golftrainingen onder begeleiding• Minstens 1 extra oefenmoment zelfstandig• 1 spelsessie of ronde op de baan• 1 fysieke sessie, met aandacht voor mobiliteit, stabiliteit, coördinatie

Fore-Game

Wanneer is deze speler klaar voor volgende fase?

Een speler is klaar voor Fore-Real wanneer die de basisvaardigheden zelfstandig toepast en gemotiveerd is om gericht te trainen en het eigen spel te verbeteren. Onderstaande signalen helpen om samen met de speler de volgende stap te bespreken:

- De set-up wordt zelfstandig en consistent correct uitgevoerd
- De speler past de pre-shot routine toe in een spelsituatie
- Er is inzicht in eigen afstanden per club
- De speler kan een volledige ronde spelen op een 18-holes baan en een score bijhouden
- Er is motivatie om wedstrijden te spelen en de eigen prestaties te verbeteren

De ontwikkelingslijnen op de volgende pagina bieden aanvullend houvast voor de talentwerking en zijn geen voorwaarden om door te stromen naar Fore-Real.

Fore-Game

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
11	94	98
12	88	92
13	83	88
14	79	85

Meisjes

LEEFTIJD	TALENT 1	TALENT 2
11	94	98
12	90	94
13	86	90
14	82	86.5

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

Trainersopleiding	<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>
Competitie	<ul style="list-style-type: none">• GV U14 en U16: officieel jeugdwedstrijdaanbod van Golf Vlaanderen.• Clubwedstrijden: verder ontwikkelen van wedstrijdervaring in vertrouwde omgeving.• KBGF U14 en U16: nationale wedstrijden voor spelers die zich verder willen meten.
Golfbaan	<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">• Richtlijn meisjes: rood tot blauw ($\pm$ 4500m – 5400m)• Richtlijn jongens: geel tot wit ($\pm$ 5300m – 6200m)

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
- Maandelijke minstens één mentale trainingssessie

Totaal richtvolume: ongeveer 6 tot 10 uur per week

Wanneer is deze speler klaar voor volgende fase?

Een speler is klaar voor de volgende subfase wanneer die steeds doelgerichter en zelfstandiger traint en gemotiveerd is om het eigen traject verder uit te bouwen. Onderstaande signalen helpen om samen met de speler de volgende stap te bespreken:

- 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 wedstrijdronden 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 wedstrijdronden 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 ♀ 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Wedstrijdbanen afgestemd op competitieniveau: spelers spelen op banen die aansluiten bij nationale en internationale normen.</p> <p>Teekeuze volgens competitierichtlijnen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Richtlijn meisjes: rood tot blauw ($\pm$ 4900m – 5800m)• Richtlijn jongens: geel tot wit ($\pm$ 5800m – 6600m) <p>Spelen in diverse omstandigheden: focus op het toepassen van strategie, course management.</p>
Trainingsvolume	<p>In deze subfase is regelmaat belangrijker dan een zeer hoge trainingsomvang.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 trainingssessie <p>Totaal richtvolume: ongeveer 6 tot 10 uur per week</p>

Fore-Real

Wanneer is deze speler klaar voor volgende fase?

Een speler is klaar voor de volgende subfase wanneer die de eigen voorbereiding zelfstandig aanstuurt en de ambitie heeft om op topniveau te presteren. Onderstaande signalen helpen om samen met de speler de volgende stap te bespreken:

- De speler neemt verantwoordelijkheid voor de eigen trainings-, wedstrijd- en herstelplanning en werkt zelfstandig en constructief samen met coaches en andere begeleiders.
- 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.

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	♂ + 22 jaar ♀ + 19 jaar
Organisatie	<p>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.</p> <p>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.</p>
Trainersopleiding	<p>Trainer A Golf</p> <p>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.</p>

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.

Fore-Life

De speler

Fore-Life staat voor een leven lang golfplezier, ongeacht leeftijd of niveau. Spelers blijven leren en spelen op een manier die past bij hun persoonlijke doelen, met ruimte voor plezier, gezondheid, sociale verbondenheid en competitie.

Vanuit elke fase kunnen spelers aansluiten bij Fore-Life, ook jonge golfers die kiezen voor recreatief spel. Wanneer hun ambities veranderen, kunnen ze opnieuw aansluiten bij een gericht prestatietraject dat past bij hun ontwikkeling en persoonlijke situatie.

Kenmerken

- Golf beleven als een levenslange sport, aangepast aan eigen context, ambitie en levensfase
- Ruimte voor verschillende motieven: plezier, gezondheid, sociale verbondenheid, prestatie of onderhoud van niveau
- Spelen en trainen op maat van de speler, recreatief of competitief
- Duurzame betrokkenheid bij golf en club, met aandacht voor flexibiliteit en persoonlijke doelen
- Toegankelijke instap en herinstap, ook voor spelers die later starten of opnieuw aansluiting zoeken

Doelgroep

Recreatieve golfer
Competitieve golfer

Organisatie

In deze fase ligt de verankering vooral binnen de clubwerking. De speler neemt deel aan recreatieve en/of competitieve trainingen, themalessen of groepsactiviteiten. Flexibiliteit is belangrijk: het aanbod mag variëren in frequentie, intensiteit en instapniveau. Clubs kunnen binnen Fore-Life werken met laagdrempelige trainingsreeksen, doelgroepgerichte initiatieven en momenten waarop ontmoeting en spelplezier centraal staan. Voor sommige spelers blijft ook individuele begeleiding of gerichte trainingen zoals interclubtrainingen waardevol.

Fore-Life

Trainersopleiding

Initiator Golf, Instructeur Golf of Trainer B Golf, afhankelijk van doelgroep en aanbod.
De begeleider speelt in op uiteenlopende profielen en creëert een veilige, inclusieve omgeving waarin spelplezier en duurzame betrokkenheid centraal staan.

Competitie

Competitie krijgt binnen Fore-Life een invulling op maat van de speler. Voor sommigen ligt de nadruk op recreatief spel, sociale formats en informele uitdagingen. Anderen blijven actief in clubwedstrijden, interclub of andere competitieve circuits die aansluiten bij hun niveau en ambitie. Zowel spelplezier als prestatie kunnen in deze fase een volwaardige plaats krijgen, zolang golf duurzaam motiveert en past binnen de persoonlijke context van de speler.

Golfbaan

De speler beweegt zich binnen een vertrouwde, toegankelijke en uitnodigende golfomgeving. Afhankelijk van niveau, leeftijd, mobiliteit en doelstelling kan gespeeld worden op een volwaardige baan, een verkorte baan of in aangepaste spelvormen. Het principe van Tee it Forward helpt om de baan af te stemmen op het niveau en de slagafstand van de speler, zodat golf uitdagend, haalbaar en plezierig blijft. Toegankelijkheid, speeltempo (ready golf) en spelbeleving zijn daarbij belangrijke randvoorwaarden.

Verdiep je in de leerlijnen?

Het Fore Sportmodel ondersteunt de brede ontwikkeling van golfers vanuit vier samenhangende leerlijnen:
techniek, tactiek, mentaal en fysiek.

De volledige leerlijnen zijn afzonderlijk beschikbaar via onze website. Gebruik ze om per ontwikkelingsfase gerichte doelen, aandachtspunten en trainingsinhouden te bepalen.

www.foresportmodel.be/leerlijnen



Met dank aan

