

Fysieke Leerlijn per fase



Een golfswing heeft nood aan:

- De juiste **houdingsopbouw** vanuit een juiste fijngevoeligheid. Dit geeft een correcte feedforward mogelijkheid om de gevraagde beweging te kunnen produceren met de hoogste kwaliteit mogelijk.
- Een juiste **balans** in het lichaam in alle vlakken en goede connectie tussen het lichaam en de grond. Grondreactie kracht gebruiken om meer power te ontwikkelen.
- Inzet van de beweging vanuit het juiste bewegingspatroon, waarbij **dissociatie** van de verschillende segmenten van groot belang zijn om dit bewegingsgevoel op te bouwen.
- **Rotatiecontrole** in alle segmenten van het lichaam : voet, heup, bekken en romp, schouder.
- Het juiste **ritme** in de beweging voelen en daarbij grootte van beweging, timing en snelheid/versnelling op de juiste momenten te integreren in het bewegingspatroon. Dit is nodig om **kracht** te ontwikkelen en tegelijkertijd **precisie** te behouden.
- Feedback en gevoel vanuit je lichaam genereren ter evaluatie van de beweging om resultaat en uitvoering snel te kunnen beoordelen en als leerproces te kunnen gebruiken.
- **Creativiteit** om de houdings- en bewegingsvaardigheden te kunnen afstemmen op de actualiteit. Clubkeuze heeft automatisch ook gevolgen voor de keuze van je bewegingspatroon, net als terrein, weer, tactiek en andere omstandigheden. Om deze link te leggen moet een uitgebreid arsenaal aan bewegingsvaardigheid beschikbaar zijn in het brein en lichaam van onze toekomstige topsporter.

In deze fase blijven we sterk inzetten op fundamentele bewegingsvaardigheden en golf-fundamentals, maar verhogen we geleidelijk de complexiteit en diepgang van de motorische uitdagingen. Kinderen in deze leeftijdsgroep denken logischer, begrijpen meer uitleg en kunnen complexere opdrachten uitvoeren en onthouden.

Trainingsaspecten van deze fase

1. Brede motorische ontwikkeling blijft centraal

- Dagelijkse beweegprikkelers blijven noodzakelijk, bij voorkeur via ongestructureerd spel.
- Regelmatige deelname aan andere sporten blijft sterk aanbevolen.
- Variatie in beweging zorgt voor:
 - bredere motorische bagage
 - minder blessures
 - meer creativiteit in bewegen

2. Meer diepgang in motoriek

- Bewegingsuitdagingen worden fijner en preciezer.
- Meer aandacht voor:
 - coördinatie
 - rotatie
 - timing
 - lichaamscontrole
- Spelers leren oplossingen zoeken via beweging, niet via vaste patronen.

3. Start van meer gestructureerde jeugdtraining

- Introductie van jeugdsportprogramma's met een duidelijker trainingskader.
- Golftraining krijgt meer structuur, maar multisport blijft belangrijk.
- De trainingsomgeving blijft uitdagend en speels, zodat motivatie hoog blijft.

Fysieke ontwikkeling: Kracht & Uithouding

In deze fase wordt het verder ontwikkelen van fysieke capaciteit belangrijker.

Kracht

Introductie van lichte weerstandstraining (elastieken, lichte gewichten, eigen lichaamsgewicht).

Focus ligt op:

- correcte uitvoering
- stabiliteit
- houding
- Progressie gebeurt gradueel en veilig.

Uithouding

- Jongeren leren omgaan met vermoeidheid.
- Spelvormen met wisselende intensiteit helpen hen:
- hun grenzen te voelen
- hun belastbaarheid stap voor stap te vergroten

Deze aanpak stimuleert zowel:

- neuromotorische ontwikkeling (coördinatie, timing),
- inspanningstolerantie en conditie.