Fore
sportmodel



GOLF OP SCHOOL

Cursus

Golf Vlaanderen

INHOUD

Waarom golf in de les LO?	p 3
Hoe golf in de les LO?	p 4
Inleiding in de golfsport	p 5
Golfmateriaal SNAG	p 9
Techniek: greep, houding en beweging	p 13
Veiligheid	p 18
Oefenvormen	p 19
Circuit	p 23
Spelvormen	p 37

Waarom golf in de les LO?

Komaf met het imago

Golf is niet langer die moeilijke, saaie of dure sport!
Tijdens Golf op School ontdekken leerlingen op een leuke manier golf als een échte sport. Een nieuwe beleving, een bredere sportkennis en weg vooroordelen ...

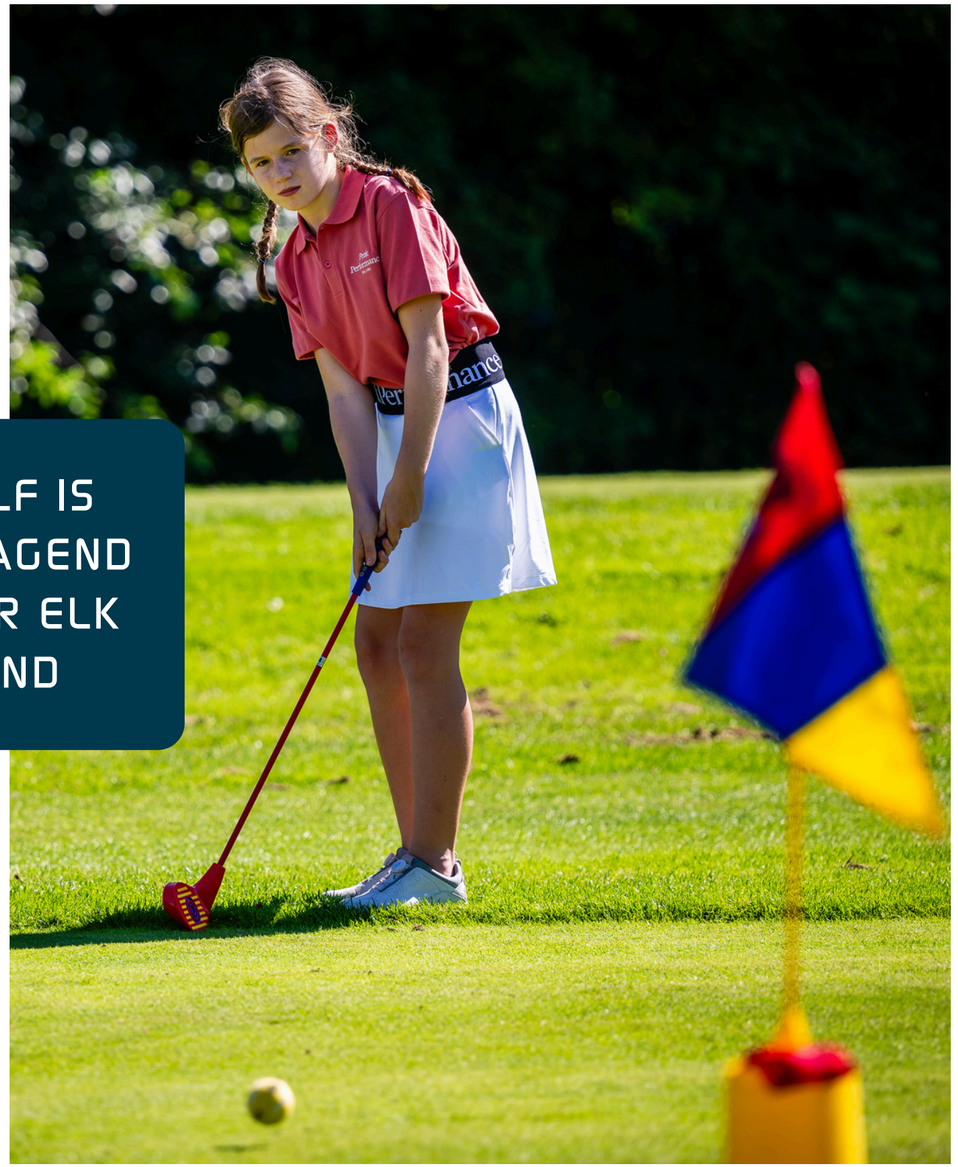
Motorische ontwikkeling

Bij golf train je de oog-handcoördinatie, ontwikkel je competitieve vaardigheden en leer je zowel individueel als in ploeg te spelen. Ook slagvaardigheid, mikken naar doel, fair-play, tactisch inzicht, ... komen aan bod.

Intensief op ieders niveau

Hoewel je na een uurtje niet 'nat in het zweet' staat, ben je zowel fysiek als mentaal vermoeid omwille van de concentratie en technische vaardigheden die je nodig hebt bij golf.
Golf is geschikt voor alle leeftijden, gewichten en talenten!

GOLF IS UITDAGEND VOOR ELK KIND



Hoe golf in de les LO?

Cursus

Deze cursus biedt de nodige achtergrondinfo en oefenstof om een kennismaking met golf te organiseren tijdens de les LO. Zowel klassikale oefenvormen als een circuit en spelvormen houden alle leerlingen tegelijk aan het werk. Ook ideaal voor op een sportdag!

Aangepast materiaal

Met het SNAG golfmateriaal hoef je als leerkracht geen ervaren golfer te zijn om de basistechniek aan te bieden. Het is een eenvoudige en snelle manier om te leren golfen mét een hoge fun factor!

Samenwerking met een club

Heel wat golfclubs werken samen met een school in de buurt waarbij (aspirant)initiatoren op bezoek gaan in de school en/of waarbij de klas wordt uitgenodigd voor een initiatie op de club.



Inleiding in de golfsport

DE GOLFBAAN

De bal in zo weinig mogelijk slagen in het putje krijgen, dat is het doel.

Bij elke hole wordt er vertrokken vanop de afslagplaats en gaat het over de fairway naar de green, het kort gemaaide gras waar de vlag staat. Onderweg zijn er hindernissen zoals bunkers en strafgebieden die het spel moeilijker en dus uitdagend maken.

Het idee van golf is immers dat de bal steeds gespeeld moet worden zoals hij ligt!



De lengte en moeilijkheidsgraad van elke hole wordt aangegeven door de PAR (Professional Average Result).

De PAR is het aantal slagen dat een gemiddelde professionele golfer nodig heeft op een bepaalde hole: PAR 3 = 3 slagen, PAR 4 = 4 slagen of PAR 5 = 5 slagen.

Een volledige golfronde bestaat uit 18 holes en heeft meestal een PAR van 72.



DE GOLFHANDICAP

Uniek aan de golfsport is het handicapsysteem, waarbij elke speler in verhouding tot zijn spelniveau een handicap wordt toegekend.

Dit is een cijfer tussen 0 en 36 dat het aantal extra slagen weergeeft dat men mag maken over een volledige ronde. Hoe lager het cijfer, hoe minder bonusslagen en des te sterker de speler.

Zo kan iedereen tegen iedereen spelen en heeft iedere speler gelijke kans om te winnen!

DE SLAGEN

Voor elke afstand die op een hole moet worden overbrugd, biedt het slagenarsenaal bij golf een gepaste techniek.

De drie belangrijkste slagen, die ook met het SNAG materiaal worden aangeleerd zijn: de swing, het chippen en het putten.

Daarbij zijn een correcte grip, het goed oplijnen en een juiste lichaamshouding steeds de basis.



De swing of lange slag

Voor de afslag en de lange slagen op de fairway.
De bal vliegt hoog en ver door de lucht.
De spectaculairste slag met een "wauw-gevoel" wanneer de bal door de lucht suist.



Het chippen

Voor het korte spel vanuit het langere gras naar de green of om een hindernis te ontwijken.
De bal maakt een boogje en rolt verder door.
De creatiefste slag met een kwestie van ritme en de juiste clubkeuze.



Het putten

Het spelen van de bal op de green.
De bal rolt over het gras.
De spannendste slag met veel inzicht en feeling voor afstand en richting.

DE CLUBS

Voor elke slag kiest de golfer de gepaste club of golfstok. Een geoefend speler weet perfect hoe ver hij slaat met elke club. In totaal mag een speler bij een wedstrijd maximum 14 clubs meenemen op de baan.

Een set bestaat uit 'houten' clubs of woods om de grootste afstanden te overbruggen, ijzers voor de tussenslagen tussen 20 en 200 meter en een putter voor gebruik op de green.

De cijfers op de clubs geven de loft of de hoek van het slagvlak weer. Hoe lager het cijfer, hoe rechter het slagvlak en des te verder je zal slaan.

Wood



Ijzers



Putter



Golfmateriaal SNAG

SNAG is een succesvol leer- en trainingsconcept voor nieuwe en beginnende golfers van alle leeftijden. Vooral voor kinderen en jongeren is het de perfecte introductie tot de golfsport.

SNAG staat voor plezier én snelle resultaten. Het is ontwikkeld door jarenlang onderzoek en praktische ervaring in de VS en vereenvoudigt de basistechnieken van golf.

Alle belangrijke elementen zijn geïntegreerd: de swing, het chippen en het putten.

Het systeem hanteert 2 soorten clubs (roller en launcher) met een speciale grip en uitvergroot clubhoofd, kleurrijke softballen, velcrodoelen en training tools, die makkelijk te hanteren zijn en zorgen voor succesbeleving bij de spelers.

Het materiaal kan zowel indoor als outdoor gebruikt worden, op om het even welke ondergrond.





ROLLER

- vervangt de putter
- recht clubhoofd om de bal te laten rollen
- bruikbaar lang beide zijden, zowel rechtshandig als linkshandig
- 5-zijdige grip met gekleurde markeringen
- verkrijgbaar in verschillende lengtes



LAUNCHER

- vervangt de wood en de ijzers
- schuin clubhoofd om de bal in een boog door de lucht te slaan
- aparte rechtshandige en linkshandige clubs
- 5-zijdige grip met gekleurde markeringen
- verkrijgbaar in verschillende lengtes



LAUNCH PAD

- afslagmat met hoge tee voor alle slagen met de launcher
- maakt het mogelijk om op elke soort ondergrond de bal weg te slaan
- beschermt de ondergrond en de club
- de gele pijl helpt bij het juist oplijnen
- de tee is vervangbaar



FLAGSTICKY

- holle kegel met vlag die gevuld kan worden met water of zand voor meer stabiliteit
- als doel bij alle slagen of als hole bij het uitzetten van een golfparcours
- bekleed met velcromateriaal



ROLLERAMA

- puntenbord, bruikbaar langs beide zijden
- als doel bij het putten en het chippen
- hoe dichter bij de roos, hoe minder punten (spelidee golf: zo laag mogelijke score)
- bekleed met velcromateriaal



BULLSEYE

- roos met opblaasbaar binnenste, bruikbaar liggend, rechtop of opgehangen
- als doel bij het chippen
- hoe dichter bij de roos, hoe minder punten (spelidee golf: zo laag mogelijke score)
- bekleed met velcromateriaal



SNAG BALLS

- softballen die blijven kleven aan de velcrodoelen
- de pijl op de bal helpt bij het juist oplijnen
- de verschillende kleuren zijn aantrekkelijk en handig bij groepsindeling



HOOP CLOCK

- hoepel om in te staan bij het putten, het chippen en de lange slag
- de cijferaanduiding zoals op een klok en de kleurvlakken duiden de balpositie en de grootte van de beweging aan



ROLLER BRUSH

- onderaan op de roller te klikken bij het putten
- bevordert een correcte en vloeiende puttbeweging waarbij de borstel in een rechte lijn over de grond veegt



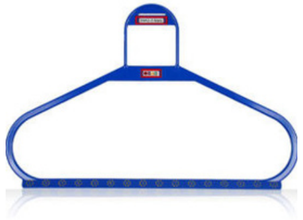
SNAPPER

- wordt gehanteerd als de launcher bij de lange slag
- ontwikkelt de juiste coördinatie van handen, armen, bovenlichaam en gewichtsverplaatsing waarbij het lint klapt als een zweep bij een juiste positie van de handen



SNAGAZOO

- wordt gehanteerd als de launcher bij het chippen en de lange slag
- toont de juiste hoek aan tussen handen en armen tijdens de beweging waarbij de snagazoo een geluidssignaal geeft



SNAG-O-MATIC

- wordt rond de armen geplaatst bij het putten en het chippen
- zorgt voor controle van armen en handen tijdens de beweging waarbij de snag-o-matic niet af de armen mag vallen



Meer details over het SNAG materiaal, de beschikbare clublengtes, de verschillende packs en kits, ... zijn terug te vinden in de SNAG Golf cataloog.

Golf Vlaanderen stelt dit materiaal gratis ter beschikking aan scholen, sportdiensten en verenigingen via de uitleendiensten van Sport Vlaanderen en Moev.

Interesse om het materiaal zelf aan te kopen? Contacteer Golf Vlaanderen voor verdere info en prijzen.

Techniek

DE GREEP

Een juiste greep (of grip) is belangrijk om controle te hebben over de club.

Op de SNAG clubs zijn gekleurde markeringen aangebracht die de speler helpen om de handen correct op de club te plaatsen.

Bij de launcher staan de gele markeringen aan de rechterzijde op de grip, waardoor de duimen elkaar zullen kruisen. Bij de roller staan de gele markeringen op de linkerzijde van de grip waardoor de duimen naast elkaar komen te liggen.

Launcher:

- Linkerhand bovenaan met duim op de gele markeringen, de duim wijst schuin rechts naar beneden. (1)
- Rechterhand daar net onder met de duim op de rode markeringen, de duim wijst schuin links naar beneden. (2)



Roller:

- Linkerhand bovenaan met duim op de gele markeringen, de duim wijst recht naar beneden. (1)
- Rechterhand met duim op de rode markering, de duim wijst recht naar beneden. (2)

Dit geldt voor rechtshandige spelers. Voor linkshandige spelers geldt het omgekeerde. Zij staan aan de andere kant tegenover de bal.



Aandachtspunten:

- Handen moeten goed tegen elkaar aansluiten, waarbij de rechterpink en linkerwijsvinger elkaar overlappen of in elkaar haken.

Veel voorkomende fouten:

- Linkerhand onder rechterhand i.p.v. omgekeerd.
- Handen worden verder uit elkaar geplaatst, zoals bij hockey.

DE HOUDING

Om een goede, ontspannen slag te kunnen uitvoeren moet de speler een juiste uitgangshouding aannemen.

Daarbij tracht de speler zich ook meteen goed op te lijnen om de bal in de richting van het doel te kunnen slaan. Bij golf staat de speler haaks op het doel.

- Sta rechtop en hou de club met gestrekte armen recht voor het lichaam.
- Neem een lichte spreidstand aan: voeten op schouderbreedte, de tippen wijzen vooruit.
- Hou een rechte rug aan en kantel het bekken tot het clubhoofd de grond raakt.
- Buig lichtjes door de knieën en duw het achterwerk een beetje naar achter.

Aandachtspunten:

- De bal ligt te midden van de voeten. Bij gevorderde spelers zal de balpositie licht variëren afhankelijk van de slag die wordt uitgevoerd.
- De voeten staan loodrecht op een denkbeeldige lijn die de richting van het doel aangeeft.

Veel voorkomende fouten:

- Te dicht of te ver van de bal staan.
- Bolle rug.
- De armen buigen.

DE BEWEGING

De beweging bij golf - de swing - is een zwaaibeweging waarbij de club wordt opgezwaaid van de éne kant van het lichaam, en na het raken van de bal verder wordt doorgezwaaid langs de andere kant van het lichaam.

De grootte van deze zwaaibeweging is afhankelijk van de slag die wordt uitgevoerd: grootst bij de lange slag, kleiner bij het chippen en kleinst bij het putten. Aan de hand van de SNAG hoop clock wordt deze aangegeven volgens de wijzers van de klok.

Swingbeweging

- Draai vanuit de schouders de romp naar achter (back swing).
- Maak een soepele polsknik naar boven.
- Draai vanuit de heupen naar voor (down swing).
- Sla door de bal heen.
- Draai met de schouders helemaal naar voor en zwaai de club door.

Aandachtspunten:

- De club beweegt van 10u naar 2u.
- De rotatie komt vanuit het lichaam (bekken-romp-schouders) terwijl de ogen op de bal gericht blijven.
- De polsen maken een knik bij de opzwaai en het uitzwaaien. Wanneer de bal geraakt wordt zijn de polsen gestrekt.
- Tegen de tee slaan, zodat de bal aan de onderkant geraakt wordt.
- De voeten blijven op hun plaats, enkel bij het uitzwaaien (de finish) draait de achterste voet mee in.
- De eindpositie of finish drie tellen aanhouden. Evenwicht bewaren.

Veel voorkomende fouten:

- Opkijken naar de club tijdens de opzwaai.
- Te snel doorzwaaien en het lichaam oprichten waardoor de bal laag blijft.
- De voeten verplaatsen tijdens de beweging, geen evenwicht.

Chipbeweging

- Draai vanuit de schouders de romp licht naar achter (kleine back swing).
- De polsen blijven gefixeerd.
- Draai naar voor en sla door de bal.
- Zwaai de club kort naar voor uit.

Aandachtspunten:

- De club beweegt van 8u naar 4u.
- De polsen blijven gestrekt en de schouders worden iets meer gedraaid. De club blijft in het verlengde van de armen.
- Tegen de tee slaan, zodat de bal aan de onderkant geraakt wordt.
- De voeten blijven staan.

Veel voorkomende fouten:

- Te hard tegen de bal slaan.
- Te veel polsslag.
- Over de bal slaan, of de bal toppen waardoor deze laag blijft.
- De voeten verplaatsen tijdens de beweging.

Puttbeweging

- Beweeg de putter vanuit de schouders ongeveer 25 cm naar achter over een denkbeeldige lijn.
- De polsen blijven gefixeerd.
- Beweeg over diezelfde lijn de putter weer naar voor en sla de bal.
- Blijf de putter naar voor bewegen over de lijn.

Aandachtspunten:

- De club beweegt van 7u naar 5u.
- De polsen blijven gestrekt en de beweging komt vanuit de schouders. De club blijft in het verlengde van de armen.

Veel voorkomende fouten:

- Te hard tegen de bal slaan.
- Beweging komt vanuit de polsen i.p.v. vanuit de schouders.
- Slechte oplijning ten opzichte van het doel.
- De bal wordt weg geduwd (zonder de club naar achter te zwaaien) i.p.v. geslagen.

Veiligheid

Eén van de belangrijkste vereisten tijdens een sessie Golf op School is het creëren van een veilige leeromgeving, zowel voor de leerlingen als de lesgever zelf.

Enkele tips:

- Stel de oefeningen zo op dat er voldoende ruimte is tussen de spelers en voorzie indien nodig een veilige zone waar andere spelers kunnen wachten.
- Baken de oefeningen duidelijk af d.m.v. kegels, lint, ... en zorg ervoor dat de spelers deze afbakening respecteren.
- Plaats linkshandige spelers aan het rechter uiteinde van de rij, gezicht aan gezicht met de rechtshandige spelers.
- Beperk rondvliegende ballen. Laat de ballen op een gestructureerde manier weer ophalen, bv. gezamenlijk nadat alle spelers geslagen hebben.
- Aandacht bij afslag: laat de persoon die slaat steeds controleren of er niemand te dicht in de buurt staat. Sta ook als lesgever niet achter een speler die slaat, maar ervoor.
- Laat spelers niet rennen met een club in de hand.
- Tracht als lesgever zo veel mogelijk het overzicht te bewaren over de hele groep en durf ingrijpen waar nodig.

Oefenvormen

Het aanleren van de techniek (greep, houding en beweging) kan aan de hand van eenvoudige oefenvormen.

Deze zijn geschikt voor verschillende leeftijdsgroepen mits aanpassing van de clublengtes aan de spelers.

Na het inoefenen kan een wedstrijdje gespeeld worden en/of overgestapt worden naar een circuit of spelvorm.



De swing of lange slag



Materiaal:

- 1 launch pad per speler of team
- 1 launcher per speler of team (RH/LH)
- 5 SNAG balls per speler of team
- lint/krijt/markeringspionnen

- Plaats op een rij een launch pad voor elke speler (of team). De pijl in de richting van het doel.
- Duid een aantal zones aan in het veld.
- Elke speler (of team) krijgt 5 ballen in dezelfde kleur en start met 5 punten.
- De speler slaat de bal met een lange slag in het veld en tracht de bal te doen landen in één van de zones.
- Indien de bal in een zone landt, mag de speler (of team) een punt aftrekken.
- Wie brengt als eerste zijn puntentotaal op 0?
- De ballen worden steeds opgehaald wanneer ze bij alle spelers op zijn.

Observatie:

- Ligt de launch pad goed?
- Juiste greep? Juiste houding? Juiste beweging?
- Goed evenwicht?
- Draait de achterste voet mee in op het einde van de beweging?

Differentiatie:

- Verplaats de zones dichter/verder bij de spelers.
- Maak de zones kleiner/groter.
- Speel minstens in elke zone één bal.

Het chippen



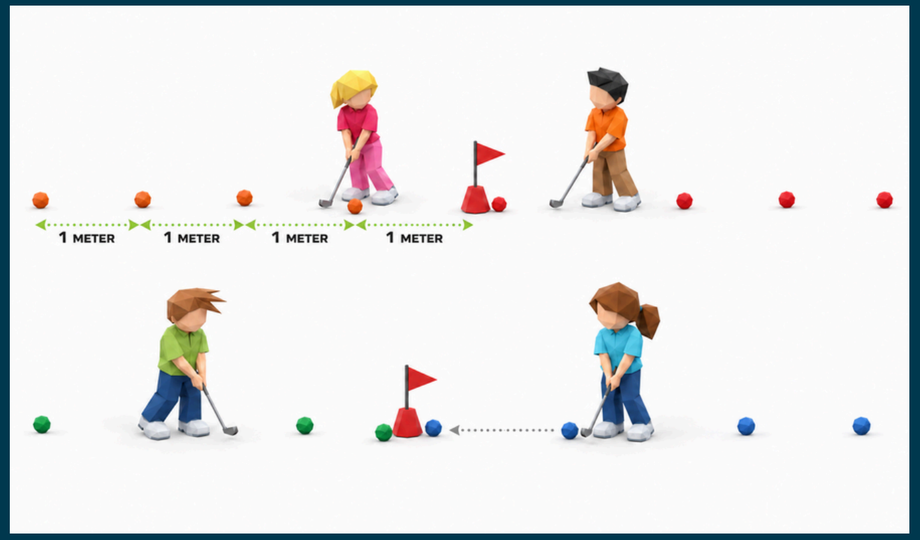
Materiaal:
- 1 launch pad per speler of team
- 1 launcher per speler of team (RH/LH)
- 3 SNAG balls per speler of team
- 2 doelen (bullseye of rollerama)
- eventueel obstakel

- Plaats 2 rijen launch pads, één voor elke speler (of team). De pijl in de richting van het doel.
- Plaats een doel (bullseye of rollerama) voor elke rij op ongeveer 10 meter afstand, in tegenovergestelde richting van elkaar.
- Elke speler (of team) krijgt 3 ballen in dezelfde kleur.
- De speler chipt de bal richting doel.
- Een bal die raak is blijft aan het doel plakken, een bal die ernaast wordt gespeeld moet opnieuw worden gechipt.
- Wanneer alle ballen op het doel plakken, worden de punten samengeteld.
- Wie haalt de laagste score?
- De ballen worden steeds opgehaald wanneer ze bij alle spelers op zijn.

Observatie:
- Ligt het afslagmatje goed?
- Juiste greep? Juiste houding? Juiste beweging?
- Vliegt de bal in een boog richting doel?

Differentiatie:
- Verplaats het doel dichter/verder bij de spelers.
- De bal mag tegen het doel rollen (chip and run).
- Creëer een obstakel tussen de spelers en het doel, bv. een bank of plint, waarover de bal gechipt moet worden.

Het putten



Materiaal:

- 1 putter per speler of team
- 4 SNAG balls per speler of team
- 1 flagsticky per 2 spelers of teams
- krijt/markeringspionnen

- Plaats 1 flagsticky in het midden tussen 2 spelers.
- Elke speler krijgt 4 ballen in dezelfde kleur die op een lijn voor de flagsticky worden geplaatst, met telkens 1 meter afstand ertussen. Duid deze balposities aan op de grond met krijt of markeringspionnen.
- De speler putt de ballen één voor één naar de flagsticky te beginnen met de dichtste bal.
- Wanneer alle spelers de 4 ballen geputt hebben, worden ze opgehaald en op dezelfde posities weer neergelegd.
- Wie putt als eerste alle ballen in één beurt tegen de flagsticky?

Observatie:

- Juiste greep? Juiste houding? Juiste beweging?
- Correct opgelijnd?
- Goede afstandscontrole?

Differentiatie:

- Teken een hulplijn op de grond die de speellijn van de bal aanduidt.
- Creëer of speel op een helling.

Circuit

Een circuit laat toe verschillende elementen van golf te combineren én alle spelers tegelijkertijd aan het werk te zetten.

Er wordt gewerkt met een aantal stations waarbij op elk station een andere opdracht wordt uitgevoerd. Afhankelijk van de hoeveelheid beschikbaar materiaal kan een opdracht in twee- of drievoud worden opgesteld om wachttijden te beperken.

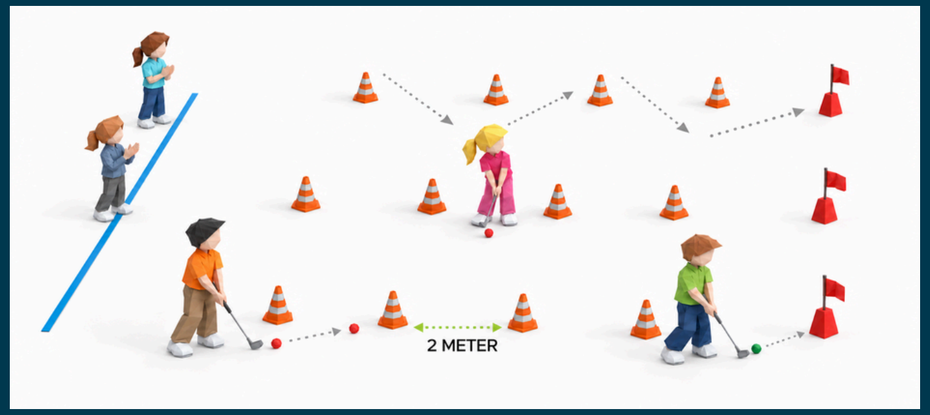
De gekleurde tegels van de opleidingsvisie kunnen dienst doen als nummering van de stations. Eventueel kan daarbij een opdrachtfiche geplaatst worden als geheugensteuntje voor de spelers.

De spelers worden verdeeld over de stations en krijgen per groepje een scorekaart mee. Op signaal schuiven de groepen gelijktijdig door naar het volgende station.

De score per opdracht is opgesteld vanuit het principe van golf om een zo laag mogelijk aantal slagen en dus een zo laag mogelijke score te behalen. Dit spelidee is minder gebruikelijk, dus maak de spelers hier regelmatig attent op. De totaalscore van het circuit dient zo laag mogelijk te zijn.



Opdracht 1
SLALOM PUTTEN



Materiaal per opstelling:
- 1 putter
- 1 SNAG ball
- 4 kegels
- 1 flagsticky

- Plaats 4 kegels op een rij achter elkaar met telkens 2 meter tussen en op het einde de flagsticky.
- De speler putt de bal in zo weinig mogelijk slagen tussen de kegels tot tegen de flagsticky, zonder een kegel te missen.

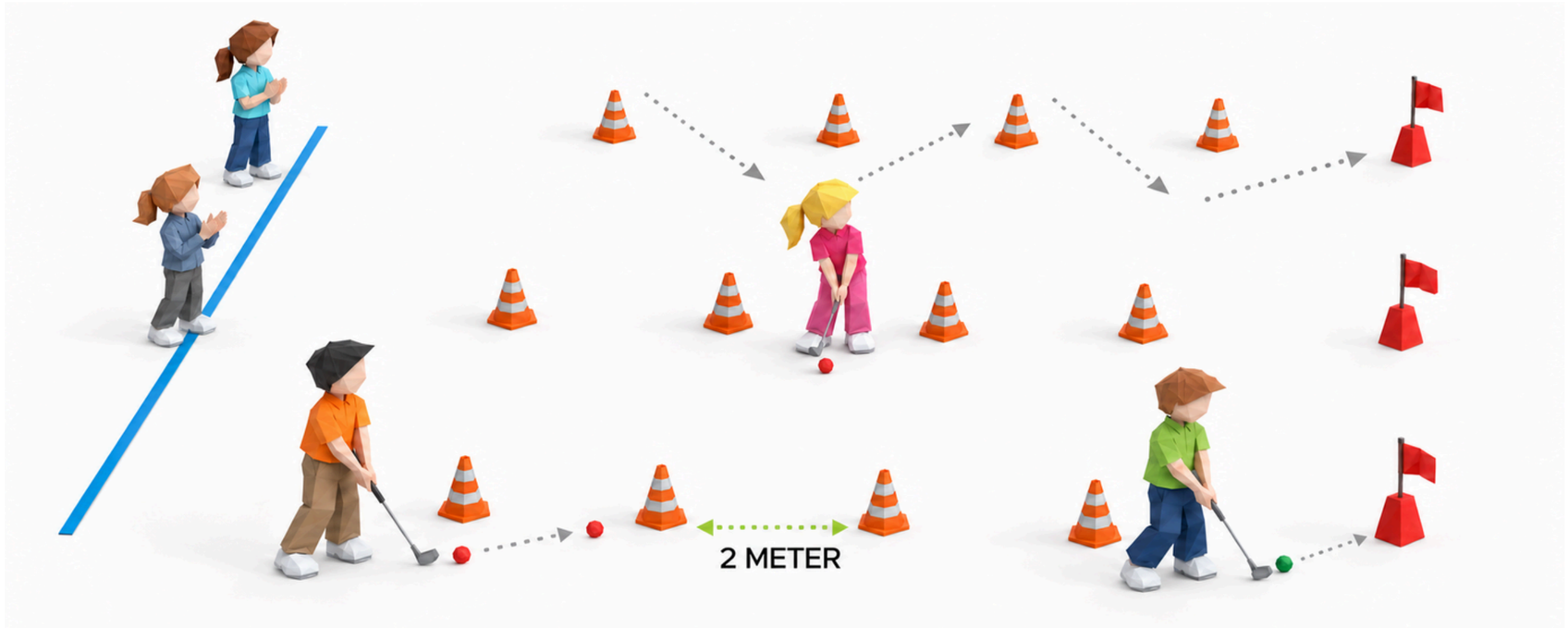
- Aantal slagen = aantal punten.
- Beste score = 5 punten.
- Na 9 slagen niet tegen de vlag = maximum score = 10 punten.

Aandachtspunten:
- De bal moet stil liggen alvorens te putten. Niet drijven.
- Telkens aan de juiste kant van de bal gaan staan en de puttbeweging uitvoeren.

Differentiatie:
- Teken hulplijnen op de grond die de speellijn van de bal aanduiden.
- Plaats de kegels verder uit/dichter bij elkaar.

Doel:
- De spelers combineren afstandscontrole met gevoel voor richting bij het putten.

Opdracht 1
SLALOM PUTTEN



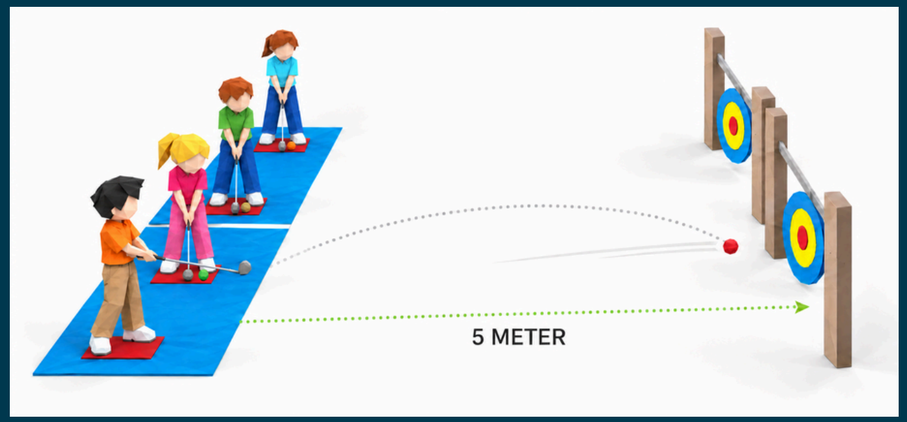
Putt de bal in zo weinig mogelijk slagen tussen de kegels tot tegen de flagsticky.

Aantal slagen = aantal punten.

Beste score = 5 punten.

Na 9 slagen niet tegen de vlag = maximum score = 10 punten.

Opdracht 2
BULLSEYE CHIPPEN



Materiaal per opstelling:
- 1 launcher
- 3 SNAG ballen
- 1 launch pad
- 1 bullseye

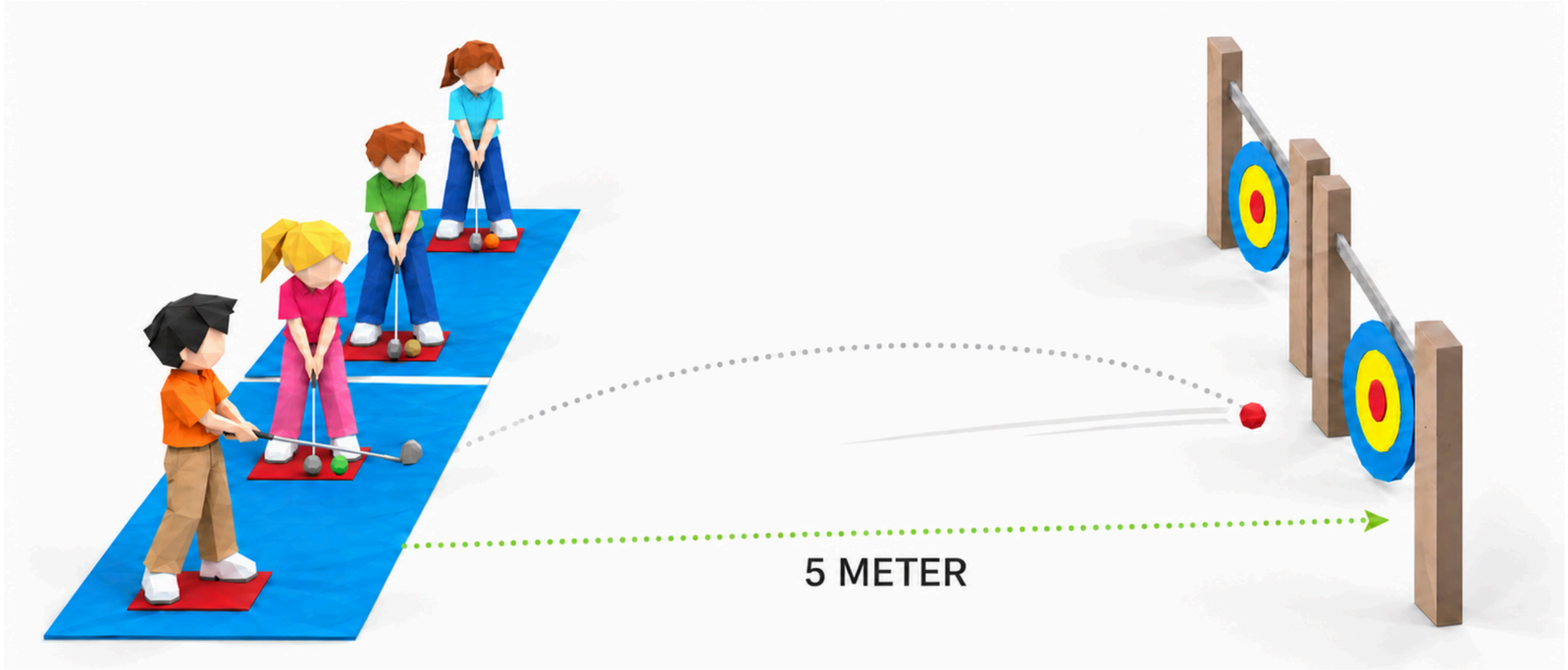
- Plaats een bullseye (liggend of rechtop) op ongeveer 5 meter van een launch pad. Eventueel meerdere launch pads per bullseye op veilige afstand van elkaar.
- De speler chipt 3 ballen naar de bullseye en telt de punten op. 0, 1, 2, 3, 4, 5, of 6 punten. Ernaast is 10 punten.
- Beste score = 0 punten.
- Maximum score = 30 punten.

Aandachtspunten:
- De ballen pas ophalen wanneer alle spelers klaar zijn.
- De club neerleggen bij het ophalen van de ballen. Niet mee rondlopen.

Differentiatie:
- Afstand tot de bullseye vergroten/verkleinen.
- De bal mag botsen vooraleer de bullseye te raken.

Doel:
- De spelers kunnen bij het chippen mikken naar een doel.

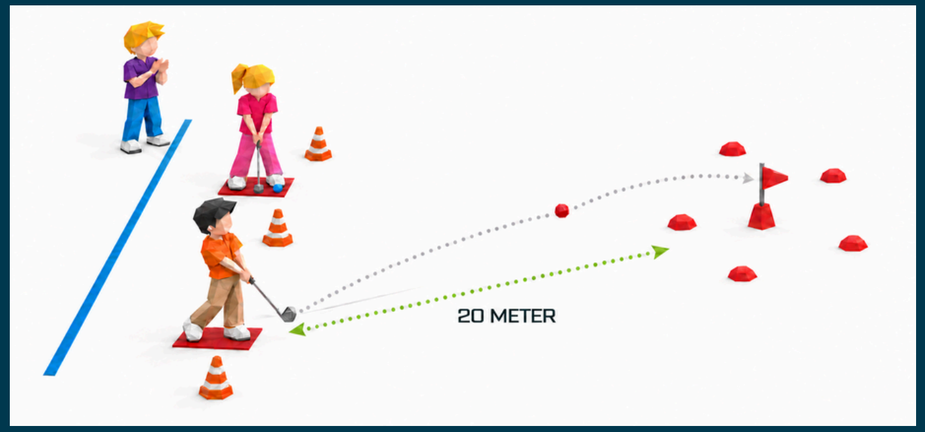
Opdracht 2
BULLSEYE CHIPPEN



Chip 3 ballen naar de bullseye en tel de punten op.

0, 1, 2, 3, 4, 5, of 6 punten. Ernaast is 10 punten.
Beste score = 0 punten.
Maximum score = 30 punten.

Opdracht 3
IN THE HOLE PAR 3



Materiaal per opstelling:
- 1 launcher + 1 putter
- 1 SNAG ball
- 2 kegels
- 1 launch pad
- 1 flagsticky
- 5 markeringspionnen

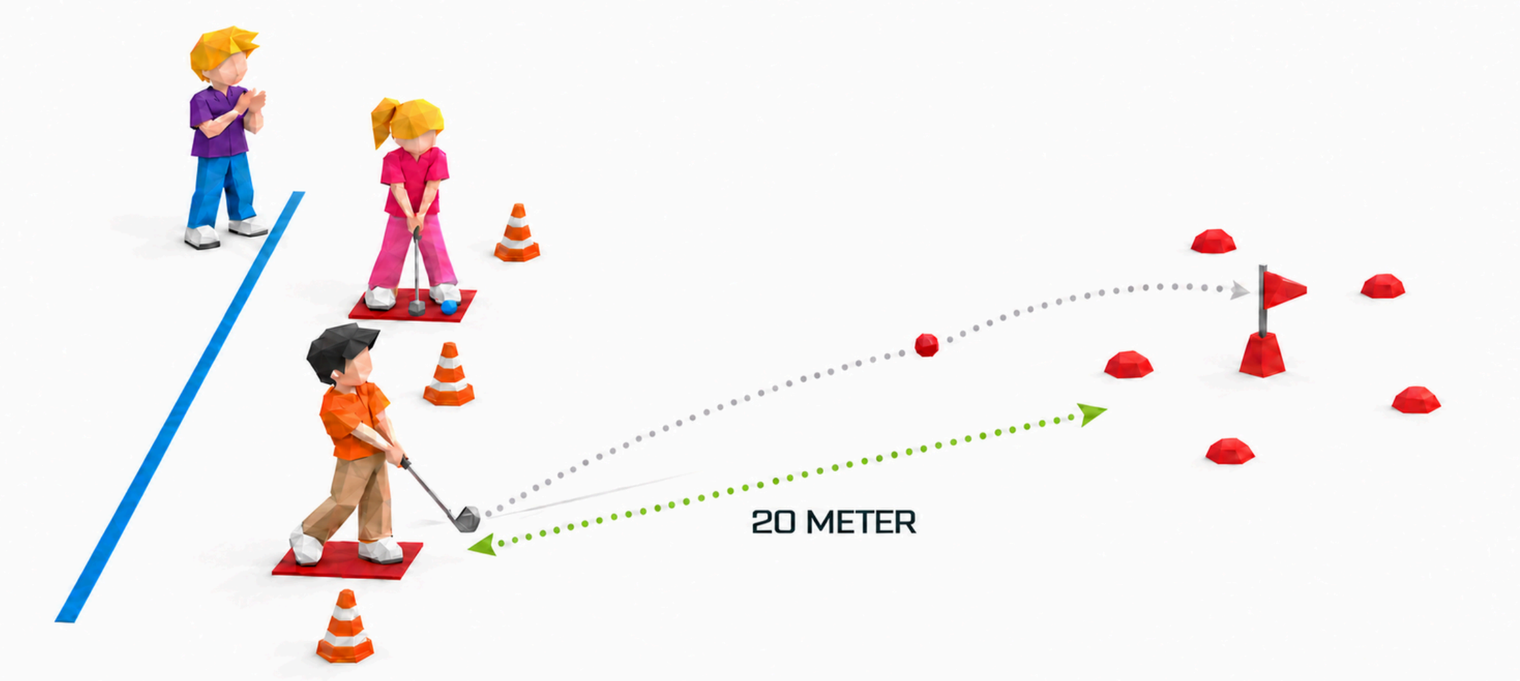
- Plaats 2 kegels met daartussen een launch pad als afslagplaats. Plaats op 20 meter de flagsticky met daarrond 5 markeringspionnen, deze duiden de green aan.
- De speler slaat zijn bal in zo weinig mogelijk slagen tegen de flagsticky. Landt de bal buiten de green? Dan neemt de speler de launch pad mee en slaat de bal vanop de nieuwe balpositie met de launcher. Landt de bal op de green? Dan putt de speler de bal met de putter (zonder launch pad).
- Aantal slagen = aantal punten.
- Beste score = 1 punt.
- Na 9 slagen niet tegen de flagsticky = maximum score = 10 punten.

Aandachtspunten:
- Twee of meer spelers kunnen samen spelen door ieder om beurt hun eigen bal te slaan.

Differentiatie:
- Afstand tot de flagsticky of oppervlakte green vergroten/verkleinen.
- Hindernissen plaatsen op de holes waarrond of waarover moet gespeeld worden.

Doel:
- De spelers oefenen de combinatie putten en chippen naar een doel.

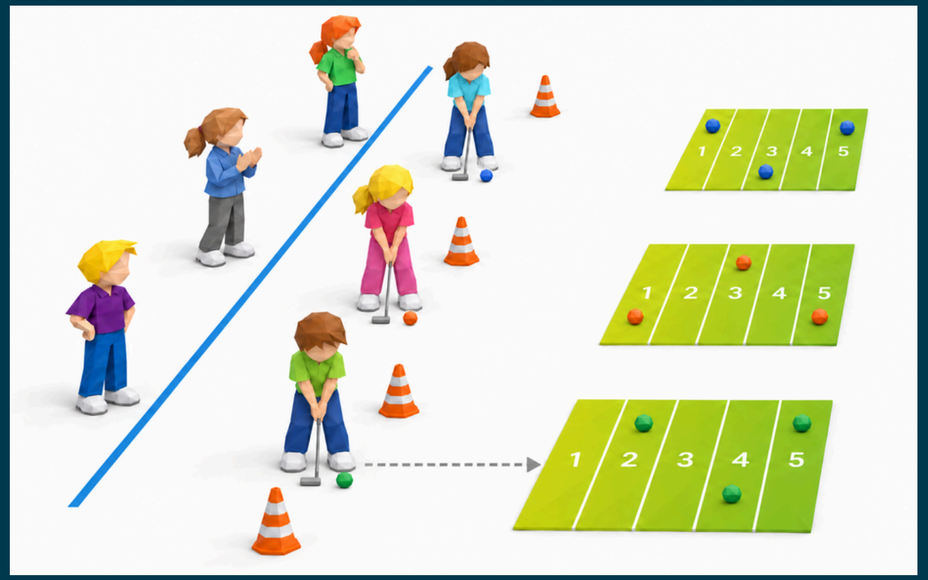
Opdracht 3
IN THE HOLE PAR 3



Sla de bal in zo weinig mogelijk slagen tegen de flagsticky.

Aantal slagen = aantal punten.
Beste score = 1 punt.
Na 9 slagen niet tegen de flagsticky = maximum score = 10 punten.

Opdracht 4
ZONE PUTTEN



Materiaal per opstelling:
- 1 putter
- 5 SNAG ballen
- 2 kegels
- krijt of 12 markeringspionnen

- Markeer met krijt of markeringspionnen 5 zones op een puttingveldje, de green.
- De speler putt 5 ballen vanaf de kegels en tracht in elke zone een bal tot stilstand te laten komen.

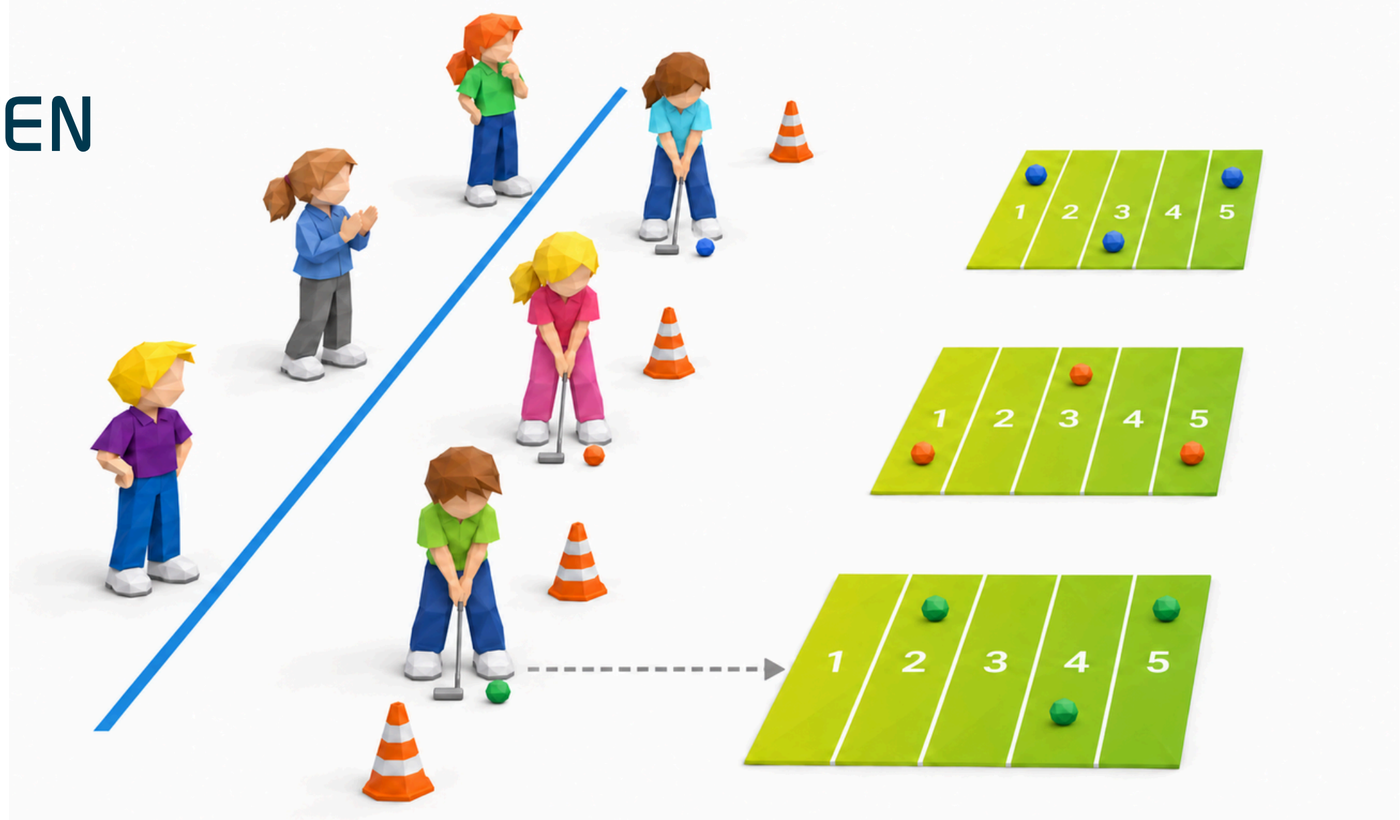
- Elke zone waarin een bal ligt = 0 punten. Per zone die gemist wordt = 2 punten.
- Beste score = 0 punten.
- Maximum score = 10 punten.

Aandachtspunten:
- Tip: start met de verste zone, zodat de bal niet in de weg komt te liggen van de volgende ballen.

Differentiatie:
- Zones verkleinen/vergroten.
- In een vaste/willekeurige volgorde naar de zones spelen.

Doel:
- De spelers passen de grootte van de puitbeweging aan in functie van de afstand, afstandscontrole.

Opdracht 4
ZONE PUTTEN



Putt 5 ballen en tracht in elke zone een bal tot stilstand te laten komen.

Elke zone waarin een bal ligt = 0 punten. Per zone die gemist wordt = 2 punten.
Beste score = 0 punten.
Maximum score = 10 punten.

Opdracht 5
DE LANGSTE SLAG



Materiaal per opstelling:
- 1 launcher
- 3 SNAG ballen
- 1 launch pad
- 8 markeringspionnen of krijt of tape
- puntenblad per zone

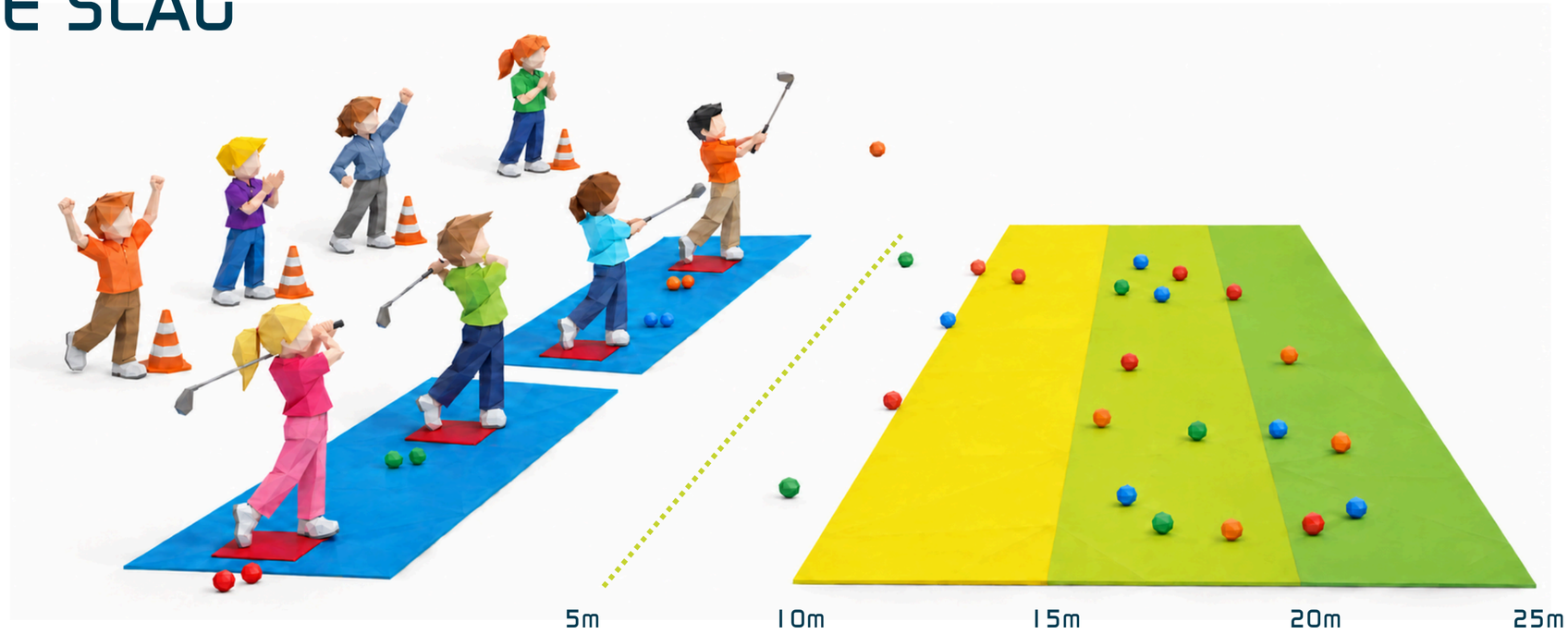
- Plaats op een rij enkele afslagplaatsen. Markeer de afstanden in het speelveld: 5, 10, 15, 20 en 25 meter vanaf de afslagplaats en benoem de zones volgens het te behalen puntenaantal. Plaats eventueel een puntenblad per zone.
- De speler slaat 3 ballen met een lange slag zo ver mogelijk in het speelveld.
- Daar waar de bal de grond raakt, worden de punten geteld. Enkel de verste bal telt.
- Landt de bal verder dan 25 meter = 1 punt, verder dan 20 meter = 2 punten, verder dan 15 meter = 3 punten, verder dan 10 meter = 4 punten, dichter dan 10 meter = 5 punten, dichter dan 5 meter = 10 punten.
- Beste score = 1 punt.
- Maximum score = 10 punten.

Aandachtspunten:
- Zorg voor een veilige zone waar spelers wachten.
- De ballen pas ophalen wanneer alle spelers klaar zijn.

Differentiatie:
- Markeer tussenafstanden of pas de afstanden aan naar bv. 10-20-30-40 meter, indien voldoende ruimte.

Doel:
- De spelers oefenen de swingbeweging (zwaaibeweging voor de lange slag) en ervaren de kick om een bal ver weg te slaan.

Opdracht 5
DE LANGSTE SLAG

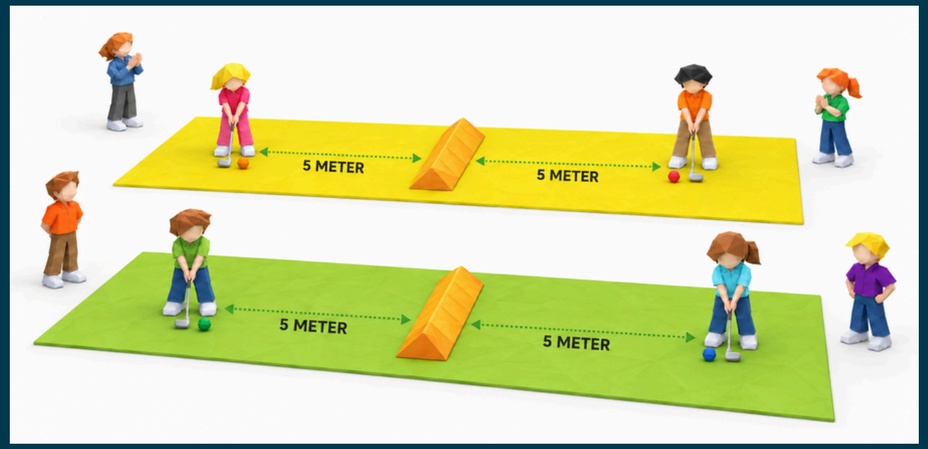


Sla 3 ballen met een lange slag zo ver mogelijk in het speelveld. Enkel de verste bal telt.

Verder dan 25 m = 1 punt. Verder dan 20 m = 2 punten. Verder dan 15 m = 3 punten.
Verder dan 10 m = 4 punten. Dichter dan 10 m = 5 punten. Dichter dan 5 m = 10 punten.

Beste score = 1 punt. Maximum score = 10 punten.

Station 6
PUNTEN PUTTEN



Materiaal per opstelling:
- 1 putter
- 3 SNAG ballen
- 1 rollerama

- Plaats het rollerama op 5 meter afstand.
- De speler putt 3 ballen op de vakken van het rollerama en telt de punten op.

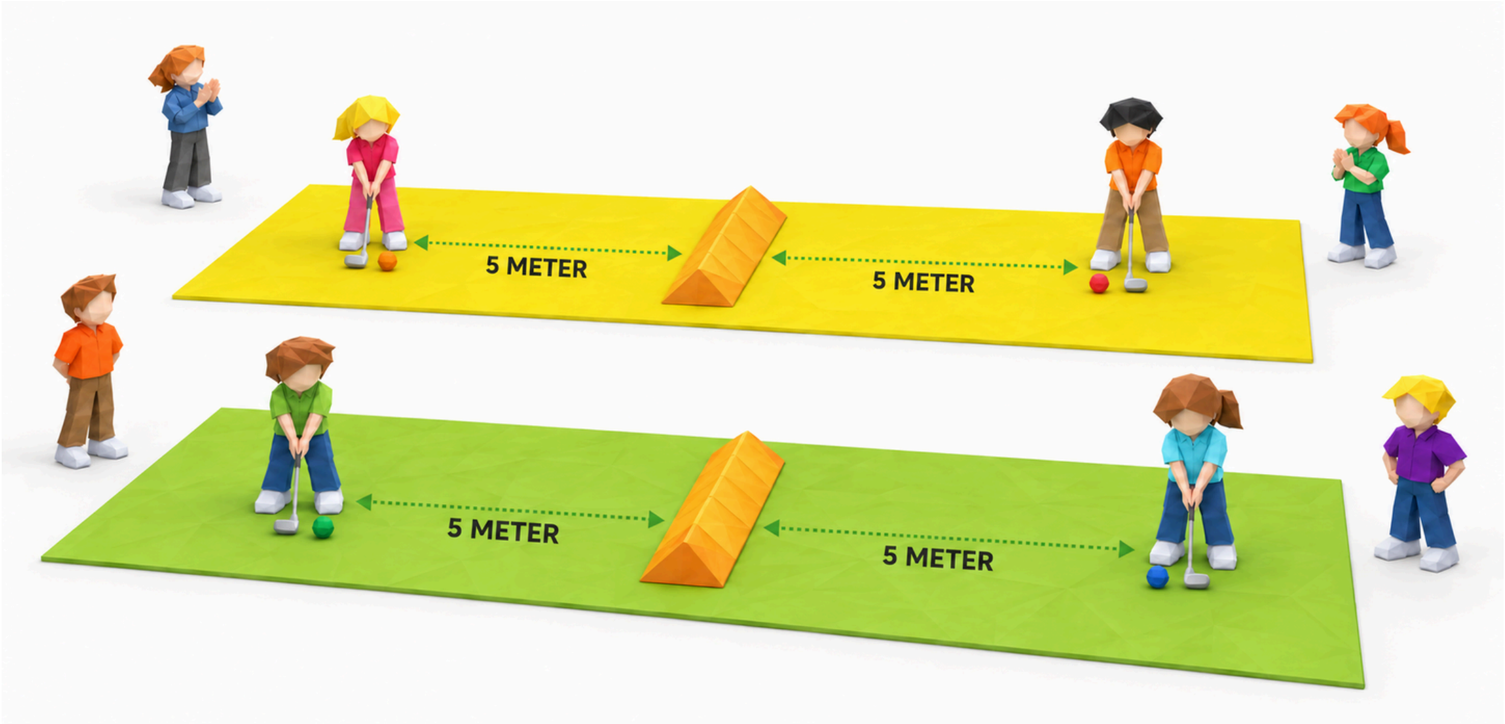
- 1, 3 of 5 punten. Ernaast is 10 punten.
- Beste score = 3 punten.
- Maximum score = 30 punten.

Aandachtspunten:
- Steeds vanaf hetzelfde punt een nieuwe bal spelen.
- Eventueel de reeds gespeelde bal van het rollerama halen vooraleer een nieuwe te spelen.

Differentiatie:
- Laat toe in 2 keer te putten wanneer de eerste putt te kort is.
- Plaats het rollerama dichter/verder.

Doel:
- De spelers leren gericht te putten.

Opdracht 6
PUNTEN PUTTEN



Putt 3 ballen op de vakken van het rollerama en tel de punten op.

1, 3 of 5 punten. Ernaast is 10 punten.

Beste score = 3 punten.

Maximum score = 30 punten.

SCOREKAART CIRCUIT

Welke speler behaalt de laagste = de beste score??

	BESTE SCORE	MAXIMUM SCORE	SPELER 1	SPELER 2	SPELER 3	SPELER 4
Opdracht 1 SLALOM PUTTEN	5	10				
Opdracht 2 BULLSEYE CHIPPEN	0	30				
Opdracht 3 IN THE HOLE PAR 3	1	10				
Opdracht 4 ZONE PUTTEN	0	10				
Opdracht 5 DE LANGSTE SLAG	1	10				
Opdracht 6 PUNTEN PUTTEN	3	30				
TOTAALSCORE	10	100				

Spelvormen

Met SNAG golf krijgen gekende spelletjes een leuke golftwist!

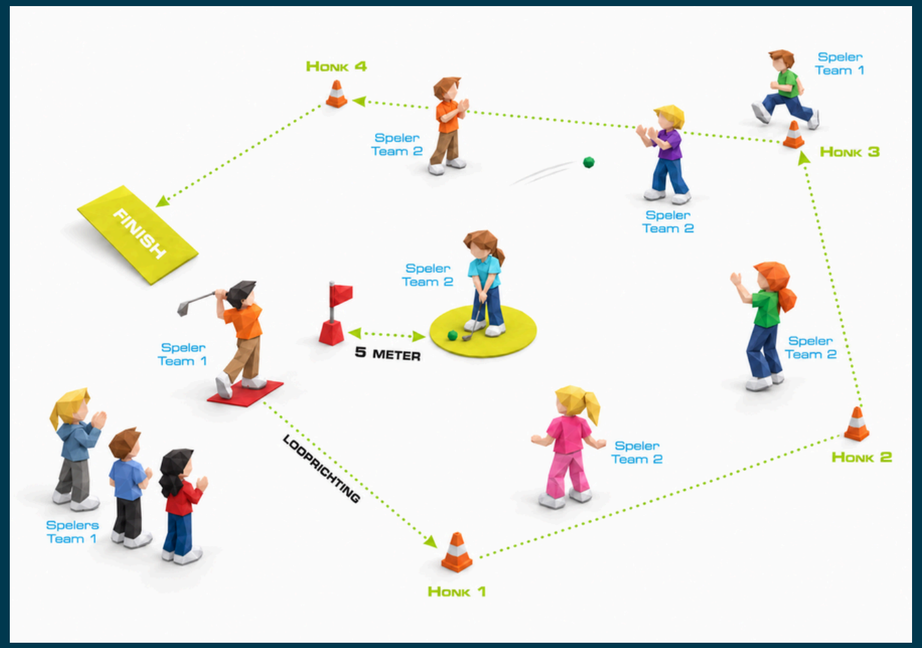
In baseball golf, koningsbal, petanque putten en bullseye chip combineren we vertrouwde spelvormen met golftechnieken en SNAG-materiaal. Zo oefenen leerlingen spelenderwijs hun slagen, leren ze richten en doseren en ontdekken ze hoe ze elkaar als team kunnen versterken.

Deze spelvormen laten grote groepen leerlingen actief kennismaken met golf. Samenwerken, elkaar aanmoedigen en vooral plezier beleven staan centraal.

Zo wordt golf een toegankelijke teamsport waaraan iedereen kan meedoen!



Spelvorm 1
BASEBALL GOLF



Materiaal:
- 1 launcher
- 1 launch pad
- 1 SNAG bal
- 1 putter
- 1 flagsticky
- 4 kegels
- 5 markeringspionnen

Opstelling:
- Het veld met honken (4 kegels) wordt opgesteld, met daarin een puttingzone (cirkel aangeduid door 5 markeringspionnen).
  Vanuit deze zone moet de bal geputt worden naar de flagsticky op 5 meter afstand.
- De afslagzone wordt opgesteld met de launch pad op een veilige afstand in de richting van het speelveld.
- De spelers worden opgedeeld in 2 teams:
  - Team 1 aan de afslag met 1 speler aan de launch pad
  - Team 2 verspreid in het veld met 1 speler in de puttingzone
- De finish wordt aangeduid.

Verloop:
- Team 1 slaat om beurt de bal in het veld d.m.v. een full swing. Na de afslag loopt de speler zo snel mogelijk via de honken rond het veld.
- Team 2 tracht de bal telkens zo snel mogelijk te vangen en naar de speler in de puttingzone te werpen. Wanneer deze de bal ontvangt, tracht hij hem vanuit de puttingzone te putten tegen de flagsticky. Mist hij, dan rolt een medespeler de bal weer terug en mag hij opnieuw proberen.
- Wanneer de bal de flagsticky raakt, wordt er gefloten en dienen de spelers van Team 1 terug te lopen naar de laatste honk die ze voorbijliepen.
- Loopt een speler van Team 1 voorbij de finish, dan scoort hij 1 punt voor zijn team. Doet hij dat in zijn eigen beurt, dan scoort hij 2 punten (homerun).
- Nadat alle spelers van Team 1 geslagen hebben, worden de rollen omgekeerd en gaat Team 2 aan de afslag.
- Wanneer een speler van Team 2 de bal rechtstreeks kan vangen (vangbal) dan wordt er NIET gewisseld. Anders wordt een goeie swing afgestraft.
- Welk team scoort de meeste punten?

Spelvorm 1
BASEBALL GOLF

Aandachtspunten:

- Duidelijke afspraken maken over het gebied waarin de weggeslagen bal moet landen. Buiten dit gebied is de slag niet geldig.
- De speler die geslagen heeft let erop dat hij de launcher op de grond legt en niet weggooit voor hij begint te lopen. Veiligheid!
- De veldspelers moeten de bal passen naar elkaar (werpen of rollen over de grond). Er mag niet met de bal in de handen gelopen worden.
- De speler in de puttingzone mag zijn zone niet verlaten.
- De veldspelers wisselen regelmatig van speler in de puttingzone.

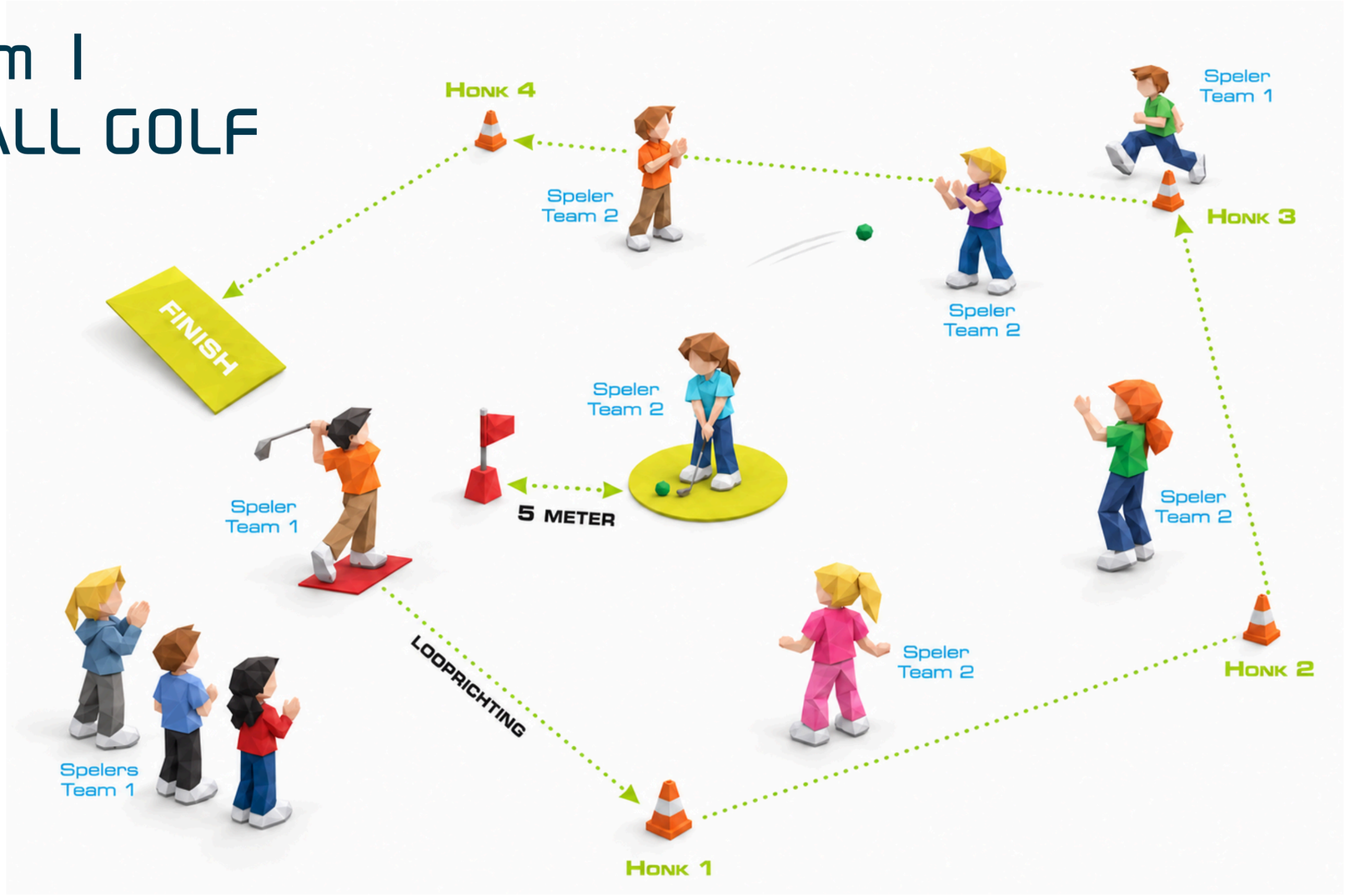
Differentiatie:

- De flagsticky dichter/verder plaatsen.
- Het veld vergroten/verkleinen door de honken te verplaatsen.
- Bij een ongeldige slag krijgt de speler een herkansing.

Doel:

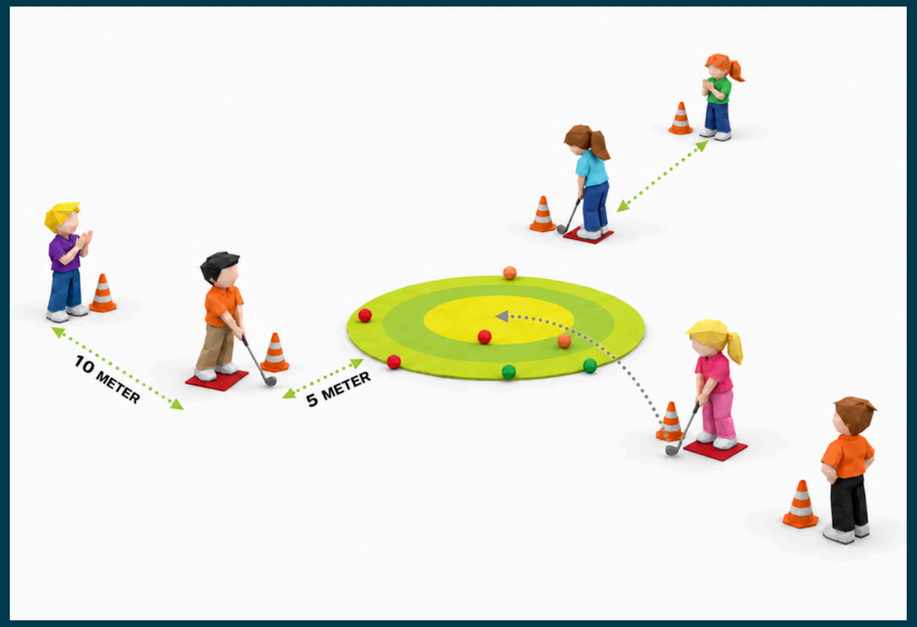
- De spelers integreren en beleven de golftechnieken in een bestaande spelvorm.

Spelvorm 1
BASEBALL GOLF



Team 1 aan de afslag. Team 2 in het veld. Nadien omgekeerd.
Welk team scoort de meeste punten?

Spelvorm 2
BULLSEYE CHIP



Materiaal:
- 3 launchers
- 3 launch pads
- 15 SNAG ballen
- 1 bullseye
- 6 kegels

Opstelling:
- De bullseye wordt in het midden van het terrein op de grond gelegd. Op 5 meter afstand worden rondom de bullseye 3 kegels geplaatst met daarbij telkens een launcher, een launch pad en 5 ballen.
- De spelers worden opgedeeld in 3 teams.
- Eén speler van elk team staat aan een launch pad. De andere spelers staan op een rij op 10 meter erachter.
- Elk team heeft een andere kleur ballen.

Verloop:
- De spelers chippen telkens één bal naar de bullseye en lopen terug naar hun team om de volgende af te lossen.
- De ballen, die op de bullseye landen én erop plakken, leveren punten op.
- Nadat alle ballen geslagen zijn, worden de punten geteld.
- Welk team behaalt de hoogste score?

Spelvorm 2
BULLSEYE CHIP

Aandachtspunten:

- "Niet te snel willen slaan. Neem de tijd om je goed te concentreren."
- Launcher na het slaan telkens op de grond leggen aan de launch pad voor de volgende. Zeker niet lopen met de launcher in de hand.

Differentiatie:

- Afstand tot de bullseye verkleinen/vergroten.

Doel:

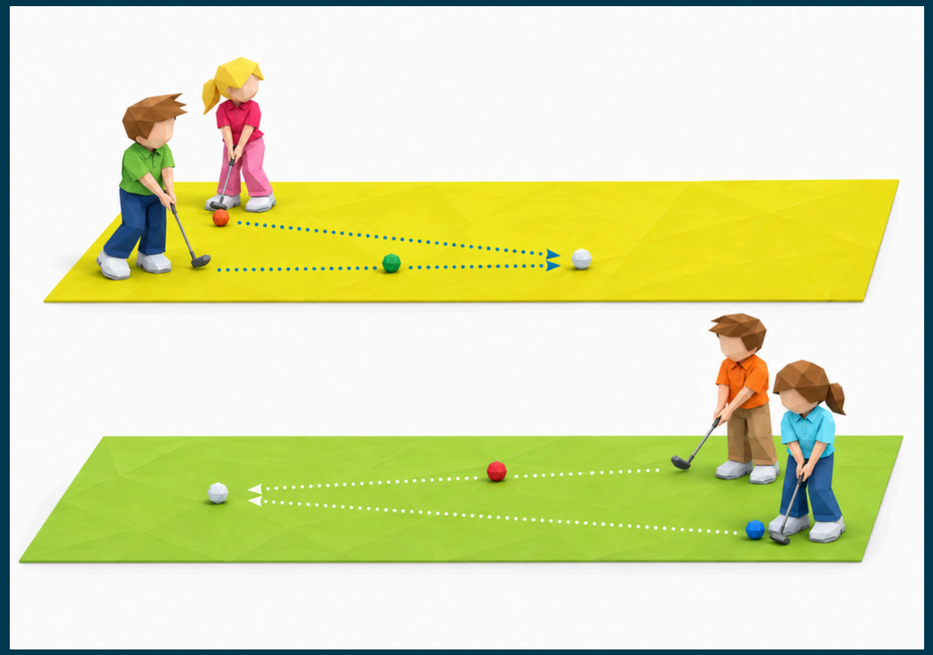
- De spelers kunnen bij het chippen mikken naar een doel.

Spelvorm 2
BULLSEYE CHIP



Estafette met 3 teams. Welk team chipt de meeste ballen op de bullseye
en behaalt daarbij de hoogste score?

Spelvorm 3
PETANQUE PUTTEN



Materiaal per duo:
- 2 putters
- 2 SNAG ballen (verschillende kleuren)
- 1 klein balletje of extra SNAG bal

Opstelling:
- De spelers staan per 2 in het veld, iedere speler met een putter en een SNAG bal in een verschillende kleur.
- De duo's op voldoende afstand van elkaar.

Verloop:
- Speler A rolt het kleine balletje weg, kort of ver.
  Speler A putt zijn eigen bal zo dicht mogelijk bij het kleine balletje.
  Speler B putt ook zijn bal zo dicht mogelijk bij het kleine balletje.
- Wie het dichtst bij het kleine balletje putt krijgt een punt en mag nu het balletje wegrollen.
- Wie behaalt als eerste 5 punten?

Spelvorm 3
PETANQUE PUTTEN

Aandachtspunten:

- De spelers slaan om beurt en wachten steeds tot de andere bal stilligt.
- De spelers trachten het kleine balletje afwisselend kort en ver te rollen.

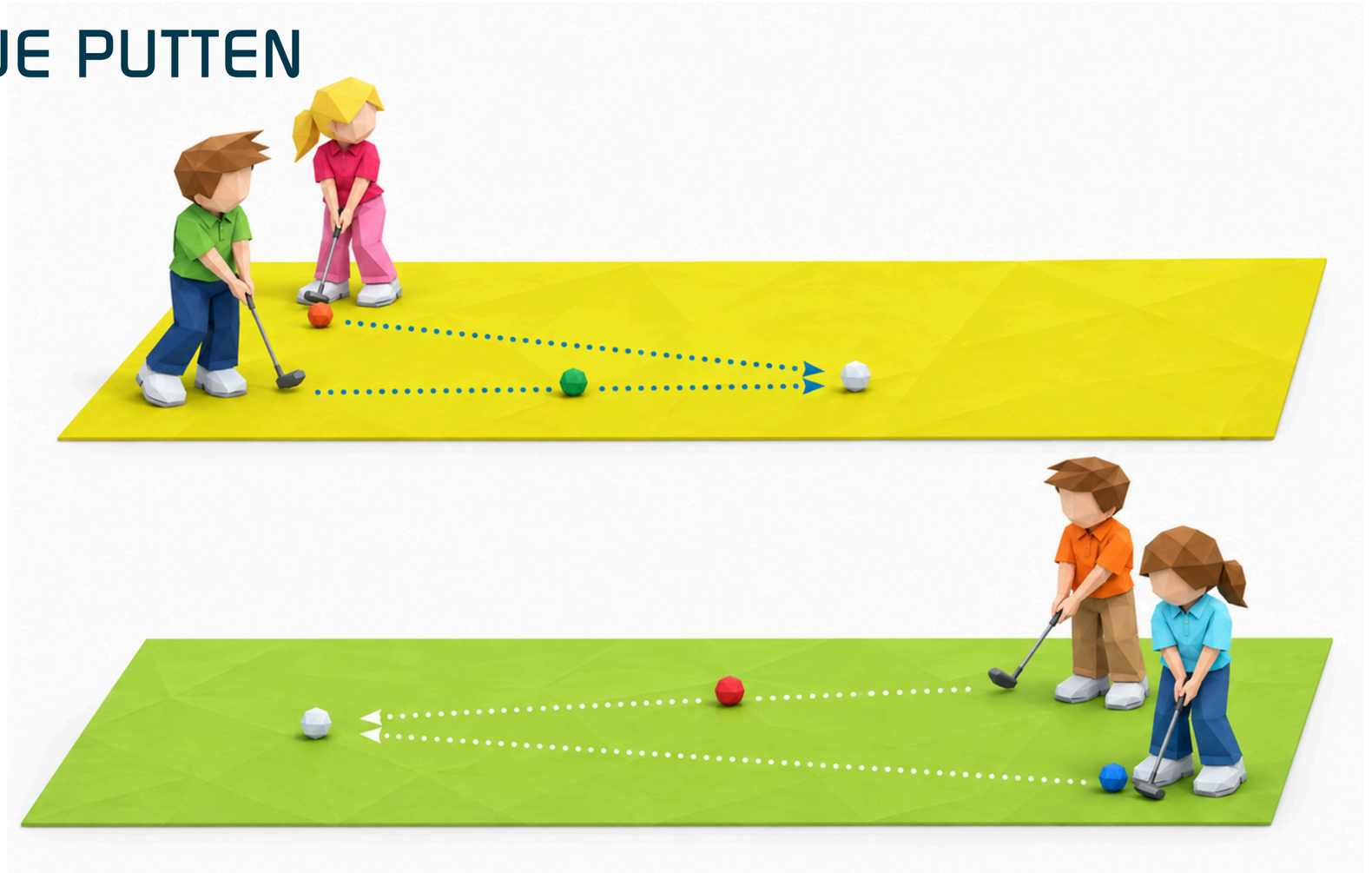
Differentiatie:

- De bal mag in 2 pogingen tot bij het kleine balletje gespeeld worden.

Doel:

- De spelers oefenen het putten over verschillende afstanden en leren juist te richten.

Spelvorm 3
PETANQUE PUTTEN



Welke speler putt zijn bal het dichtst bij het kleine balletje
en scoort als eerste 5 punten?

Spelvorm 4
KONINGSBAL



Materiaal:
- 4 launchers
- 4 launch pads
- 20 SNAG ballen
- 6 markeringspionnen

Opstelling:
- Het terrein wordt ingedeeld in 4 parallelle speelvelden van elk 5 meter breed.
- De spelers worden op gedeeld in 2 teams en als volgt opgesteld:
  - 2 spelers van Team 1 in zone 1
  - 2 spelers van Team 2 in zone 4
  - de overige spelers van Team 1 in zone 3
  - de overige spelers van Team 2 in zone 2
- De spelers in de buitenste zones (zone 1 en zone 4) staan ieder met een launcher en 5 ballen aan een launch pad.

Verloop:
- De spelers van Team 1 in zone 1 chippen hun ballen over zone 2 naar hun teamgenoten in zone 3.
- De teamgenoten trachten de ballen op te vangen. Elke bal die binnen de zone gevangen wordt is een punt.
- De spelers van Team 2 in zone 2 trachten de ballen te onderscheppen en kunnen ook op deze manier punten verzamelen.
- Wanneer alle ballen geslagen zijn, wisselen de rollen om en zijn de spelers van Team 2 in zone 4 aan de beurt om hun ballen te slaan.
- Welk team scoort de meeste punten?

Spelvorm 4
KONINGSBAL

Aandachtspunten:

- De ballen worden telkens één voor één geslagen op signaal, zodat alle spelers attent zijn.
- "Chip de ballen steeds rustig in een boogje, zodat niemand een harde bal tegen het lichaam/hoofd krijgt."
- Ballen die opgevangen of onderschept worden, na elke ronde weer verzamelen bij de spelers in de buitenste zones.
- Na elke ronde wisselen de teamgenoten onderling van functie.

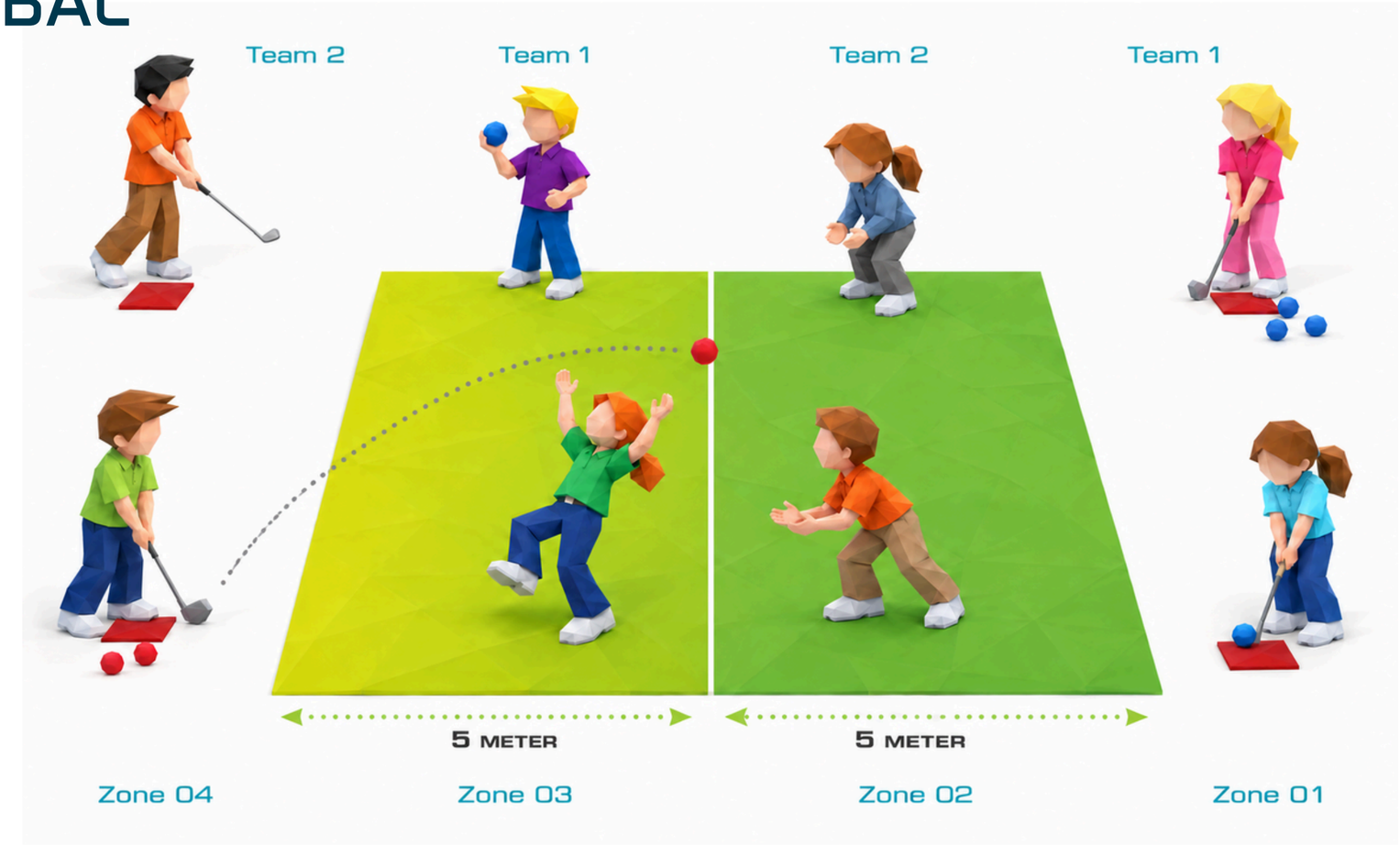
Differentiatie:

- Zones 2 en 3 vergroten/verkleinen.
- De spelers in zone 2 en 3 mogen de bal slechts met één hand opvangen.

Doel:

- De spelers kunnen de bal rustig en gericht chippen naar een teamgenoot.

Spelvorm 4
KONINGSBAL



Welk team kan de balletjes het best in een boogje chippen
en scoort de meeste punten?



In golf ben je elkaars scheidsrechter en wordt er niet vals gespeeld. Fairplay en respect zijn traditionele waarden in de golfsport.

Golf Vlaanderen vzw
Du Roy de Blicquylaan 15 bus 001
1933 Zaventem

info@golfvlaanderen.be
www.golfvlaanderen.be

Golf Vlaanderen

SPORT. VLAANDEREN

Bijlage Circuit Opdracht 4 & 5

ZONE 1

ZONE 2

ZONE 3

ZONE 4

ZONE 5

-5m

10 punten

-10m

5 punten

+10m

4 punten

+15m

3 punten

+20m

2 punten

+25m

1 punt