



Handleiding opstellen Jaarprogramma trainen en spelen

18 stappen op weg naar een goed jaarprogramma

Het maken van een jaarplanning zal het eerste jaar enige tijd in beslag nemen. Dit is echter geen weggegooid tijd, maar een investering in de toekomst. Een eenmaal gemaakt jaarprogramma kan elk jaar weer als basis gebruikt worden voor de volgende jaren en verbeteren door het verwerken van opgedane ervaringen.

Om een programma systematisch te maken is het aan te bevelen om de volgende stappen te doorlopen. Trap bij het maken van het programma niet in de valkuil dat alles gericht is op beter worden. Natuurlijk willen we beter worden, maar daarbij is de sociale factor van groot belang. Weef de sociale factor door het programma. Maak het niet een alleenstaand iets, voorbeelden zijn een trainingskamp, wedstrijden met aan het eind gezamenlijk eten of een prijsuitreiking met iedereen erbij, ook de verhouding tussen trainen en het "in de baan" bezig zijn is erg belangrijk. Hierbij adviseren wij tenminste 50% van de tijd "in de baan" bezig te zijn. Genoeg ideeën om letterlijk en figuurlijk toe te passen.

- Stap – 1 Brainstorm over de jeugd
- Stap – 2 Bepaal het doel van het trainingsprogramma
- Stap – 3 Deel de groepen in naar leeftijd en vaardigheid
- Stap – 4 Bepaal het aantal trainingen en speelmomenten per groep
- Stap – 5 Vul over 52 weken de data in
- Stap – 6 Plan de vakanties in
- Stap – 7 Plan de trainingen in
- Stap – 8 Plan de speelmomenten in
- Stap – 9 Bepaal de inhoud van de trainingen
- Stap – 10 Bepaal de spelvorm van de wedstrijd
- Stap – 11 Plan de jeugdcoaches en professionals in
- Stap – 12 Plan de evaluatiemomenten met de coaches en de professionals in
- Stap – 13 Communiceer de planning naar de jeugdcoaches en professionals
- Stap – 14 Communiceer de planning naar het management
- Stap – 15 Communiceer de planning naar de jeugd en ouders
- Stap – 16 Breng het programma in werking
- Stap – 17 Evalueer het programma en pas het aan
- Stap – 18 Plan het nieuwe jaar

In de voorbeeldplanning staan de stappen in kleur aangegeven

Stap 1: Brainstorm over de jeugd.

Over het algemeen is men geneigd om te snel naar een doel te gaan en daarbij wordt de hele context waarin het jaarprogramma zich bevindt vergeten. Stel als commissie de vragen, wat is de missie en visie van de vereniging, wat is het beleidsplan, waar willen we staan over 10 jaar, hoe is de leeftijdsopbouw, wat voor faciliteiten en human resources hebben we, waar liggen de kansen en bedreigingen, waar zijn we zwak in en wat kunnen we goed en waarom willen we jeugd, etc. Neem hier de tijd voor en ga dan pas naar stap 2.



Stap 2: Bepaal het doel van het trainingsprogramma.

Elk trainingsprogramma heeft een doel. Het doel kan recreatief zijn of competitief. Laat de professional de doelen en de inhoud van de trainingen bepalen. Een trainingsprogramma om spelers te binden aan de sport ziet er heel anders uit dan een programma om spelers een lager handicap te geven. Het is aan de professional om voor elke groep een goed uitgebalanceerd programma samen te stellen. Dit kost zoals eerder genoemd tijd en geld, maar het brengt de spelers wel sneller naar de gewenste doelen.

Stap 3: Deel de groepen in naar leeftijd en vaardigheid.

Deel de kinderen in groepen van 6 in en zorg dat de groepen zo homogeen mogelijk zijn wat betreft leeftijd en vaardigheid. Eventueel kan ook rekening gehouden worden met aparte groepjes voor meisjes of vriendjes en vriendinnen. Indien er te weinig kinderen zijn om homogene groepen samen te stellen, geef dan de voorkeur voor homogene groepen naar vaardigheid. *Laat de keuzes afhangen van het doel van het programma.*

Homogene groepen zijn belangrijk omdat kinderen in verschillende leeftijden ook in verschillende ontwikkelingsfasen zitten met voor elke fase specifieke kenmerken. Een training of andere activiteit kan pas effectief zijn als rekening wordt gehouden met de leeftijdsspecifieke kenmerken van de deelnemers. Kinderen tussen de 6 en de 9 jaar gedragen zich heel anders dan kinderen tussen de 12 en 16. Ze hebben een ander motorisch bewegingspatroon, ze zijn anders in de sociale omgang met elkaar en het denkniveau is anders. Zou je de twee leeftijdscategorieën bij elkaar zetten, dan is de train voor beide niet leuk en leerzaam.

Hetzelfde geldt voor de vaardigheid. Een goede speler met een handicap zal het op den duur niet leuk vinden om met een beginner te trainen. Bovendien kan de train niet voor 100 % aansluiten op de vaardigheid van beide.

Stap 4: Bepaal het aantal trainingen en speelmomenten per groep

Nadat de groepen zijn samengesteld, bepaal dan in overleg met de professional per groep hoeveel trainingen en speelmomenten een groep krijgt per jaar. Zorg hierbij voor een goede balans tussen de trainingen gegeven door de professional en de trainingen gegeven door de coach. Houdt rekening met de leeftijd en het spelniveau van de groep. Een eerste jeugdteam moet bijvoorbeeld meer momenten hebben dan de kinderen die de sport recreatief beoefenen. Als bonden adviseren wij om minstens 50% van de trainingen in de baan te laten zijn. Denk hierbij ook aan het totale aantal op jaarbasis. Het doel is om een jaarrond programma neer te zetten.

Stap 5: Kies per groep op wat voor dag en tijd de activiteiten plaatsvinden. Vul over 52 weken deze dagen in het schema in.



Als het aantal trainingen geven door de professional, jeugdcoach en opgeleide vrijwilligers speelmomenten bekend is per groep, bepaal dan op wat voor dag en tijd de groep traint of speelt en vul alleen deze dagen in het schema in voor een heel jaar.

Neem alleen de data die gebruikt worden, anders wordt het schema onoverzichtelijk.

Stap 6: Plan de vakanties en de grote evenementen in

Indien de club te maken heeft met 2 regio's voor de schoolvakanties, kies dan de vakantieperiode waar de meeste kinderen mee te maken hebben. Controleer bij het management op welke data grote evenementen zijn gepland en houdt hier rekening mee bij het invullen van de stappen 5, 6 en vooral 7.

Stap 7: Plan de trainingen in

Na het vaststellen van de het aantal trainingen kunnen de trainingen worden ingepland. In een goed schema corresponderen de trainingen van de professional altijd met die van de jeugdcoach en vrijwilligers. Houd hierbij ook weer het streven van minimaal 50% actief zijn "in de baan" in de gaten. De baantraining is leidend voor de techniektraining. Begin daarom het schema met een baantraining.

Het is aan de PGA professional om op een impliciete manier de spelers de vaardigheden van de sport aan te leren en het is aan de jeugdcoach en vrijwilligers om hem hierbij te ondersteunen.

Stap 8: Plan de speelmomenten in

Maak onderscheid tussen:

- Trainen in de baan onder begeleiding van een jeugdcoach, vrijwilliger of professional. Dit is een onderdeel van het trainingsprogramma.
- Recreatieve wedstrijden: plan hiervoor per groepje een aantal verplichte wedstrijden.
- Competitieve wedstrijden: plan hiervoor afhankelijk van de speelsterkte van het groepje een aantal verplichte wedstrijden.

Zorg dat er bij elke wedstrijd een sociaal element aanwezig is. Dat kan variëren van met z'n allen inslaan of eten met z'n allen tot de prijsuitreiking waar de winnaar moet speechen. Het is zeker belangrijk dat ook bij de competitieve wedstrijden het sociale element niet te vergeten. Het speechen of een prijs in ontvangst nemen voor een volle zaal heeft meer waarde dan de voor een zaal waarin alleen de laatste flight nog aanwezig is.

Stap 9 Bepaal de inhoud van de training

Laat de professional de inhoud van de trainingen bepalen. De PGA professional is hiervoor opgeleid en kan zelf de inhoud bepalen. Naast eigen voorbereidingen hebben de NGF en PGA Holland ook voorbeeldtrainingen ontwikkeld die bij de NGF op te vragen zijn.



KONINKLIJKE
NEDERLANDSE
GOLF FEDERATIE

Voor ondersteuning van de speel trainingen verwijzen wij naar de door de NGF gemaakte baantrainingen.

Stap 10 Bepaal de spelvorm van de wedstrijd

Als alle momenten zijn vastgesteld en er is gecheckt of altrain organisatorisch mogelijk is, kunnen de inhouden worden gepland. De professional moet eerst de trainingsinhouden in grote lijnen vaststellen, daarna de trainingsinhouden voor de jeugdcoach, en als laatste de inhoud van de oefen- en wedstrijdrondes. Wij raden aan om hierbij gebruik te maken van het trainingsmateriaal Spelenderwijs Leren van de NGF. Het is namelijk een absolute must dat de jeugdcoaches weten wat ze moeten doen.

Wij adviseren om betere groepen doordeweeks te laten trainen. Hierdoor kunnen ze in het weekend spelen. Vergeet bij het samenstellen van het programma de teamwedstrijden niet.

Na stap 10 is het jaarprogramma inhoudelijk af. Check daarom als laatste of de elementen groepsgevoel en fun voldoende aanwezig zijn. Zijn ze niet aanwezig dan doet dit een afbreuk aan je programma en wordt er veel energie voor niets ingestopt.

Stap 11: Plan de jeugdcoaches en vrijwilligers in

Een goed programma kan alleen werken met jeugdcoaches. Koppel aan elke groep 1 of 2 jeugdcoaches. Het voordeel hiervan is dat de kinderen en de jeugdcoach een binding met elkaar krijgen. Indien dit niet mogelijk is probeer dan in duo banen te werken. Teveel verschillende gezichten is voor de kinderen namelijk niet prettig.

Stap 12: Plan de evaluatiemomenten met de coaches en de professionals in

De jeugdcoaches moeten gezien worden als een team. Om deze reden is het belangrijk om met regelmaat bij elkaar te komen om te evalueren, bij te leren en aan teambuilding te doen. Door dit met regelmaat te doen blijft het team intact en zal het groeien en beter worden. Door de bijeenkomsten een jaar vooraf te plannen, minimaliseer je de kans op een lage opkomst.

Stap 13: Communiceer de planning naar de jeugdcoaches, vrijwilligers en professionals

Als de planning definitief is moet deze naar de jeugdcoaches en professionals. Dit gaat het gemakkelijkst per e-mail. Door de planning ruim op tijd te versturen kan er nog gereageerd worden op eventuele fouten. De minimale tijd tussen het versturen en de aanvang van het programma is 2 weken.

Stap 14: Communiceer de planning naar het management

Om problemen te voorkomen is het van groot belang dat het management van de baan op de hoogte is van wat en wanneer bepaalde activiteiten



plaatsvinden. Door de hele jaarplanning te geven kan er gekeken worden of de planning in lijn is met die van de hele baan. Door dit tijdig te doen kunnen eventuele problemen makkelijker opgelost worden. Als het management heeft gereageerd op de planning en deze heeft goedgekeurd, kunnen de planningen in de logboeken van de groep worden opgenomen.

Stap 15: Communiceer de planning naar de jeugd en ouders

Als laatste moet de planning per groep naar het desbetreffende kind en de ouders. Stuur alleen het schema wat betrekking heeft op de groep van het kind. Meer sturen zorgt alleen maar voor ruis. Tijdens een jaarlijkse kick-off kunnen de grote lijnen van het programma worden besproken.

Stap 16: Breng het programma in werking

Na alle voorbereidingen moet het plan in werking worden gebracht. Het is aan te raden om binnen twee weken na de start van het jaarprogramma een belronde of een e-mail ronde te doen bij alle jeugdcoaches en pro's, om te checken of het plan klopt. Door de directe betrokkenheid krijgen de jeugdcoaches en de pro's het gevoel van ondersteuning en kleine problemen krijgen geen kans om uit te groeien tot grote.

Stap 17: Evalueer het programma en pas het aan

Evalueer het programma continu met de jeugdcoaches. Zoek de verbeterpunten. Noteer deze meteen op het moment dat het opvalt. Hierdoor worden ze niet vergeten en kunnen de opmerkingen worden opgenomen in de algemene evaluatie. Door dit te doen wordt het programma beter en de jeugdcoaches krijgen ook het gevoel dat er wat met hun eventuele opmerkingen wordt gedaan.

Stap 18: Plan het nieuwe jaar

Verstuur 1,5 maand voor de grote vakantie de uitnodiging voor het nieuwe jaar na de vakantie. Door dit tijdig te doen is het mogelijk om direct na de grote vakantie weer met een nieuw programma te beginnen en heeft elke betrokken partij genoeg tijd om alle training in te plannen.

Het meest belangrijke is dat de jeugdcommissie weet wie er wel en niet meedoet, omdat hiermee het aantal uren en groepen bepaald kan worden. De vaardigheid moet dan geschat worden omdat de kinderen in de tussenliggende 3 maanden natuurlijk beter kunnen worden. Het is gemakkelijker om kinderen van groep te verwisselen, dan dat er een extra uur, een pro of jeugdcoach moet worden ingepland.

Vanaf stap 18 gaan we weer naar stap 1 die na het eerste jaar steeds sneller en beter zal gaan.

			6-9 jaar		woensdag	woensdag	2024-2025	
WK	vakanties	datum	periode		Training faciliteiten	training baan	onderdeel baan/faciliteiten	wedstrijd- par 3
		02-09						
					Pro	Jeugdcoach		
37	2024	09-09	1			1	Zie baanvoorbereiding training....	
38		16-09	1		1		putten chippen	
39		23-09	1			1	Zie baanvoorbereiding training....	
40		30-09	1		1		Pitchen	Golfsixes
41		7-10	1			1	Zie baanvoorbereiding training....	
42		14-10	1		1		Swing	
	Herfst	21-10						
44	2008	28-10						
45		4-11	1			1	Zie baanvoorbereiding training..	
46		11-11	1		1		Circuit	Golfsixes
47		18-11	1			1	Zie baanvoorbereiding training..	
48		25-11	1		1		Pitchen Full Swing	
49		2-12	1			1	Zie baanvoorbereiding training..	
50		9-12	1			1	Sinterklaaswedstrijd	Golfsixes
51	kerst	16-12	1			1	Zie baanvoorbereiding training..	
52	kerst	23-12						
1	nieuwjaar	30-12						
2		06-01	1		1		Swing	
3		13-01	1			1	Zie baanvoorbereiding training	
4		20-01	1		1		Swing Houten	Golfsixes
5	2008	27-01	1			1	Zie baanvoorbereiding training	
6		03-02	1		1		Putten chippen	
7		10-02	1			1	Zie baanvoorbereiding training	
8	Voorjaar	17-02						
9		24-02						
10		03-03	1		1		Bunker Full Swing	Greensome
11		10-03	1			1	Zie baanvoorbereiding training..	
12		17-03	1		1		Putten Chippen	
13		24-03	1			1	Zie baanvoorbereiding training..	
14		31-04	1		1		Pitchen swing	Greensome
15		07-04	1			1	Zie baanvoorbereiding training..	
16		14-04	1		1		Swing	
17	Pasen	21-04	1			1	Zie baanvoorbereiding training..	
18	Meivakantie	28-04						



19		05-05		1		<u>1</u>	Baantraining, Greensomeregels	Greensome
20		12-05		1		1	Zie baanvoorbereidingstraining.. ..	
21		19-05		1		<u>1</u>	Chippen Pitchen	
22		26-05		1		1	Zie baanvoorbereidingstraining.. ..	
23		02-06		1		1	Putten	stableford
24	Pinksteren	09-06		1		1	Zie baanvoorbereidingstraining.. ..	
25		16-06		1		<u>1</u>	Full Swing Hout	
26		23-06		1		1	Zie baanvoorbereidingstraining.. ..	
27		30-06		1		1	Routines	zomercomp
28		07-07		1		1	Baantraining strokeplay	
29		14-07					Zomerkam p	
30	zomer	21-07						
31	zomer	28-07						
32	zomer	04-08						
33	zomer	11-08						
34	zomer	18-08						
35		25-08						
36		01-09						
				3 7		16	21	8