**Dobbel je par niveau 01**

**01 A Dobbel je par, approaching.**

**Doel van de training**

| niveau 1. doelstelling, aanpassingsvermogen, samenspel. Acceptatievermogen. |
| --- |

**Uitleg van de oefening:**

| 1. Je hebt een dobbelsteen die je afstand bepaald per team.
2. Op hole 1 staan de nummers voor:

nr 1. staat voor 25 meter nr 2. staat voor 50 meter  nr 3. staat voor  75 meter. 1. Het getal wat gegooid of gekozen wordt bepaald je begin positie. Dit kan dus voor iedereen anders zijn, en wordt bepaald door het lot.
2. Je speelt een neary. tegen het andere team.
3. Je speelt 3 ballen per persoon. Dus 6 ballen per team,  en totaal 3 games van telkens 1 schot per speler.
4. Speler 1 en 2 spelen tegen speler 3 en 4. Nadat iedereen 1 bal heeft geslagen wordt de neary(s)  bepaald, dan heb je 1 game gespeeld.
5. Speel je als team beide ballen dichterbij, dan krijgt dat team 2 punten. Speel je 1 bal dichterbij dan de tegenstander, dan telt dit als 1 punt.
 |
| --- |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om samen te werken, te bepalen wat de beste optie is naar de hole met de grootste kans van slagen.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en zijn golftas.

**Waar starten:**

| hole 1. 25/50/75 |  |
| --- | --- |
| hole 2. 50/75/100 |  |
| hole 3 75/100/125 |  |

**Finish:**

Op de green.

**Stokkeuze:**

**vrije keuze.**

**Balligging:**

Vanaf de Fairway,

**Speel regels:**

**je speelt in een fourball met 2 spelers per team. De laatste bal is de tellende bal per speler**

**je kunt dus per team 1 punt halen per bal.**

Etiquette:

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Gebruik in plaats van een dobbelsteen 3 kleuren tee's of 3 verschillend genummerde ballen.

\*Bepaal afhankelijk van de groepsgrootte hoe groot de teams worden.

\*

Score kaart:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Routine:

Mag oefenslagen maken. Wanneer ga je oplijnen?

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

 **Dobbel je par niveau 01**

**01 B Dobbel je ligging, fairway of rough?**

**Doel van de training**

| niveau 1.. doelstelling, aanpassingsvermogen, coursemanagement. acceptatie vermogen |
| --- |

**Uitleg van de oefening:**

| 1. Je speelt  fourballs. Iedereen speelt zijn eigen bal vanaf de tee.
2. Speel je de bal op de fairway, dan krijg je een punt.
3. De ogen die je gooit met de dobbel steen staan voor de ligging waar je uit moet spelen. Even is fairway, oneven is rough.
 |
| --- |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en zijn golftas.

**Waar starten:**

| hole 7. oranje tee |  |
| --- | --- |
| hole 8. oranje tee |  |
| hole 9. oranje Tee |  |

|  |
| --- |

**Finish:**

In de hole.

**Stokkeuze:**

**vrije keuze.**

**Balligging:**

Vanaf de fairway/  tee box.

**Speel regels:**

**je speelt in een fourball met 2 spelers per team.**

Etiquette:

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Gebruik in plaats van een dobbelsteen 3 kleuren tee's of 3 verschillend genummerde ballen.

\*Gebruik eventueel stableford verrekening.

Score kaart:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

**Dobbel je par niveau 01**

**01 C Dobbel je par, tee-schoten & approaching**

**Doel van de training**

| niveau 1.. doelstelling, aanpassingsvermogen, coursemanagement. |
| --- |

**Uitleg van de oefening:**

| 1. Je speelt in fourballs in een 4-ball.
2. Course management: Het doel is de bal zo vaak mogelijk op de fairway te slaan, OF de bal aan de juiste kant proberen te spelen als deze niet op de fairway komt.
3. De ogen die je gooit met de dobbelsteen staan voor het aantal slagen wat je mag doen naar de fairway en green. Je mag zelf bepalen waar je de slagen gebruikt. (je gooit maar 1 keer. minimum score is 2. (dus de 1 en de 2 staan voor hetzelfde aantal punten.
4. Elke bal die op de fairway of op de green komt zijn punten waard.
5. Elke bal die aan de verkeerde kant van de green eindigt (links of rechts) is een punt aftrek.
6. Elke bal die buiten de fairway eindigt is een punt aftrek.
7. Elke bal die aan de goede kant van de green eindigt is een punt waard.
8. Laat de spelers voor de afslag bepalen aan welke kant de green gemist mag worden en aan welke kant niet.
9. je speelt samen en spreekt uit naar de tegenstander wat je keuze is.
 |
| --- |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om samen te werken, te bepalen wat de beste optie is naar de hole met de grootste kans van slagen.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en zijn golftas.

**Waar starten:**

| hole 4. oranje tee EN 50 meter voor de green |  |
| --- | --- |
| hole 5. oranje tee EN 75 meter voor de green |  |
| hole 6. oranje tee EN 100  meter voor de green |  |

**Finish:**

Op de green of op de fairway.

**Stokkeuze:**

**vrije keuze.**

**Balligging:**

Vanaf de fairway en tee box.

**Speel regels:**

**je speelt in een fourball met 2 spelers per team.**

**Bal op de fairway = 3 punten**

**bal in de rough verkeerde kant = -1 punt**

**Bal op de green = 3 punten**

**bal naast de green aan  goede kant = 1 punt**

**bal naast de green verkeerde kant = -1 punt**

Etiquette:

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Gebruik in plaats van een dobbelsteen 3 kleuren tee's of 3 verschillend genummerde ballen.

\*

Score kaart:

|  | **aantal punten** |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **hole 1** |  |  |  |
| **hole2** |  |  |  |
| **hole 3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Tips:

Routine:

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

**Dobbel je par niveau 02**

**02 A Dobbel je par, jeu de golfe approaching**

**Doel van de training**

| niveau 2. doelstelling, aanpassingsvermogen, doseringsvermogen. samenwerken.  |
| --- |

**Uitleg van de oefening:**

| 1. Je speelt in fourballs. Het doel is om gevoel op te bouwen vanuit de posities die je speelt en te ontdekken  wanneer en hoe je risico moet nemen of juist niet.
2. De ogen die je gooit met de dobbel steen staan voor het aantal pogingen wat je mag doen per persoon vanaf de tee-box. waarbij  in fases van 2 telt. dus;

gooi je 1-2 = 2 pogingengooi je 3-4 = 4 pogingengooi je 5-6 = 6 pogingen1. De laatste bal is tellend. Dus het aan de spelers de taak om de slagen zo goed mogelijk voor te bereiden. Je speelt om de beurt en met gekleurde ballen of duidelijk gemarked.
 |
| --- |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om samen te werken, te bepalen wat de beste optie is naar de hole met de grootste kans van slagen.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en zijn golftas.

**Waar starten: (indicatief) spelers moeten hier met redelijke mate de afstand kunnen halen.**

| hole 4. 50 meter |  |
| --- | --- |
| hole 5. 75 meter |  |
| hole 6. 100 meter |  |

**Finish:**

Op de green

**Stokkeuze:**

**vrije keuze.**

**Balligging:**

Vanaf de fairway/  alternatieve tee box.

**Speel regels:**

**je speelt in een fourball met 2 spelers per team.**

**Bal op de green het dichtstbij = 5 punten**

**Bal op de green = 3 punten**

**bal naast de green = -1 punt**

Etiquette:

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Gebruik in plaats van een dobbelsteen 3 kleuren tee's of 3 verschillend genummerde ballen.

\*Gebruik eventueel stableford verrekening.

Score kaart:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Geef een punt op de schaal van 1-10 of je vooraf zag of voelde dat het zou kunnen lukken.

1=lukt echt niet en 10= ik weet zeker dat het lukt.

Tips:

Routine:

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

**Dobbel je par niveau 02**

**02 B Dobbel je  meters.**

**Doel van de training**

| niveau 2.. doelstelling, aanpassingsvermogen, doseringsvermogen. samenwerken.  |
| --- |

**Uitleg van de oefening:**

| 1. Je speelt in fourballs in een 4-ball. Het doel is om de spelers na te laten denken over het gevolg van de extra meters die erbij komen na je eerste afslag.
2. De nummers op de dobbelsteen staan voor meters die je erbij moet tellen na je eerste afslag. Je mag die meters naar links, rechts of naar achteren toepassen.
3. Je gooit de dobbelsteen voordat je gaat afslaan op de eerste tee.
 |
| --- |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om samen te werken, te bepalen wat de beste optie is naar de hole met de grootste kans van slagen.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en zijn golftas.

**Waar starten:**

| hole 4. rode tee-box |  |
| --- | --- |
| hole 5. 100/125 meter |  |
| hole 6. 50 meter |  |

**Finish:**

Op de green

**Stokkeuze:**

**vrije keuze.**

**Balligging:**

Vanaf de fairway/  alternatieve tee box.

**Speel regels:**

**je speelt in een fourball met 2 spelers per team.**

**De minste slagen wint de hole.**

**Stableford of strokeplay is mogelijk.**

Etiquette:

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Gebruik in plaats van een dobbelsteen 3 kleuren tee's of 3 verschillend genummerde ballen.

\*Gebruik eventueel stableford verrekening.

Score kaart:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Geef een punt op de schaal van 1-10 of je vooraf zag of voelde dat het zou kunnen lukken.

1=lukt echt niet en 10= ik weet zeker dat het lukt.

Tips:

Routine:

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

**Dobbel je par niveau 02**

**02 C Dobbel je par, throw the dice!**

**Doel van de training**

| niveau 2. doelstelling, incasseringsvermogen, samenwerking, strategie.  |
| --- |

**Uitleg van de oefening:**

| 1. Je speelt in fourballs in een 4-ball.
2. De nummers op de dobbelsteen staan voor het aantal slagen die je extra krijgt als team. Bespreek samen wie welke slagen krijgt.
 |
| --- |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om samen te werken, te bepalen wat de beste optie is naar de hole met de grootste kans van slagen.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en zijn golftas.

**Waar starten:**

| hole 7. Oranje tee |  |
| --- | --- |
| hole 8. Rode tee |  |
| hole 9. blauwe tee |  |

**Finish:**

Op de green

**Stokkeuze:**

**vrije keuze.**

**Balligging:**

Vanaf de fairway/  alternatieve tee box.

**Speel regels:**

**je speelt in een fourball met 2 spelers per team.**

**Matchplay telling.**

Etiquette:

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Gebruik in plaats van een dobbelsteen 3 kleuren tee's of 3 verschillend genummerde ballen.

\*Gebruik eventueel stableford verrekening.

Score kaart:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Geef een punt op de schaal van 1-10 of je vooraf zag of voelde dat het zou kunnen lukken.

1=lukt echt niet en 10= ik weet zeker dat het lukt.

Tips:

Routine:

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

**Dobbel je par niveau 03**

**03 A Dobbel je par. Second chance!**

**Doel van de training**

| niveau 3. doelstelling, incasseringsvermogen, aanpassingsvermogen, samenwerking.  |
| --- |

**Uitleg van de oefening:**

| 1. Je speelt in een fourball van 2 singles. dus speler 1 en 2 zijn een team, maar spelen onafhankelijk van elkaar. dus speler 1 vs speler 3 en speler 2 vs speler 4.
2. Doel van de oefening is om te leren van je eerste schot, en de spelers te laten instellen op een situatie die kan veranderen, ook al is dit oneerlijk voor het idee van de spelers.
3. Je gebruikt een marker. Je mag bepalen of je een munt opgooit na een schot. Dit mag in totaal 2x per hole per speler.
4. Kop is geen extra bal, munt is wel een extra bal. De uitkomst bepaalt dus of je 1 bal speelt of 2 ballen. De laatste bal die je speelt wordt sowieso de bal in het spel. Ook al is deze minder..
 |
| --- |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om samen te werken, te bepalen wat de beste optie is naar de hole met de grootste kans van slagen.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en zijn golftas.

**Waar starten:**

| hole 1. 80/ 100 meter |  |
| --- | --- |
| hole 2. 100/125 meter |  |
| hole 3. 125/150 meter |  |

**Finish:**

in de hole.

**Stokkeuze:**

**vrije keuze.**

**Balligging:**

Vanaf de fairway/  alternatieve tee box.

**Speel regels:**

**je speelt in een fourball met 2 spelers per team.**

**Je speelt matchplay regels.**

Etiquette:

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Gebruik in plaats van een dobbelsteen 3 kleuren tee's of 3 verschillend genummerde ballen.

\*Gebruik eventueel stableford verrekening.

Score kaart:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Geef een punt op de schaal van 1-10 of je vooraf zag of voelde dat het zou kunnen lukken.

1=lukt echt niet en 10= ik weet zeker dat het lukt.

Tips:

Routine:

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

**Dobbel je par niveau 03**

**03 B Dobbel je par. Second opponent chance!**

**Doel van de training**

| niveau 3. doelstelling, incasseringsvermogen, aanpassingsvermogen, samenwerking.  |
| --- |

**Uitleg van de oefening:**

| 1. Doel van de oefening is om te leren van je eerste schot, en de spelers te laten instellen op een situatie die kan veranderen, ook al is dit oneerlijk. golf is soms oneerlijk.
2. Je gebruikt een marker. Je moet na elk schot een munt opgooien, kop is geen extra bal, munt is wel een extra bal. ECHTER, is deze extra bal voor de tegenstander.
3. De uitkomst  bepaalt dus of je tegenstander 1 bal speelt of 2 ballen. De laatste bal die je speelt wordt sowieso de bal in het spel. Ook al is deze minder..
 |
| --- |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om samen te werken, te bepalen wat de beste optie is naar de hole met de grootste kans van slagen.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en zijn golftas.

**Waar starten:**

| hole 4. 80/ 100 meter |  |
| --- | --- |
| hole 5. 100/150 meter |  |
| hole 6. 150/200 meter |  |

**Finish:**

in de hole.

**Stokkeuze:**

**vrije keuze.**

**Balligging:**

Vanaf de fairway/  alternatieve tee box.

**Speel regels:**

**je speelt in een fourball met 2 spelers per team.**

**De beste score per team telt tegen het andere team.**

**Stableford berekening.**

Etiquette:

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Gebruik in plaats van een dobbelsteen 3 kleuren tee's of 3 verschillend genummerde ballen.

\*Gebruik eventueel stableford verrekening.

Score kaart:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Geef een punt op de schaal van 1-10 of je vooraf zag of voelde dat het zou kunnen lukken.

1=lukt echt niet en 10= ik weet zeker dat het lukt.

Tips:

Routine:

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

**Dobbel je par niveau 03**

**03 C Dobbel je par. SWITCH!**

**Doel van de training**

| niveau 3. doelstelling, incasseringsvermogen, aanpassingsvermogen, samenwerking.  |
| --- |

**Uitleg van de oefening:**

| 1. Je speelt in een fourball. Je speelt in een fourball van 2 singles. dus speler 1 en 2 zijn een team, maar spelen onafhankelijk van elkaar. dus speler 1 vs speler 3 en speler 2 vs speler 4.
2. Doel is om gefocused te blijven na een situatie wisseling. Het spel is per definitie oneerlijk.
3. Na elke slag gooi je een marker op, die bepaalt of je met de eigen bal doorspeelt, of dat je met de bal van de tegenstander doorspeelt. ( de SWITCH).
 |
| --- |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en zijn golftas.

**Waar starten:**

| hole 7. Oranje tee |  |
| --- | --- |
| hole 8. Rode tee |  |
| hole 9. blauwe tee |  |

**Finish:**

in de hole.

**Stokkeuze:**

**vrije keuze.**

**Balligging:**

Vanaf de fairway/  alternatieve tee box.

**Speel regels:**

**KOP is switch, MUNT is doorgaan met de eigen bal.**

**Je hanteert de matchplay regels:**

**dus elke hole is een punt waard per match van 1-1.**

Etiquette:

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Gebruik in plaats van een dobbelsteen 3 kleuren tee's of 3 verschillend genummerde ballen.

\*Gebruik eventueel stableford verrekening.

Score kaart:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Geef een punt op de schaal van 1-10 of je vooraf zag of voelde dat het zou kunnen lukken.

1=lukt echt niet en 10= ik weet zeker dat het lukt.

Tips:

Routine:

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter: