01 A ‘de groepstrein’  "Veilig Samen Spelen"

## Inleiding:

Hallo golfvrienden! Vandaag gaan we samen een superleuke oefening doen om te leren hoe we veilig op een hole kunnen spelen. We beginnen naast de fairway, en het doel is om de tennisbal met een korte slag door de rough naar de green te chippen. Maar hier komt de uitdaging: we moeten dit samen doen zonder elkaar in te halen. Kijk altijd goed waar je voorganger staat voordat je slaat, en als de bal op de green ligt, pak je hem op en loop je naar de volgende 'parkeerplaats.' Wie is er klaar? Laten we plezier hebben en veilig samen spelen!

## Doelstellingen:

* Veiligheid voorop: Begrijp het belang van veiligheid op de golfbaan door bewustzijn te creëren tijdens het spel en ervoor te zorgen dat spelers elkaar niet in gevaar brengen.
* Chipslagen oefenen: Verbeter de techniek van korte chipslagen door de tennisbal vanaf de rough naar de green te slaan, wat helpt bij het ontwikkelen van precisie en controle.
* Samenwerking: Stimuleer samenwerking tussen spelers door ervoor te zorgen dat ze elkaars positie respecteren en communiceren om veiligheid te waarborgen.

## Uitleg van de Oefening:

"Hallo golfvrienden!" Vandaag gaan we samen werken aan onze golfvaardigheden en tegelijkertijd leren hoe we veilig op de baan kunnen spelen. Hier is wat je moet weten:

We beginnen naast de fairway. Het doel is om de tennisbal met een korte slag door de rough naar de green te chippen. Maar, en dit is belangrijk, we gaan dit samen doen zonder elkaar in te halen.

1. Afslaan: Kijk altijd goed waar je voorganger staat voordat je slaat. Zorg ervoor dat de weg naar de green veilig is.
2. Chippen: Gebruik een korte slag om de tennisbal door de rough naar de green te spelen. Oefen je precisie en controle.
3. Verplaatsen: Als de bal op de green ligt, pak je hem op en loop je naar de volgende 'parkeerplaats' op de fairway.

Laten we ervoor zorgen dat we samen plezier hebben en tegelijkertijd bewust zijn van elkaars positie voor een veilig spel. Wie is er klaar? "Laten we beginnen!"

## Informatie Baantraining:

### Benodigdheden:

* Tennisballen
* Golfclubs

### Aantal Holes:

* 3 holes, afhankelijk van het beschikbare gebied.

### Startpunt:

* Naast de fairway.

### Finish:

* Op de green na elke chip.
* Gebruik de stopwatch om bewustwording te creëren over hoe lang je over de hole doet. Het is geen wedstrijd!

### Spelregels:

* overleg met de groep hoe vaak er 'fore' is geroepen. Noteer de tijd door bij de start van de eerste kind de stopwatch in te drukken en de tijd stopt als het laatste kind de bal op de green speelt

### Etiquette:

* Houd respect voor andere spelers in stand en zorg voor een veilige omgeving.
* Communiceer duidelijk met je medespelers om verwarring te voorkomen.

## Zelfreflectie vragen:

### Veiligheid:

1. Hoe heb je ervoor gezorgd dat je voorganger op veilige afstand stond voordat je je slag maakte?
2. Heb je gemerkt dat andere spelers zich bewust waren van jouw positie? Hoe heeft dit bijgedragen aan de veiligheid?

### Chipslagen:

1. Hoe voelde het om de tennisbal met een korte slag door de rough naar de green te chippen?
2. Welke club heb je gebruikt en waarom denk je dat dit de juiste keuze was?

### Samenwerking:

1. Hoe heb je samengewerkt met je medespelers om ervoor te zorgen dat iedereen veilig kon spelen?
2. Heb je gecommuniceerd met je teamgenoten over posities en slagen?

### Algemene Reflectie:

1. Wat vond je het leukste aan deze oefening? Heb je nieuwe dingen geleerd?
2. Als je deze oefening opnieuw zou doen, zou je dan iets veranderen om het veiliger of leuker te maken?

### 01 B: Het Tweespoor

Inleidend Verhaal:

"Vandaag gaan we op avontuur op de golfbaan met een spannende oefening genaamd 'Het Tweespoor'. Het is een spel waarbij samenwerking en veiligheid centraal staan. Bereid je voor om door de rough te navigeren en samen met je duo de bal behendig naar de green te leiden. Let goed op elkaar en help mee om onze prachtige golfbaan netjes te houden!"

Doel van de Training:

* Veiligheid: Leren in de veilige zone van de medespelers te staan.
* Korte Slagen: Verbeteren van de techniek om met korte slagen de bal uit de rough te spelen.

Uitleg van de Oefening:

* Start: Naast het begin van de fairway, een duo links en een duo rechts van de baan.
* Spelverloop: Het eerste kind chipt de golfbal via de rough richting green. Het tweede kind speelt de bal door. Blijf om de beurt spelen tot de bal op de green ligt.
* Shot Zone: Speel naar de green als deze leeg is, via de 'shot' zone.
* Finish: Als de bal op de green ligt, pak deze op en loop naar de 'parkeerplaats' voor de volgende hole.

Benodigdheden:

* Elk duo heeft 1 golfbal (+1 reserve) en een pitching wedge.

Veiligheid en Etiquette:

* Speel de bal alleen als je medespeler in de veilige zone staat.
* Bal droppen in de rough als de bal op de fairway komt.
* Noteer hoe vaak je een plag hebt teruggeplaatst en respecteer de omgeving.

Scorekaartje:

1. Noteer de tijd van start tot finish.
2. Aantal plaggen teruggeplaatst.

zelfreflectie vragen:

1. Veiligheid en Samenwerking:
   * "Hoe heb je gezorgd voor veiligheid en samenwerking met je duo tijdens de training?"
   * "Wat heb je geleerd over het belang van op elkaar letten op de golfbaan?"
2. Techniek en Uitvoering:
   * "Hoe voelde je je bij het uitvoeren van korte slagen vanuit de rough?"
   * "Welke technieken heb je gebruikt om de bal effectief naar de green te chippen?"
3. Respect voor de Omgeving:
   * "Hoe heb je bijgedragen aan het onderhoud van de golfbaan door plaggen terug te plaatsen?"
   * "Wat heb je geleerd over het belang van het respecteren van de golfbaan?"
4. Ervaring en Verbeterpunten:
   * "Wat vond je het leukst aan de training 'Het Tweespoor'?"
   * "Zijn er aspecten van je golfspel die je zou willen verbeteren na deze training?"

### 02 B Reversed Terugspeel Bal

### Inleidend Verhaal:

"Goeiemiddag jonge golfstrategen!" 🌟 Vandaag gaan we ons golfspel een niveau hoger tillen met een tactisch en uitdagend spel genaamd 'Reversed Terugspeel Bal'. Het is tijd om jullie vaardigheden in de rough te testen en strategische keuzes te maken. Zijn jullie klaar om jullie tactische denken en vaardigheden in de rough te laten zien? "Laten we beginnen!"

Doel van de Training:

* Tactiek: Bepalen van de beste speel strategie vanuit de rough naar de green.
* Vaardigheden: Verbeteren van het slaan vanuit de rough.

Uitleg van de Oefening:

1. Startpositie: Plaats twee golftassen net in de rough, rechts en links van de fairway, op ongeveer 50 meter van de green.
2. Groepsindeling: De kinderen worden in twee groepen verdeeld. Groep 1 slaat om de beurt een bal in de rough achter de tas.
3. Spelverloop: Nadat iedereen geslagen heeft, probeert elk kind hun bal vanuit de rough achter de tas naar de green te spelen.
4. Regels: Je moet vanuit de rough achter de tas spelen. Speel door totdat de bal op de green ligt.
5. Eindspel: Een bal op de green wordt beschouwd als 'uitgeholed'. Noteer het aantal slagen om voorbij de tas te komen.

Benodigdheden:

* Een golftas per kind.
* Pitchfork in je broekzak.
* Aantal holes: 3.
* Startpunt: 50 meter voor de voorkant van de green.
* Finish: Op de green is uitholen.
* Stokkeuze: PW / SW.

Veiligheid en Etiquette:

* Speel pas als de voorganger naar de green loopt.
* Shot naar de green mag alleen als deze vrij is.
* Balpositie: Rough/bos.
* De speler moet de boom/struik als obstakel zien.
* Repareer pitchmarks en speel veilig.

Tips voor Begeleiders:

* Gebruik een bunker als eindstation om uit te holen.
* Als de groep snel speelt, mogen spelers bij de vlag uitholen.

Scorekaart Uitleg:

Noteer hoeveel slagen nodig zijn om de bal voorbij de tas te spelen.

Zelfreflectie:

1. Besluitvorming:
   1. "Welke strategie heb je gekozen bij het slaan vanuit de rough: aanvallend naar de green of verdedigend naar de fairway?" " Waarom heb je deze keuze gemaakt?"
   2. "Wat waren de uitdagingen die je tegenkwam bij het kiezen van je strategie, en hoe ben je hiermee omgegaan?"
2. Uitvoering en Vaardigheden:
   1. "Hoe beoordeel je jouw vaardigheden bij het slaan vanuit de rough?" " Welke aspecten van je slag zou je willen verbeteren?"
   2. "Op welke momenten voelde je dat je slag succesvol was en wat maakte het succesvol?" " Waren er momenten waarop het minder goed ging, en wat zou je de volgende keer anders doen?"
3. Veiligheid en Etiquette:
   1. "Hoe heb je ervoor gezorgd dat je veilig speelde, vooral met betrekking tot de positie van je medespelers?"
   2. "Op welke manieren heb je bijgedragen aan het onderhoud van de golfbaan?" " Heb je bijvoorbeeld divots of pitchmarks hersteld?"
4. Samenwerking en Communicatie:
   1. "Hoe heb je gecommuniceerd en samengewerkt met je medespelers tijdens de oefening?"
   2. "Was er sprake van teamwork bij het bepalen van de strategieën?" " Zo ja, hoe heb je dit ervaren?"
5. Persoonlijke Groei en Ontwikkeling:
   1. "Welke inzichten of lessen heb je opgedaan over jezelf als golfer tijdens deze oefening?"
   2. "Hoe zou je deze ervaring gebruiken om jezelf te verbeteren in toekomstige golf spellen?"

Deze training is bedoeld om de kinderen te leren hoe ze strategisch en effectief vanuit de rough kunnen spelen, met een focus op tactische besluitvorming en vaardighedenverbetering.

### 02 C 'Slinger m om de boom' - Golftraining voor Jongeren

Inleiding:

"Hallo, toekomstige golf strategen!” 🏌️‍♂️ Vandaag gaan we onze tactische en technische vaardigheden op de proef stellen met het uitdagende spel 'Slinger m om de boom'. Het wordt een spannende uitdaging waarbij jullie de bal slim rond hindernissen moeten slaan. Klaar om jullie strategisch inzicht te tonen? Laten we beginnen!"

Doel van de Training:

* Strategisch Spel: Leren om de bal strategisch om hindernissen heen te spelen naar de green.
* Vaardigheden: Verbeteren van het slaan vanuit diverse posities.

Uitleg van de Oefening:

1. Startpositie: Begin op de fairway van de hole, ongeveer 50 meter van de green.
2. Hindernissen: Kies samen met je medespelers een hindernis (boom, bunker, etc.).
3. Spelverloop: Sla de bal strategisch rond de gekozen hindernis richting de green.
4. Veiligheid en Etiquette: Houd rekening met de veiligheid van anderen en repareer pitchmarks.

Benodigdheden:

* Golftas per kind, pitchfork.
* Aantal holes: 3.
* Startpunt: 50 meter voor de voorkant van de green.
* Finish: Op de green is uitholen.
* Stokkeuze: PW / SW.

Scorekaart:

* Noteer de strokeplay score van de beste 3 spelers.
* Focus op veiligheid en respect voor de baan.

Tips voor Begeleiders:

* Gebruik een bunker als eindstation.
* Moedig spelers aan om bij de vlag uit te holen als ze snel door de baan gaan.

zelfreflectie vragen:

* Strategische Beslissingen:
  + "Welke hindernis heb je gekozen en waarom? Was het een boom, bunker, of een andere uitdaging?"
  + "Hoe heb je jouw slag benaderd om de gekozen hindernis te omzeilen? Welke specifieke technieken of slagen heb je gebruikt?"
* Uitdagingen en Aanpassingen:
  + "Welke uitdagingen ben je tegengekomen bij het navigeren rond de hindernis? Hoe heb je je aanpak aangepast om deze te overwinnen?"
  + "Was er een moment waarop je slag niet ging zoals gepland? Hoe reageerde je hierop en wat zou je de volgende keer anders doen?"
* Vaardigheidsbeoordeling:
  + "Hoe beoordeel je jouw prestatie bij het slaan rond de hindernis? Voelde je je zelfverzekerd, of waren er momenten van twijfel?"
  + "Welke specifieke vaardigheden of technieken zou je willen verbeteren gebaseerd op deze oefening?"
* Veiligheid en Spelbewustzijn:
  + "Hoe heb je tijdens het spel de veiligheid van jezelf en je medespelers gewaarborgd?"
  + "Heb je op enig moment tijdens het spel moeten wachten of je strategie moeten aanpassen vanwege veiligheidsredenen?"
* Persoonlijke Reflectie en Groei:
  + "Wat vond je het leukste aan 'Slinger m om de boom', en waarom?"
  + "Wat heb je over jezelf geleerd als golfer tijdens deze oefening? Zijn er persoonlijke inzichten of groeimomenten die je hebt ervaren?"

De training is ontworpen om jongeren strategisch en technisch uit te dagen en hen bewust te maken van de veiligheid op de golfbaan. De bijgevoegde illustratie toont kinderen die het spel 'Slinger m om de boom' spelen, waarbij ze strategisch om hindernissen navigeren.

### 03 A Jungle ‘V’ Golf - Golftraining voor Jongeren

Inleiding:

"Goedemiddag, avontuurlijke golfers! 🌳🏌️‍♂️ Vandaag duiken we in de 'Jungle V Golf' uitdaging, waarbij jullie behendigheid en strategisch inzicht op de proef worden gesteld. Zijn jullie klaar om jullie golfballen door de mysterieuze 'V' van de jungle te manoeuvreren? Laten we beginnen!"

Doel van de Training:

* Het strategisch om een hindernis heen spelen van de golfbal om de green te bereiken met zo min mogelijk slagen.

Uitleg van de training:

"Hey daar, avonturiers van de green!” 🌲🏌️‍♀️ Vandaag gaan we iets supergaafs doen met onze golfballen – welkom bij onze 'Jungle ‘V’ Golf' uitdaging! Het is tijd om jullie creativiteit en skills eens flink te testen. Zijn jullie er klaar voor? Top, laten we erin duiken!

Stel je voor: we staan midden in onze eigen jungle, en voor ons is een boom die een mysterieuze 'V' vormt. Dit is jullie poort naar succes vandaag. 🌳

Jullie missie, mochten jullie deze accepteren, is om jullie golfbal slim en behendig door die 'V' te lanceren. Elk van jullie krijgt twee kansen om te laten zien wat je kunt. En weet je wat nog leuker is? Voor elke bal die je in één keer door de 'V' slaat, scoor je twee punten! 🎉

Maar dat is nog niet alles. Nadat jullie je 'V' avontuur hebben voltooid, kiezen jullie de beste bal en gaan daarmee verder naar de green van de hole. Het is een mix van precisie, strategie en een beetje geluk.

We doen dit voor drie holes, dus genoeg kansen om te schitteren. Houd jullie scores bij en laten we zien wie de koning of koningin van de 'Jungle ‘V’ Golf' wordt! 🏆

En vergeet niet, het draait allemaal om plezier hebben, veilig spelen en natuurlijk een beetje opscheppen over die perfecte slag. Dus, pak je clubs, zet je beste golfgezicht op en laten we deze 'V' veroveren!

Klaar om te starten? Fantastisch, volg me naar onze eerste 'V' en laten we wat golfmagie creëren!"

1. Startpositie: Begin vanuit de rough bij een boom die een 'V' vormt.
2. Spelverloop: Elke speler probeert twee ballen door de 'V' tussen de bomen te slaan.
3. Puntentelling: Twee punten voor elke bal die in één keer door de 'V' gaat.
4. Eindspel: Ga verder met je beste bal naar de green van die hole.
5. Herhaling: Speel het spel voor drie holes en noteer de punten.

Benodigdheden:

* Per speler: Een golftas met meerdere ballen.
* Aantal holes: 3.
* Startpunt: Rough voor een boom.
* Finish: Uitholen op de green.
* Stokkeuze: Eigen keuze.

Veiligheid en Etiquette:

* Begin niet te dicht bij de boom.
* Speel ready golf en houd rekening met de veiligheid van anderen.

Scorekaart:

* Noteer punten voor elke bal die door de 'V' gaat.
* Schaal van vertrouwen: 1 (lukt echt niet) tot 10 (zeker dat het lukt).

Zelfreflectie:

* Hoe voelde je je bij het richten en slaan door de 'V'?
* Had je vertrouwen in je slag? Waar baseerde je dit op?
* Wat zou je de volgende keer anders doen?

Tips voor Begeleiders:

* Laat kinderen een realistische afstand tot de boom kiezen.
* Gebruik eventueel een struik of twee golfstokken in een 'V' vorm als alternatief.

Deze training is ontworpen om jongeren uit te dagen hun vaardigheden en strategie te gebruiken om creatief hindernissen te overwinnen op de golfbaan.

### 03 C Tarzan's Tee Time Challenge

Inleiding:

"Hey golfavonturiers! 🌳🏌️‍♂️ Klaar voor een wilde rit door onze eigen golfjungle? Vandaag spelen we 'Tarzan's Tee Time Challenge', een spel waarbij jullie behendigheid en strategie wordt getest. Pak je clubs en bereid je voor op een spannend avontuur!"

Doel van de Training:

* Leren in de veilige zone van medespelers te staan.
* Verbeteren van korte slagen uit de rough.

Uitleg van de Oefening:

* Start: Verdeel in duo's naast de fairway, met een gemarkeerde 'boom' als startpunt.
* Spelverloop: Eén kind gooit een tennisbal naar de green, waarna het tweede kind de golfbal vanaf de 'boom' naar de green slaat.
* Regels: De golfbal mag niet voorbij de 'boom' komen; zo niet, terugschoppen en opnieuw proberen.
* Doel: Speel de bal door de vooraf bepaalde 'shot' zone naar de green.
* Einde: Verzamel de bal op de green en ga naar de volgende 'parkeerplaats'.
* Herhaling: Speel meerdere holes en houd de slagen bij.

Tips voor Begeleiders:

* Kies een realistische afstand tot de 'boom'.
* Moedig kinderen aan om hun vertrouwen in hun slagen te beoordelen.

Benodigdheden:

* Tennisballen en golfballen.
* Aantal holes: 3.
* Start: Naast de fairway, voor een boom.
* Finish: Uitholen op de green.
* Stokkeuze: Eigen keuze.
* Veiligheid: Houd afstand en wacht op je beurt.

Scorekaart:

* Noteer het aantal slagen per duo om de green te bereiken.

Zelfreflectie:

* "Hoe voelde je je tijdens het spelen van de 'boom' uitdaging?"
* "Wat ging er goed en wat kan beter bij het slaan vanuit de rough?"
* "Hoe werkten jij en je partner samen tijdens het spel?"

De training is gericht op het ontwikkelen van tactische vaardigheden en samenwerking in een leuke en uitdagende setting.