Speedgolf niveau 01 A

01 A Speedgolf, ploegenachtervolging.

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| Niveau 1. Doelstelling, snelheid. |

**Uitleg van de oefening:**

|  |
| --- |
| 1. Je speelt in teams van 2 of meerdere pers.
2. Welk team speelt de hole het snelst, met 1 tennisbal per team.
3. Wanneer 1 team de bal uitgeholed heeft is het team klaar. Uitgeholed betekent binnen een stoklengte van de hole.
 |

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

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per team een tennisbal

3 holes:

**Waar starten**

hole 1. 100 meter

hole 2. 150 meter

hole 3. 200 meter

**Finish:**

Indien de bal binnen een afstand van één stoklengte van de hole tot stilstand komt, wordt deze beschouwd als 'uitgeholed'.

**Stokkeuze:**

2 clubs, ijzer 7/ 8/ 9 en putter.

**Balligging:**

Vanaf een tee of vanaf het gras.

**Speel regels:**

|  |
| --- |
| -Je speelt in een vaste volgorde. -De begeleider staat op de plek waar de kinderen moeten verzamelen nadat is uitgeholed. (Dit is in de richting van de volgende hole).   |

Etiquette:

-Snelwandelen is toegestaan op de green.

-Bunkers aanharken.

**Tips voor de begeleiders:**

De begeleider staat op de plek waar de kinderen moeten verzamelen nadat is uitgeholed. (dit is in de richting van de volgende hole om de speelsnelheid in te trainen).

Speedgolf niveau 01

01 B Speedgolf, massa teamsprint.

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| niveau 1. doelstelling, snelheid, veiligheid, vaardigheid.  |

**Uitleg van de oefening**

|  |
| --- |
| 1. Welk team speelt het snelst?
2. Je speelt met 1 tennisbal per speler, een team kan bestaan uit meerdere spelers.
3. Binnen 1 stoklengte wordt beschouwd als uitgeholed.
4. Als 1 speler  binnen die stoklengte van de hole komt is het team klaar (uitgeholed).
 |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om als snelste klaar te zijn met inachtneming van de snelheid en veiligheid.

**Informatie baantraining**

**Benodigdhede:**

Per speler 2 clubs met een tennisbal

3 holes:

**Waar starten**

Hole 4. 50 meter

Hole 5. 75 meter

Hole 6 100 meter

**Finish:**

Op de green binnen een stoklengte van de hole.

**Stokkeuze:**

2 clubs,  de  7 en de  putter.

**Balligging:**

Vanaf een tee of vanaf het gras.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Speel regels:**

|  |
| --- |
| -De begeleider staat op de plek waar de kinderen moeten verzamelen nadat is uitgeholed. (Dit is in de richting van de volgende hole).  -De teams kunnen bestaan uit 2 of meerdere personen.  |

|  |
| --- |
| Veiligheid:-Je mag niet slaan als een andere speler in je directe speellijn staat. -Je mag niet slaan als je binnen 2 meter van een andere speler staat. -De teams slaan af van twee aparte tee-boxen voor de veiligheid. -de teams slaan na elkaar af van dezelfde tee-box. De begeleider klokt de tijd per team.  |

Etiquette:-Speel ready golf. -Snelwandelen is toegestaan op de green. -Bunkers aanharken.  |

**Tips voor de begeleiders:**

**-Maak de groepen 2-4 personen.**

**-Laat de kinderen de ijzeren 7 klaar leggen in de richting van de volgende hole.**

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:

Mag oefenslagen maken. Wanneer ga je oplijnen?

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

Speedgolf nivo 01 C

01 C Speedgolf, team-chaotica

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| Niveau 1. Doelstelling, snelheid, veiligheid, samenspel |

**Uitleg van de oefening:**

|  |
| --- |
| 1. Welk team speelt het snelst?
2. Je speelt met 1 tennisbal per speler, een team kan bestaan uit meerdere spelers.
3. Binnen 1 stoklengte wordt beschouwd als uitgeholed.
4. Als ALLE spelers binnen die stoklengte van de hole komt is het team klaar (uitgeholed).
 |

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

 **Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per team een tennisbal

3 holes:

**Waar starten**

Hole 1. 100 meter

Hole 2. 150 meter

Hole 3. 200 meter

**Finish:**

Indien de bal binnen een afstand van één stoklengte van de hole tot stilstand komt, wordt deze beschouwd als 'uitgeholed'.

**Stokkeuze:**

2 clubs, ijzer 7 of 8 of 9 en putter.

**Balligging:**

Vanaf een tee of vanaf het gras.

**Speel regels:**

|  |
| --- |
| De begeleider staat op de plek waar de kinderen moeten verzamelen nadat is uitgeholed. (dit is in de richting van de volgende hole).   |

|  |
| --- |
| Veiligheid:-De teams slaan af van twee aparte tee-boxen voor de veiligheid. |

Etiquette:

-Speel ready golf.

-Snelwandelen is toegestaan op de green.

-Bunkers aanharken.

**Tips voor de begeleiders:**

**-laat de kinderen de ijzeren 7 klaar leggen in de richting van de volgende hole.**

Speedgolf niveau 02

02 A Speedgolf, 2-balls!

**Doel van de training:**

|  |
| --- |
| niveau 2. doelstelling, **snelheid, samenspel,  veiligheid,** materiaalgebruik. |

**Uitleg van de oefening**

|  |
| --- |
| 1. Je speelt met 1 (echte golf) bal per 2 tal. De spelers spelen om de beurt.
2. Welk team van 2 speelt het snelst de bal in de hole?
3. Doel is om snel en efficient met elkaar de hole te spelen qua gebruik van het materiaal en rekening houdend met andere teams.
 |

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

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per team 1 golftas.

3 holes:

**Waar starten**

|  |
| --- |
| hole 1 100 meter |
| hole 2 150 meter |
| hole 3 200 meter |

**Finish:**

in de hole.

**Stokkeuze**

2 clubs per speler per team, ijzer en putter.

**Balligging:**

Vanaf een tee of vanaf het gras.

**Speelregels:**

-De tas moet telkens binnen 2 meter van de bal staan als er gespeeld wordt en de club moet in de tas zitten voordat er gespeeld wordt. De andere speler geeft de club aan.

-De spelers mogen rennen/ snelwandelen om bij hun bal te komen. MITS andere spelers niet aan het spelen zijn.

-Als er gespeeld wordt, mogen de andere teams niet lopen.

-De spelers zijn klaar als ze bij de begeleider beide een high five hebben gegeven, de begeleider staat in de richting van de volgende hole.

-Bunkers aanharken.

**Tips voor de begeleiders**

-Laat de kinderen zelf bepalen welke volgorde ze aanhouden van spelen.

-Er zijn meerdere teams van 2 op 1 holes spelen. bijvoorbeeld 3-4 2 ballen.

Score kaart

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

Tips:

Routine:

Mag oefenslagen maken. Wanneer ga je oplijnen?

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

Speedgolf niveau 02

02 B Fairway Speedgolf

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| Niveau 2. doelstelling, **snelheid, samenspel en veiligheid, regels,** etiquette:  |

**Uitleg van de oefening**

|  |
| --- |
| 1. De holes lopen op in lengte.
2. Je speelt in teams en slaat af van een andere plek vanaf de start van de fairway.
3. Doel is om snel en efficient met elkaar de hole te spelen qua gebruik van het materiaal en rekening houdend met andere teams. Daarnaast leren de spelers wat er gebeurd als de bal buiten de baan is geslagen.
4. Het doel is om de holes sneller te spelen dan het andere team.
5. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan.
 |

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden:**

Per team van 2 spelers, 1 golftas

3 holes:

**Waar starten**

Hole 4, begin van de fairway

Hole 5, begin van de fairway

Hole 6, begin van de fairway

**Finish:**

In de hole.

**Stokkeuze:**

**Per speler 1 club.**

**Balligging:**

Vanaf een tee of vanaf het gras.

**Speelregels + Etiquette:**

-Je start aan het begin van een fairway, de bal in de rough buiten de fairway betekent out of bounds. Dat betekent bal pakken en terug naar het laatst geslagen punt, dit kost enkel tijd, geen strafslag.

-Lopen mag tijdens de slag van het andere team niet!! Je speelt om de beurt qua team. Tussendoor mag er, gerend of snel gewandeld worden.

Etiquette:

Tas in de goede richting van de volgende hole zetten

Bunkers aanharken.

**Tips voor de begeleiders**

-Begeleid de kinderen in de strategie.

Score kaart

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

Speedgolf niveau 02

02 C Speedgolf, time trial.

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| Niveau 2. Doelstelling, snelheid, samenspel en veiligheid, etiquette, materiaalgebruik, voorbereiding |

**Uitleg van de oefening**

|  |
| --- |
| 1. Je speelt met 1 bal per 2-tal en in een flight van 4 pers.
2. Bepaal samen met je tegenstanders de tijd je erover mag doen die realistisch is voor die hole. Ga hiervoor uit van het aantal te verwachte slagen en de voorbereidingstijd.
 |
| 1. Lukt het om binnen de tijd de hole te spelen, dan krijg je als team 30 seconden extra voor de volgende hole, de volgende hole is circa 50 meter langer dan de hole daarvoor.
2. De hole is uitgespeeld zodra elke 2 bal heeft uitgeholed op de betreffende hole.
 |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om de holes zonder oponthoud te spelen.

**Informatiebaantraining**

**Benodigdheden.**

Per team 1 golftas

3 holes:

**Waar starten**

Hole 7, circa 100 meter

Hole 8, circa 150 meter

Hole 9, circa 200 meter

**Finish:**

In de hole.

**Stokkeuze**

Alle clubs

**Balligging:**

Vanaf een tee of vanaf het gras.

**Speelregels + Etiquette:**

Laat de spelers zelf de timer op de telefoon aan zetten op het aantal minuten dat vooraf bepaald is.

**Tips voor de begeleiders**

Laat de kinderen zelf bepalen welke volgorde ze aanhouden van spelen.

Pas evt aan het nivo van de kinderen de hole lengte aan.

Score kaart

|  | **tijd hole 7** | **tijd hole 8** | **tijd hole 9** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Speedgolf niveau 03

03 A Speedgolf

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| Niveau 3. Doelstelling, FUN., routine training |

**Uitleg van de oefening**

1. Je speelt met 1 bal per persoon en in een flight van 2/3/4. Bepaal samen met je tegenstanders de tijd voor elk schot. Je moet voor elke slag de volgende 3 stappen doorlopen:
	1. Afstand + target bepalen
	2. Tas op de goede plek.
	3. Clubkeuze
2. Herhaal het spel voor 3 holes op de golfbaan. Het doel is om de slagen binnen de aangegeven tijd te halen zonder te haasten.

**Informatiebaantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler 1 golftas

3 holes:

**Waar starten**

Hole 1 - level 1. 100 meter

Hole 2 - level 2. 150 meter

Hole 3 - level 3. 200 meter

**Finish:**

in de hole.

**Stokkeuze**

Alle clubs

**Balligging:**

Vanaf een tee of vanaf het gras.

**Speelregels + Etiquette:**

Laat de spelers zelf de timer op de telefoon aanzetten op het aantal seconden dat vooraf bepaald is.

De tijd begint te lopen als je de tas op de grond hebt gezet binnen 2 meter van de bal.

De speler MOET hardop uitspreken welke keuzes hij of zij maakt. Voor het putten betekent dit het uitspreken van de lijn.

Lukt het om alle schoten binnen de opgegeven tijd te spelen, dan begin je op de volgende hole bij level 2

**Tips voor de begeleiders**

Laat de kinderen zelf bepalen welke volgorde ze aanhouden van spelen.

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:

Mag oefenslagen maken. Wanneer ga je oplijnen?

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

Speedgolf niveau 03

03 B Speedgolf

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| Niveau 3. Doelstelling, FUN., routine training |

**Uitleg van de oefening**

1. Je speelt met 1 bal per persoon en in een flight van 2/3/4. Bepaal samen met je tegenstanders de tijd voor elk schot. Je moet voor elke slag de volgende 3 stappen doorlopen:
	1. Tas op de goede plek zetten
	2. Ligging bestuderen
	3. Afstand bepalen naar de gewenste zone
	4. Windrichting bepalen
2. Herhaal het spel voor 3 holes op de golfbaan. Het doel is om de slagen binnen de aangegeven tijd te halen zonder te haasten.

**Informatiebaantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler 1 golftas

3 holes:

**Waar starten**

Hole 4 – level 1. 100 meter

Hole 5 – level 2. 150 meter

Hole 6 – level 3. 200 meter

**Finish:**

In de hole.

**Stokkeuze**

Alle clubs

**Balligging:**

Vanaf een tee of vanaf het gras.

**Speelregels + Etiquette:**

Laat de spelers zelf de timer op de telefoon aanzetten op het aantal seconden dat vooraf bepaald is.

De tijd begint te lopen als je de tas op de grond hebt gezet binnen 2 meter van de bal.

De speler MOET hardop uitspreken welke keuzes hij of zij maakt. Voor het putten betekent dit het uitspreken van de lijn.

Lukt het om alle schoten binnen de opgegeven tijd te spelen, dan begin je op de volgende hole bij level 2

**Tips voor de begeleiders**

Laat de kinderen zelf bepalen welke volgorde ze aanhouden van spelen.

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:

Mag oefenslagen maken. Wanneer ga je oplijnen?

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

Speedgolf niveau 03

03 C Speedgolf

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| Niveau 3. Doelstelling, FUN., routine training |

**Uitleg van de oefening**

1. Je speelt met 1 bal per persoon en in een flight van 2/3/4. Bepaal samen met je tegenstanders de tijd voor elk schot. Je moet voor elke slag de volgende 3 stappen doorlopen:
	1. Tas op de goede plek zetten
	2. Ligging en afstand bestuderen
	3. Clubkeuze en windrichting
	4. Uitspreken gewenste landing zone
	5. Bepalen startlijn en eindlijn
2. Herhaal het spel voor 3 holes op de golfbaan. Het doel is om de slagen binnen de aangegeven tijd te halen zonder te haasten.

**Informatiebaantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler 1 golftas

3 holes:

**Waar starten**

Hole 7 – level 1. 100 meter

Hole 8 – level 2. 150 meter

Hole 9 – level 3. 200 meter

**Finish:**

In de hole.

**Stokkeuze**

Alle clubs

**Balligging:**

Vanaf een tee of vanaf het gras.

**Speelregels + Etiquette:**

Laat de spelers zelf de timer op de telefoon aanzetten op het aantal seconden dat vooraf bepaald is.

De tijd begint te lopen als je de tas op de grond hebt gezet binnen 2 meter van de bal.

De speler MOET hardop uitspreken welke keuzes hij of zij maakt. Voor het putten betekent dit het uitspreken van de lijn.

Lukt het om alle schoten binnen de opgegeven tijd te spelen, dan begin je op de volgende hole bij level 2

**Tips voor de begeleiders**

Laat de kinderen zelf bepalen welke volgorde ze aanhouden van spelen.

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:

Mag oefenslagen maken. Wanneer ga je oplijnen?

Zelfreflectie:

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter: