Stokkenroof Niveau 01

01 A Stokkenroof, hit them close!

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| niveau 1. doelstelling, aanpassingsvermogen, samenspel. etiquette, ontdekken |

**Uitleg van de oefening**

1. Elke speler slaat 4 ballen vanaf een startpunt. Elke hole heeft 2 door de coach zelfgemaakte afslagplaatsen. Zodat men tegelijkertijd kan afslaan.
2. Alle spelers spelen 2 ballen met een pw, 2 ballen met een 7. Je gaat hier ontdekken welke stok het beste scoort.
3. Nadat iedereen gespeeld heeft, kijk je hoeveel ballen het dichtst bij de hole
4. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler 1 golftas met meerdere golfballen (4).

3 holes

**Waar starten:**

tee box gemaakt vanaf:

hole 1: 30 meter vanaf de hole vanuit de  fairway

hole 2. 40 meter, vanaf de hole vanuit  de fairway

hole 3: 50 meter vanaf de hole vanuit fairway

**Finish:**

Als alle spelers hun 4 slagen van de 2 afslagplaatsen hebben gespeeld.

**Stokkeuze**

pw en ijzer 7.

**maak de 2 tee-boxen op minimaal 10 meter van elkaar.**

**Balligging**

Vanaf de fairway.

Groepsgrootte per hole: 4

**Speel regels: speel zoveel mogelijk naast elkaar zodat iedereen tegelijk kan spelen**

Etiquette:

-Tas bij de volgende hole voordat de ballen geraapt worden

-Pitchmarks repareren!

-plag terug leggen.

**Benodigdheden:**

-4 pionnen voor het maken van de afslagplaatsen.

-gekleurde ballen of een markeerstift om de helft van de ballen te markeren.

**Tips voor de begeleiders**

-Elk team heeft 2 kleuren ballen of twee verschillende nummers zodat de lage ballen met de ijzeren 7 en hoge ballen met de pitching wedge van elkaar onderscheiden worden.

Stokkenroof Niveau 01

01 B Stokkenroof,  Club-Gamble

**Doel van de training:**

|  |
| --- |
| niveau 1. doelstelling, aanpassingsvermogen, herkennen van de situatie, samenspel. etiquette: |

**Uitleg van de oefening**

|  |
| --- |
| 1. In teams van 2 speel je ‘Best Ball'  tegen elkaar, met 3 clubs per pers: 7 en pw en putter. 2. De tegenstander heeft 1 tee achter de rug, 1 tee is de ijzer 7, geen tee is de pw.  Dit doet elk team bij elkaar. |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan
2. Speel matchplay tegen elkaar. (kun je de hole winnen met de opgelegde clubkeuze, welk team past zich het beste aan) .

**Informatiebaantraining:**

**Benodigdheden:**

alle spelers hebben minimaal 1 tee in de broekzak.

pionnen voor het maken van de afslagplaats.

Per speler 1 golftas met meerdere golfballen.

3 holes

**Waar starten:**

De afslagplaatsen worden door de coach gemaakt op:

hole 1: 30 meter

hole 2: 40 meter

hole 3: 50 meter

**Finish:**

Op de green in de hole

**Stokkeuze:**

pw en ijzer 7 en putter

**Balligging:**

Vanaf de fairway.

**Speel regels:**

De laagste score per team telt.

Afhankelijk van het niveau mag de eerste slag opgeteed worden.

**Etiquette:**

-Speel ready golf.

-Tas bij de volgende hole voordat je de green op loopt.

-Pitchmarks repareren!

-Plag terug leggen.

Tips voor de begeleiders:

-Pas de afstanden aan op basis van het Niveau van de spelers.

Stokkenroof Niveau 01

01 C Stokkenroof, Wasknijpertje

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| niveau 1. doelstelling, aanpassingsvermogen, samenspel. etiquette: |

**Uitleg van de oefening:**

|  |
| --- |
| 1. In teams van 2 speel je ‘Best Ball’  tegen elkaar, matchplay over 3 holes. 2. Win je de hole, dan mag je 1 club uit de tas van de tegenstander halen. Eventueel kun je een wasknijper om de club doen zodat je ziet dat deze niet meer gebruikt mag worden. |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan.
2. Het doel is om te winnen.  waarbij je door het ‘Best Ball’ format met elkaar in overleg gaat voor de beste strategie.

**Informatie baantraining**

Benodigdheden.

Per speler 1 golftas met meerdere golfballen.

3 holes

**Waar starten:**

De afslagplaatsen worden door de coach gemaakt:

hole 7; 50 meter

hole 8: 75 meter

hole 9: 100 meter

**Finish**

Op de green in de hole

**Stokkeuze:**

3 clubs exclusief de putter.

**Balligging:**

Vanaf het begin van de fairway. afhankelijk van het Niveau mag de bal worden opgeteed.

**Speel regels:**

|  |
| --- |
| Als een team de hole wint, dan mag dat team een club bij de tegenstander uit de tas halen exclusief putter bij de volgende hole. |

**Etiquette:**

-Speel ready golf!

-Tas bij de volgende hole voordat je de green op loopt.

-Pitchmarks repareren!

-plag terug leggen.

Score kaart:

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

Stokkenroof Niveau 02

02 A Stokkenroof, follow the leader.

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| niveau 2. doelstelling, aanpassingsvermogen, samenspel. |

**Uitleg van de oefening:**

|  |
| --- |
| 1. Er wordt geloot (dmv steen, papier schaar) om wie het eerste target en de club bepaalt. 2. Deze speler slaat als eerst de bal met de gekozen club naar het gekozen target. 3. Alle andere spelers spelen met dezelfde club naar hetzelfde gekozen target. 4. Je speelt als team een ‘Best Ball’. 5. De persoon die de bal het best op het target heeft geslagen, bepaalt het volgende target en de clubkeuze (let op, op een hole mag je nooit twee keer dezelfde club gebruiken, muv de putter). |

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

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden:**

Per speler 1 golftas met meerdere golfballen.

3 holes

**Waar starten:**

Start vanaf de oranje tee.

**Finish:**

Op de green in de hole

**Stokkeuze:**

Eigen golftas

**Balligging:**

Spelen zoals hij ligt.

**Speel regel:**

Overleg met elkaar welk schot en clubkeuze  het beste is voor het team.

Op elke hole mag je de club maar 1x gebruiken met uitzondering van de putter.

Je bespreekt elke keer duidelijk de

1. startlijn/ einddoel.

**Etiquette:**

-Speel ready golf.

-Tas bij de volgende hole voordat de ballen geraapt worden

-Pitchmarks repareren!

-Plag terug leggen.

**Tips voor de begeleiders:**

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.

Hoe kun je oplijnen?

Zeg hardop wat je gaat doen als je aan de beurt bent.

**Zelfreflectie:**

Het resultaat van de training was:

Wat kan beter:

Stokkenroof Niveau 02

02 B Stokkenroof follow the leader part 2.

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| niveau 2. doelstelling, aanpassingsvermogen, situaties ontdekken/ herkennen. |

**Uitleg van de oefening:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Voorbereiding en inschatten van de situatie en hierop met club en slagkeuze op inspelen.  |  | | --- | | 1. Je speelt in teams, maar in singles tegen elkaar, 1 :1 2. Na een loting op hole 1 mag 1 van de 2 spelers bepalen welke club de speler tegen wie je speelt moet gebruiken. |  1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om zo vaak mogelijk de lead te hebben. |

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler 1 golftas met meerdere golfballen.

3 holes

**Waar starten**

|  |
| --- |
| hole 4. rough 100 meter of vanuit de bomen. |
| hole 5. 150 meter fw bunker waar mogelijk. |
| hole 6. 200 meter vanaf een  helling. waar mogelijk. |

**Finish:**

Binnen een vlaggenstok lengte van de hole.

**Stokkeuze**

hybride

ijzer 7

Pw

putter

**Balligging:**

Vanaf het gras.

**Speel regels:**

\*Je speelt een constante neary tegen elkaar. De speler die de bal het dichst bij de plek die gekozen is speelt wordt de leader.

\*De clubkeuze mag niet 2x achter elkaar hetzelfde zijn.

\*Zo is er bijvoorbeeld een flight van 6 spelers mogelijk.

**Etiquette:**

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Bepaal of je wil dat de spelers de bal uitholen,

\*Kies afhankelijk van de situatie een andere begin positie. Dus op welke hole ligt er een fw bunker?

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:

Stokkenroof Niveau 02

02 C Stokkenroof, be the caddy!

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| niveau 2. doelstelling, aanpassingsvermogen, voorbereiding, samenspel. |

**Uitleg van de oefening:**

|  |
| --- |
| 1. 2 tegen 2 best ball format. Win je de hole,  dan mag je bepalen welke clubs de tegenstander niet mogen gebruiken op de volgende hole.  Dus beide spelers van elk team moeten 1 club uit de tas halen,  voor een duur van 1 hole. 2. Daarbij bepaal voor je teamgenoot de clubkeuze en slag keuze, motiveer deze. |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om zo vaak mogelijk de lead te hebben.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler 1 golftas met meerdere golfballen.

3 holes

**Waar starten**

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

**Finish:**

Op de green in de hole

**Stokkeuze**

hybride

ijzer 7

Pw

putter

**Balligging:**

Vanaf het gras.

**Speel regels:**

\*Bij hole verlies gaan er bij beide spelers een club uit de tas.

**Etiquette:**

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*men kan 2-3 tallen per team 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:

Stokkenroof Niveau 03

03 A Stokkenroof

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| niveau 3. doelstelling, aanpassingsvermogen, samenspel, Strategie. |

**Uitleg van de oefening:**

|  |
| --- |
| 1. Foursomes met 3-4 pers. Het gaat om teamwork!! Voordat je gaat spelen, haal je 2 clubs uit je tas van je medespelers. Dit zijn de clubs die  gebruikt worden voor de ronde door de spelers. 2. Je speelt om de beurt en in een vaste volgorde. |

1. Het doel is om samen te werken, en samen te bepalen wat de makkelijkste route is naar de hole. Bepaal samen de minimale score en maximale score die haalbaar is voor je team.
2. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan.

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en 3 clubs.

3 holes

**Waar starten:**

|  |
| --- |
| hole 1. oranje tee-box |
| hole 2. oranje tee-box |
| hole 3. oranje tee-box |

**Finish:**

Op de green in de hole

**Stokkeuze:**

2 clubs.

**Balligging:**

Vanaf de tee en vanaf het gras.

**Speel regels:**

je speelt om de beurt.

Spreek van te voren af in welke volgorde er gespeeld moet worden.

Je speelt als team de hole.

**Tips voor de begeleiders:**

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

\* Afhankelijk van de groepsgrootte kunnen er 2 teams tegelijkertijd op 1 holes starten. ( 2 tee-boxen).

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:

Stokkenroof Niveau 03

03 B Stokkenroof, 1 club challenge.

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| niveau 3. doelstelling, aanpassingsvermogen, samenspel, strategie. |

**Uitleg van de oefening:**

|  |
| --- |
| 1. Best ball met 2 of 3 pers. Het gaat om teamwork!! Voordat je gaat spelen, kies je 1 club uit je tas. Dit wordt de club die je gaat gebruiken. Kies samen met je teamgenoten de clubs uit en bepaal de opstelling/ speel volgorde. |

1. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om samen te werken, te bepalen wat de makkelijkste route is naar de hole met de grootste kans van slagen. Speel alleen slagen waarvan je 70% zeker bent dat je het gaat lukken.
2. Bepaal samen de teampar, min en max score. Lukte het om deze score te behalen?

**Informatie baantraining**

**Benodigdheden.**

Per speler met meerdere golfballen en 2 clubs.

**Waar starten:**

|  |
| --- |
| hole 4. 200 meter, rough of bomen |
| hole 5. 250 meter, fairwaybunker |
| hole 6. 300 meter, tee-box. |

**Finish:**

Op de green in de hole

**Stokkeuze**

2 club, waarvan 1 hybride of hout MOET worden gekozen en 1 putter

**Balligging:**

Vanaf de tee, fairway, rough of fairwaybunker.

**Speel regels:**

je speelt om de beurt.

Spreek van te voren af welke club je gaat gebruiken met je team.

**Etiquette:**

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

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

Score kaart:

|  | **Min/ max score** |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **Totaal** |  |  |  |

Tips:

Routine:

Mag oefenslagen maken. Wanneer ga je oplijnen?

Zelfreflectie:

Stokkenroof Niveau 03

03 C Stokkenroof XXL

**Doel van de training**

|  |
| --- |
| niveau 3. doelstelling, aanpassingsvermogen, samenspel. |

**Uitleg van de oefening:**

1. Fourball Stableford, Je speelt in teams van twee pers. Best score met hcp verrekening.
2. Het verschil in aantal punten bepaalt het verlies in stokken voor de tegenstanders voor de volgende hole.
3. Herhaal het spel voor drie holes op de golfbaan. Het doel is om samen te werken, te bepalen wat de makkelijkste route 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. rode tee |
| hole 8, blauwe tee |
| hole 9 witte tee. |

**Finish:**

Op de green in de hole

**Stokkeuze**

**Balligging:**

Vanaf de tee en vanaf het gras.

**Speel regels:**

je speelt om de beurt.

Spreek van te voren af welke club je gaat gebruiken met je team maatje en waarom je de keuze maakt.

**Etiquette:**

Speel ready golf.

**Tips voor de begeleiders:**

\*Bepaal afhankelijk van de hoeveelheid clubs in de tas hoeveel clubs er uit de tas mogen worden genomen bij de tegenstander. Een optie is max 3 clubs.

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: