

# **NGF Jeugdcoach cursus**

## **Voorwerk- en naslagdocument**

## Inhoudsopgave

<b>Inleiding:</b> .....	<b>4</b>
<i>Waarom is deze cursus belangrijk?</i> .....	5
<b>Vorbereiding:</b> .....	<b>6</b>
<i>Waarom Voorbereiding van een Golftraining Zo Belangrijk Is</i> .....	6
<i>Veiligheid Waarborgen</i> .....	6
<i>Structuur en Organisatie</i> .....	6
<i>Doelgerichtheid</i> .....	6
<i>Variatie en Intensiteit</i> .....	6
<i>Plezier en Motivatie</i> .....	6
<i>Effectieve Didactiek</i> .....	6
<i>Tijdbeheer</i> .....	6
<i>Feedback en Evaluatie</i> .....	7
<b>Leeftijdsspecifieke Eigenschappen en fysieke ontwikkeling</b> .....	<b>7</b>
<i>Leeftijdscategorieën:</i> .....	7
<i>Aandachtspunten (alle leeftijden):</i> .....	7
<i>Leeftijdsspecifieke eigenschappen 6 – 9 jaar:</i> .....	9
<i>Leeftijdsspecifieke eigenschappen 9 – 13 jaar:</i> .....	10
<i>Leeftijdsspecifieke eigenschappen 13 – 16 jaar:</i> .....	11
<i>Leeftijdsspecifieke eigenschappen 16 – 18 jaar:</i> .....	12
<i>Fysieke Ontwikkeling Kinderen</i> .....	13
<i>Doel Warming-Up</i> .....	14
<i>Voorbeelden van Motorische Oefeningen</i> .....	14
<i>Voorbeeldtrainingen</i> .....	16
<b>VIPE</b> .....	<b>17</b>
<i>Veiligheid:</i> .....	17
<i>Intensiteit:</i> .....	17
<i>Plezierig:</i> .....	17
<i>Eenvoudig in Organisatie, Methodiek en Didactiek:</i> .....	18
<b>DOSMOP</b> .....	<b>18</b>
<b>Praatje Plaatje Daadje / Didactische aspecten</b> .....	<b>18</b>
<i>Het Plaatje, Praatje, Daadje principe</i> .....	18
<i>Plaatje</i> .....	18
<i>Praatje</i> .....	18
<i>Daadje</i> .....	19
<i>Kies positie:</i> .....	19

<b>Indelen op Kleur .....</b>	<b>19</b>
<i>Waarom indelen op kleur in een golftraining zo belangrijk is .....</i>	19
<b>Het is OK Regels .....</b>	<b>20</b>
<b>Wat doet een Jeugdcoach? .....</b>	<b>21</b>
<i>Enthousiasmeren en motiveren van de jeugd: .....</i>	21
<i>Geven van voorbereide trainingen .....</i>	21
<i>Begeleiden bij baantrainingen: .....</i>	21
<i>Terugkoppelen van uitkomsten van trainingen aan de golfprofessional: .....</i>	21
<i>Ondersteunen bij jeugdlessen en wedstrijden: .....</i>	21
<i>Conclusie: .....</i>	22
<b>Werken naar Wedstrijdgolf .....</b>	<b>22</b>
<i>Tijdens de Les .....</i>	22
<i>Clubwedstrijden (Jeugd en Volwassenen) .....</i>	22
<i>Regionale Wedstrijden .....</i>	22
<i>Landelijke Wedstrijden .....</i>	22
<i>Stapsgewijs: .....</i>	23
<b>VOG (Verklaring Omtrent het Gedrag) .....</b>	<b>23</b>

## Inleiding:

Beste toekomstige jeugdcoaches,

Welkom bij de NGF Jeugdcoach Cursus! Deze cursus is speciaal ontwikkeld om vrijwilligers zoals jullie de vaardigheden, het vertrouwen en de kennis te geven om jeugdspelers op een verantwoorde en enthousiaste manier kennis te laten maken met de golfsport. Jullie zullen leren hoe je veilige en leuke trainingen en sessies op de baan kunt geven, waarbij de jeugdspelers elke week terugkomen en beter worden.

Golf is een fantastische sport die niet alleen fysieke vaardigheden ontwikkelt, maar ook sociale en mentale groei stimuleert. Als jeugdcoach speel je een cruciale rol in het jeugdprogramma van je club. Je werkt nauw samen met de golfprofessional om een jaarprogramma te creëren dat bestaat uit lessen, trainingen, wedstrijden en sociale activiteiten. Dit programma zorgt ervoor dat de jeugd spelenderwijs de golfsport kan ontdekken en zich kan ontwikkelen tot enthousiaste golfers.

Wat kun je verwachten van deze cursus?

In dit document zullen we verschillende belangrijke onderwerpen behandelen, waaronder:

- **Leeftijdsspecifieke Eigenschappen:** Je leert hoe je kinderen van verschillende leeftijden het beste kunt benaderen en trainen, rekening houdend met hun motorische, cognitieve en sociale ontwikkeling.
- **Fysieke Ontwikkeling Kinderen:** We besteden aandacht aan de fundamentele bewegingsvaardigheden die essentieel zijn voor de ontwikkeling van jonge golfers.
- **VIPE: Veiligheid, Intensiteit, Plezier en Eenvoudig** in organisatie zijn de kernprincipes van elke training.
- **DOSMOP:** Een evaluatiemethode om de kwaliteit van je trainingen te waarborgen.
- **Praatje Plaatje Daadje:** Een didactische methode om kinderen effectief te trainen.
- **VOG: Het belang van een Verklaring Omtrent het Gedrag** wanneer je met kinderen werkt.
- **Indelen op Kleur:** Hoe je de organisatie van je trainingen eenvoudig en duidelijk kunt maken.
- **Het is OK Regels:** Regels om een positieve en veilige leeromgeving te creëren.
- **Wat doet een Jeugdcoach?:** De rol en verantwoordelijkheden van een jeugdcoach.
- **Ondersteunen:** Beschikbare ondersteunende producten en materialen.
- **Werken naar Wedstrijdgolf:** Hoe je kinderen kunt begeleiden van clubwedstrijden naar regionale en landelijke wedstrijden.

## Waarom is deze cursus belangrijk?

De NGF Jeugdcoach Cursus helpt vrijwilligers om de vaardigheden, het vertrouwen en de kennis te verwerven om veilige en leuke trainingen en sessies op de baan te geven. Dit draagt bij aan de kwaliteit van het jeugdprogramma en zorgt ervoor dat de jeugdspelers elke week terugkomen en beter worden. Bovendien is deze cursus een door NOC\*NSF erkende opleiding op niveau 1 van de Kwalificatiestructuur Sport (KSS), wat betekent dat je een erkend diploma kunt behalen.

Jouw rol als jeugdcoach

Als jeugdcoach ben je verantwoordelijk voor het begeleiden oefenen en spelen in de baan. Je enthousiasmeert en motiveert de jeugd, geeft voorbereide trainingen, begeleidt bij baantrainingen, en koppelt de uitkomsten van trainingen terug aan de golfprofessional. Daarnaast ondersteun je bij jeugdlessen en wedstrijden, en breng je kennis van etiquette en golfregels bij.

Samen maken we het verschil

Door jouw inzet en enthousiasme kunnen we samen een veilige, plezierige en leerzame omgeving creëren voor jonge golfers. Jouw rol als jeugdcoach is van onschatbare waarde voor de ontwikkeling van de jeugd en de toekomst van de golfsport.

We kijken ernaar uit om je te verwelkomen in de cursus en samen te werken aan een succesvol jeugdprogramma!

Met sportieve groet,  
Nederlandse Golf Federatie (NGF)

## Vorbereiding:

### Waarom voorbereiding van een golftraining zo belangrijk is

Vorbereiding is een cruciaal onderdeel van het geven van effectieve en plezierige golftrainingen. Hier zijn enkele redenen waarom het zo belangrijk is:

#### Veiligheid waarborgen

Een goed voorbereide training zorgt ervoor dat alle veiligheidsaspecten zijn overwogen en dat de trainingsomgeving veilig is voor de kinderen. Dit omvat het controleren van materialen, het identificeren van mogelijke gevaren en het plannen van veilige oefeningen.

#### Structuur en organisatie

Vorbereiding helpt bij het creëren van een duidelijke structuur en organisatie voor de training. Dit zorgt ervoor dat de training soepel verloopt, dat er geen tijd verloren gaat en dat de kinderen precies weten wat er van hen wordt verwacht.

#### Doelgerichtheid

Door de training vooraf te plannen, kunnen specifieke doelen worden gesteld en bereikt. Dit helpt de kinderen om gericht te werken aan hun vaardigheden en om hun vooruitgang te meten.

#### Variatie en intensiteit

Een goed voorbereide training bevat een variatie aan oefeningen en spelvormen die de kinderen fysiek en mentaal uitdagen. Dit houdt de intensiteit hoog en voorkomt verveling, waardoor de kinderen actief en betrokken blijven.

#### Plezier en motivatie

Vorbereiding zorgt ervoor dat de training leuk en motiverend is voor de kinderen. Door gebruik te maken van spelvormen en teamactiviteiten, wordt de training een plezierige ervaring die de kinderen enthousiast maakt om terug te komen.

#### Effectieve didactiek

Door vooraf na te denken over de didactische aanpak (zoals het Praatje, Plaatje, Daadje principe), kunnen instructies duidelijk en gestructureerd worden gegeven. Dit helpt de kinderen om de oefeningen beter te begrijpen en uit te voeren.

#### Tijdbeheer

Een goed voorbereide training zorgt voor efficiënt tijdbeheer. Dit betekent dat er voldoende tijd is voor elke oefening en dat er geen tijd verloren gaat aan improvisatie of onduidelijkheden.

## Feedback en evaluatie

Vorbereiding maakt het mogelijk om vooraf te bedenken hoe feedback en evaluatie zullen plaatsvinden. Dit helpt om de kinderen constructieve feedback te geven en om de training continu te verbeteren.

Kortom, voorbereiding is essentieel om een veilige, gestructureerde, doelgerichte, intensieve, plezierige en effectieve golftraining te geven. Het zorgt ervoor dat de kinderen optimaal kunnen leren en zich ontwikkelen, terwijl ze plezier hebben en gemotiveerd blijven.

## Leeftijdsspecifieke eigenschappen en fysieke ontwikkeling

Bij de jeugdlessen en jeugdtrainingen wordt gewerkt met meerdere leeftijdscategorieën, zodat de kinderen de juiste oefeningen doen en op de gepaste manier worden benaderd. We maken daarbij onderscheid in de volgende eigenschappen en leeftijdscategorieën:

- **Motorisch:** betreft lichaam
- **Cognitief:** betreft geest
- **Sociaal:** betreft omgaan met anderen

### Leeftijdscategorieën:

- 6 - 9 jaar
- 9 - 13 jaar
- 13 - 16 jaar
- 16 - 18 jaar

### Aandachtspunten (alle leeftijden):

Voor alle leeftijden gelden de onderstaande aandachtspunten:

- De droom is de maatstaf voor talent.
- Zorg voor een veilige omgeving, zowel fysiek als sociaal, en net taalgebruik. Veel kinderen vinden het niet prettig als ouders bij de les/training zijn, waardoor ze zich niet veilig voelen om zich te uiten naar de andere kinderen en de begeleider.
- Benader de kinderen vanuit de EQ-kant.
- Het sociaal aspect is onmisbaar. Werk in groepjes, zodat kinderen ook van elkaar kunnen leren.
- Wees in alles wat je doet en zegt positief.
- Je lichaamstaal is positief en enthousiast.

In het schema op de volgende pagina wordt kort aangegeven wat de leeftijdsspecifieke kenmerken voor gevolgen hebben voor de praktijk. Onderstaand schema geeft een samenvattend overzicht.

6 - 9 JAAR	9 - 13 JAAR	13 - 16 JAAR	16 - 18 JAAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel laten bewegen</li> <li>• Veel voordoen en weinig uitleg</li> <li>• Eenvoudige taal, rustig en vriendelijk</li> <li>• Concrete voorbeelden</li> <li>• Afgeschermd organisatie, bijvoorbeeld afgebakend oefenveld</li> <li>• Spelenderwijs begeleiden</li> <li>• Bewaken van gedragsregels</li> <li>• Een aanwijzing zonder direct resultaat heeft geen nut</li> <li>• Het gevoel van 'bij de groep horen'</li> <li>• Straf zelden of nooit</li> <li>• Keur goed gedrag goed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De fase van de jeugd om te leren</li> <li>• Leren het beste door middel van voorbeelden</li> <li>• Wedijverdrang is groot, veel competitievormen gebruiken</li> <li>• Meer samenwerkingsvormen</li> <li>• Kind wil groot zijn</li> <li>• Kind kent geen angst meer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer individuele benadering</li> <li>• Aandacht voor het hoe en waarom, uitleg geven</li> <li>• Ruimte geven voor meedenken en eigen verantwoordelijkheden</li> <li>• Veilige sociale omgeving</li> <li>• Verschillen jongens en meisjes</li> <li>• Letten op verschillen in belastbaarheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nieuwe technieken</li> <li>• Intensievere trainingen mogelijk</li> <li>• Eigen inbreng op basis van eigen analyse</li> <li>• Meer verantwoordelijkheid ook voor de gehele groep</li> </ul>

## Leeftijdsspecifieke eigenschappen 6 – 9 jaar:

### LEEFTIJDSSPECIFIEKE EIGENSCHAPPEN 6 - 9 JAAR

MOTORISCH	
Kenmerk	Praktijk
Grote bewegingsdrang	Veel en gevarieerd bewegen
Bewegingscombinaties zijn nog moeilijk	Beperken tot eenvoudige combinaties
Verschillen van bewegingseigenschappen tussen jongens en meisjes zijn klein	Differentiatie op basis van geslacht is overbodig
COGNITIEF	
Kenmerk	Praktijk
Het kind kent de belangrijke basisbegrippen uit de taal	Geen vaktaal gebruiken
Het kind is concreet ingesteld	Concrete voorbeelden geven
Het kind kent globaal de eigenschappen van het materiaal	Oefeningen met materiaal geven, gericht kennis laten maken met de eigenschappen van het materiaal
SOCIAAL	
Kenmerk	Praktijk
Speelse spontane instelling overheerst	Inspelen op perspectief van het kind bij keuze en begeleiding
Maakt vriendjes en vriendinnetjes	Bewust kiezen, zelf groepen laten maken
Het kind wordt minder egocentrisch	Samenwerkingsspelen zijn mogelijk
Normen en waarden gaan hun invloed hebben	Gedagsregels bewaken

## Leeftijdsspecifieke eigenschappen 9 – 13 jaar:

### LEEFTIJDSSPECIFIEKE EIGENSCHAPPEN 9 - 13 JAAR

SOCIAAL	
Kenmerk	Praktijk
Overheersende motieven zijn speel- en wedijverbeleving	Veel werken met uitdaging en rivaliteit
Bewegingsdrang is onder controle	Langere concentratieduur of taakinspanning
Samenwerkingsgedrag is toegenomen	Meer in groepsverband werken
Verschillen in spelbeweging tussen jongens en meisjes worden manifest	Sportbeleving in overeenstemming met sekse
COGNITIEF	
Kenmerk	Praktijk
Inzicht vanuit concrete zintuiglijk waarneembare informatie is mogelijk	Visuele informatieoverdracht moet centraal staan
Complexe problemen kunnen in beperkte mate worden begrepen	Eenvoudige problemen bij opdrachten voor bewegingsactiviteiten opnemen
MOTORISCH	
Kenmerk	Praktijk
Harmonische opbouw tussen spier- en skeletontwikkeling	Ideale leeftijd voor het leren van motorische vaardigheden, gecombineerde bewegingen mogelijk
Bewegingseigenschappen als kracht en snelheid nog niet optimaal	Dosering van belasting is vereist
Grote behendigheid, uithoudingsvermogen	Met warming-up eerste energie kwijt laten raken
Verschillen in rijping tussen jongens en meisjes nog beperkt	Gemengde bewegingsactiviteiten zijn goed mogelijk

## Leeftijdsspecifieke eigenschappen 13 – 16 jaar:

### LEEFTIJDSSPECIFIEKE EIGENSCHAPPEN 13 - 16 JAAR

MOTORISCH	
Kenmerk	Praktijk
Sterke lichamelijke veranderingen	De puber de kans geven om via bekende bewegingsvormen weer vertrouwd te raken
Steeds groter wordende verschillen tussen jongens en meisjes	Gemengde sport wordt problematisch
Grote verschillen in prestatievermogen, kwetsbaar: wervelkolom en heupgewricht	Differentiatie en juist inschatten van de individuele mogelijkheden
Stoornissen van de motorische vaardigheden	Behoud van bestaand niveau
Grote verschillen in belastbaarheid	Functionele conditietraining
COGNITIEF	
Kenmerk	Praktijk
Meer abstract denken. Wordt kritischer	Naast een voorbeeld ook een verklaring/uitleg
Meer aandacht voor het hoe en waarom van bewegingen en spelen	Aandacht voor tactiek en verklaring
Kritische rebellie	Bekende activiteiten met positieve beleving
Toename zelfstandigheidsniveau	Ruimte scheppen voor meedenken, open opdrachten
Foutenanalyserende aanpak	Gedrag gecentreerde instructie: aangeven waarop je moet letten en hoe de opdracht moet worden uitgevoerd
SOCIAAL	
Kenmerk	Praktijk
Onzeker, vaak een negatief lichaamsbeeld	Sfeer van vertrouwen, positieve leerervaringen, consequent, niet confronterend
Behoeft aan zekerheid, veiligheid	Duidelijke regels
Moet kennismaken met een 'nieuwe' normenwereld	Zelf leren scheidsrechteren
Identificatie met sympathieke volwassenen en met vrienden en vriendinnen	Identificatiefiguur, voorbeeldfunctie
Vraag naar spanning en avontuur	Jeugd sportkampen, nevenactiviteiten

## Leeftijdsspecifieke eigenschappen 16 – 18 jaar:

### LEEFTIJDSSPECIFIEKE EIGENSCHAPPEN 16 - 18 JAAR

MOTORISCH	
Kenmerk	Praktijk
Bijna volgroeid. Harmonie en coördinatie hersteld	In staat veel nieuwe technieken te leren
Jongens beschikken over de nodige spierkracht	Uithoudingsvermogen kan vergroot worden
COGNITIEF	
Kenmerk	Praktijk
Kan abstract en vaak kritisch denken	Laten meedenken
Kritisch naar zichzelf en zijn omgeving (niet negatief)	Foutenanalyserende aanpak stimuleren, gedraggecentreerde instructie
SOCIAAL	
Kenmerk	Praktijk
Behoefte aan vrijheid van keuze en handelen	Zelf laten kiezen, meedenken
Behoefte aan het dragen van verantwoordelijkheid	Taakverantwoordelijkheden geven, buddy, zelf scheidsrechteren, eigen ploeg leiden
Behoefte aan zelfstandigheid	Open opdrachten

## Fysieke Ontwikkeling Kinderen

De fysieke ontwikkeling bij kinderen vindt plaats in twee hoofdfasen. Op jonge leeftijd staat vooral het ontwikkelen van algemene en basale bewegingen centraal. Vroeger werden deze fundamentele bewegingsvaardigheden min of meer vanzelf ontwikkeld door het veelvuldig buiten spelen, het klimmen in bomen, hinkelen, touwtjespringen, het spelen van tikkertje, spelen op de klimrekken in de speeltuin, enz. Tegenwoordig spelen kinderen veel binnen met de nieuwe digitale spellen. Dit betekent dat belangrijke vaardigheden als springen, trekken, balans, draaien, gooien, vangen, torderen en dergelijke veel minder worden ontwikkeld. Helaas wordt dit niet gecompenseerd in de lessen lichamelijke opvoeding op de basisschool. Voor de ontwikkeling van het kind tot een goede sporter (en een goede golfer) zijn deze vaardigheden echter van groot belang. Daarom is het belangrijk om in de golfopleiding van kinderen veel aandacht te schenken aan het ontwikkelen van de fundamentele bewegingsvaardigheden.

In de tweede fase volgt het eigen maken van basale bewegingstechnieken, het ontwikkelen van algemene sportvaardigheden en het aanleren van fysieke bewegingen specifiek voor het golfen. Het gaat dan om rotatie, stabiliteit en mobiliteit van zowel het onderlichaam als het bovenlichaam, de polsbeweging, het slaan met een honkbalknuppel en hockeystick, en basisgolfbewegingen als swing, chip en putt. Golf geeft een eenzijdige belasting op het bewegingsapparaat en, om blessures en fysieke problemen te voorkomen, zal men aan de slag moeten met de algemene bewegingsontwikkeling. De combinatie van de algemene fysieke ontwikkeling en de golftechnische ontwikkeling van een kind zal uiteindelijk bepalend zijn voor het te bereiken niveau van de jonge golfer. Coördinatie en algemene bewegingsontwikkeling zijn de sleutel tot sportief succes op lange termijn.

Het is dus voor de ontwikkeling van de jonge golfer van belang om in elke les en training aandacht te schenken aan de algemene bewegingsontwikkeling. Om de jeugdcoaches (en golfprofessionals) hierbij te ondersteunen, zijn hieronder enkele oefeningen opgenomen. Deze oefeningen kunnen worden ingezet bij een warming-up of tijdens een les of training, waarbij gelet dient te worden op een juiste afwisseling van op golf gerichte oefeningen en algemene op fysiek gerichte training.

## Doel Warming-Up

De warming-up heeft tot doel de speler zowel fysiek als mentaal voor te bereiden op het leveren van de sportieve prestatie.

### **Fysiek betekent dit:**

- De bewegingsdrang verminderen. Dit geldt vooral voor jonge kinderen.
- Het opwarmen van de spieren.
- Het lichaam laten wennen aan de beweging.

### **Mentaal betekent dit:**

- Het loslaten van de dagelijkse beslommingen.
- 'Mindsetting'
- Creativiteit stimuleren.

## Voorbeelden van motorische oefeningen

### **Huppelen voorwaarts en achterwaarts:**

- De stap/hup is soepel en gecoördineerd.
- De armen worden effectief gebruikt in de huppelpas en bewegen in kruisloop.
- De landing is op de bal van de voet.

### **Zijwaartse sluitpas met armbeweging naar links en naar rechts:**

- Stap opzij, de andere voet sluit aan.
- De armen zwaaien op en neer opzij in trend met de passen.

### **Kruispassen zijwaarts:**

- Stap opzij, de andere voet kruist voor- of achterlangs of afwisselend voor en achter.

### **(Power)hinkelen:**

- Het lichaam leunt naar voren over de steunvoet.
- De armen zijn gebogen en zwaaien mee bij de afzet.
- Het opgeheven been zwaait tegengesteld mee en produceert kracht.
- Het opgeheven been is achter de romp.
- De balans is goed.

### **Binnen-binnen buiten-buiten-loop (voet aantikken binnen/buiten):**

- Om de beurt de linker- en rechervoet omhoog en naar binnen buigen en met de tegenoverliggende hand de voet aantikken.
- Om de beurt de linker- en rechervoet omhoog en naar buiten buigen en met hand aan dezelfde kant voet aantikken.

### **Houten klazenloop:**

- Hardlopen met stijve en gestrekte armen en benen.

### **Kickersprongen:**

- Vanuit hurk omhoog en voorwaarts springen.
- De armen zwaaien mee bij de afzet om de sprong te vergroten.
- In de lucht strekken de benen zich.

**Hoge knieën loop:**

- Hardlopen en de knieën optrekken tot het bovenbeen horizontaal is.

**Hakken-billen loop:**

- Hardlopen en met de hakken naar de billen bewegen.
- Looppas heen, sprint terug.

**Schoudercirkels:**

- De armen zijwaarts strekken en kleine cirkels draaien.
- Afwisselend naar voren en naar achteren draaien en variëren met duimen omhoog, duimen omlaag, duimen naar voren en duimen naar achter.

**Bal overgooien:**

- In tweetallen afwisselend rechtshandig en linkshandig overgooien van een bal (verschillende maten).
- 

**Swing met powerfan:**

- Maak een volledige swing met de powerfan in de handen.

**In tweetallen overgooien van een bal van 2 à 3 kg vanuit lig-zit:**

- Liggen op de rug met gebogen knieën. Voeten plat op de grond. Kom omhoog tot zit en gooi de bal naar de persoon tegenover je. Deze vangt de bal zittend op, gaat liggen en komt weer tot zit om de bal te gooien. De bal wordt met twee handen boven het hoofd gevangen en gegooid.

**Dribbel de ladder afwisselend in-in-uit-uit, voor- en zijwaarts:**

- Achtereenvolgens in een vakje beide voeten erin en bij het volgende vakje beide voeten ernaast plaatsen.
- Zo snel mogelijk de hele ladder aflopen.

**Voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts springen over een horde:**

- Horde op goede hoogte instellen.
- Met twee benen tegelijk over horde springen.
- Voorwaarts, achterwaarts en opzij springen.

**In tweetallen honkbal slaan met tos van opzij:**

- Alternatief is tennisbal aan touw slaan (totemtennis).

## Voorbeeldtrainingen

### Voorbeeldtraining 1: Groep van 6 kinderen

**A - Warming-up** Keuze uit de bovengenoemde motorische oefeningen. Gebruik hiervoor een overloopafstand van 30 meter.

**B - Combinatie techniek- en fysieke oefeningen** Er staan 3 oefeningen klaar voor tweetallen. De tweetallen rouleren langs de 3 oefeningen.

1. Chippen in een doel/springtouw en swing met powerfan
  - Wie heeft het eerst 5 ballen in het doel? Diegene mag het eerst een oefening kiezen: wissel om.
2. Rijtje ballen chippen/honkbal slaan met tos
  - Wie heeft het eerst 5 ballen tussen twee lijnen op een rijtje gechipt? Diegene mag het eerst 5 x slaan: de ander tost de ballen op. Na 5 ballen wisselen.
3. Rough chippen /hockey en voetbal dribbel
  - Wie heeft het eerst 5 ballen in het vak gechipt? Diegene mag het eerst een oefening kiezen.

### Voorbeeldtraining 2: Groep van 12 kinderen

**A - Warming-up** Paaltjesvoetbal in teams: per team hebben de paaltjes dezelfde kleur. Wanneer het paaltje van één van de teamleden om is, kun je weer terug in het spel komen door het doen van 3 oefeningen: overloop 30 m kikkersprongen, hinkelen en kruispassen met het hele team!

**B - Techniektraining gericht op golftechnieken** In te vullen door de golfprofessional.

### Voorbeeldtraining 3: Groep van 12 kinderen

**A - Warming-up** Circuittraining met oefeningen voor tweetallen:

- Rechtshandig en linkshandig overgooien met een bal (verschillende maten).
- Touwtje springen, twee benen tegelijk en om en om.
- Swing met powerfan/putten op balanskussens.
- Zittend overgooien met bal van 2 à 3 kg.
- Dribbelladder afwisselen in-in-uit-uit, voor- en zijwaarts.
- Voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts springen over een horde.

**B - Techniektraining gericht op golftechnieken** In te vullen door de golfprofessional.

## VIPE

Een training moet altijd voldoen aan VIPE:

- **Veilig**
- **Intensiteit**
- **Plezierig**
- **Eenvoudig** in organisatie, methodiek en didactiek

De VIPE gedachte is een essentieel onderdeel van het geven van effectieve en plezierige golftrainingen en begeleidingen. Hier is een samenvatting van de vier belangrijke aspecten van VIPE:

### Veiligheid:

Veiligheid is de hoogste prioriteit tijdens golftrainingen en begeleidingen. Het omvat:

- **Veilige omgeving:** Zorg ervoor dat de trainingslocatie vrij is van gevaren en dat alle materialen in goede staat zijn.
- **Veilige opstelling:** Plaats jezelf en de kinderen op veilige plekken waar je alles kunt overzien en snel kunt ingrijpen indien nodig.
- **Veilig gebruik van materialen:** Controleer regelmatig de materialen op gebreken en vervang kapotte materialen.
- **Veiligheid in de baan:** Let op waar iedereen staat, roep 'Fore' en reageer als je het hoort, houd de groepjes klein en wijs op gevaarlijke plekken in de baan.

### Intensiteit:

Intensiteit zorgt ervoor dat de kinderen actief en betrokken blijven tijdens de training. Het omvat:

- **Actieve deelname:** Zorg ervoor dat alle kinderen continu bezig zijn en vermijd lange wachttijden.
- **Variatie in oefeningen:** Gebruik verschillende oefeningen en spelvormen om de kinderen fysiek en mentaal uit te dagen.
- **Progressieve belasting:** Bouw de intensiteit van de oefeningen geleidelijk op, passend bij het niveau en de leeftijd van de kinderen.
- **Feedback en aanmoediging:** Geef regelmatig feedback en moedig de kinderen aan om hun best te doen.

### Plezierig:

Plezier is cruciaal om de kinderen gemotiveerd te houden en ervoor te zorgen dat ze terug blijven komen. Het omvat:

- **Leuke spelvormen:** Gebruik spelvormen die de kinderen leuk vinden en die hen uitdagen op een speelse manier.
- **Positieve sfeer:** Creëer een positieve en ondersteunende omgeving waarin kinderen zich veilig en gewaardeerd voelen.
- **Teamspellen:** Gebruik teamspellen om samenwerking en sociale interactie te bevorderen.
- **Afwisseling:** Varieer de oefeningen en activiteiten om verveling te voorkomen en de interesse hoog te houden.

## Eenvoudig in Organisatie, Methodiek en Didactiek:

Eenvoud in organisatie, methodiek en didactiek zorgt ervoor dat de trainingen soepel verlopen en dat de kinderen de oefeningen goed begrijpen. Het omvat:

- **Duidelijke instructies:** Geef korte en duidelijke uitleg over de oefeningen (Praatje Plaatje Daadje).
- **Structuur en planning:** Zorg voor een goed georganiseerde training met een duidelijke opbouw en structuur.
- **Gebruik van kleuren:** Werk met kleuren om de organisatie van materialen en oefeningen te vereenvoudigen.
- **Eenvoudige oefeningen:** Kies oefeningen die eenvoudig te begrijpen en uit te voeren zijn, passend bij het niveau van de kinderen.

Door deze vier aspecten van VIPE toe te passen, kun je effectieve, veilige en plezierige golftrainingen en begeleidingen geven die de kinderen motiveren en helpen om zich op een kindvriendelijke manier te ontwikkelen als golfers.

## DOSMOP

Bij het variëren van trainingen wordt gebruik gemaakt van DOSMOP:

- **Doel**
- **Overbruggingsgebied**
- **Slag**
- **Materiaal**
- **Opdracht**
- **Partijvorm**

## Praatje Plaatje Daadje / Didactische aspecten

### Het Plaatje, Praatje, Daadje principe

Is een effectieve didactische methode voor het geven van golftrainingen en met name het voordoen van een oefening. Het bestaat uit drie stappen:

- **Plaatje:** Voordoen.
- **Praatje:** Korte uitleg geven.
- **Daadje:** Zelf aan de slag.

Het is belangrijk dat de eerste 2 stappen in maximaal 30 seconden zijn uitgevoerd en de kinderen aan de slag kunnen (Daadje!)

### Plaatje

- **Voordoen:** Laat de oefening zien zoals je wilt dat de kinderen deze uitvoeren.
- **Langzaam en duidelijk:** Doe de oefening langzaam voor en herhaal indien nodig.
- **Visuele hulpmiddelen:** Gebruik indien nodig afbeeldingen of video's.

### Praatje

- **Korte uitleg:** Geef een beknopte en duidelijke uitleg over de oefening.
- **Duidelijke taal:** Gebruik eenvoudige woorden die passen bij de leeftijd van de kinderen.
- **Doel en aandachtspunten:** Leg uit wat het doel van de oefening is en benadruk belangrijke aandachtspunten.

## Daadje

- **Zelf aan de slag:** Laat de kinderen de oefening zelf uitvoeren.
- **Observeren en begeleiden:** Geef gerichte feedback en begeleiding tijdens de uitvoering.
- **Positieve feedback:** Benadruk wat goed gaat en geef constructieve tips voor verbetering.

## Kies positie:

- Praat met de wind mee.
- Kijk zelf tegen de zon in.
- Wees verstaanbaar.
- Alle kinderen staan tegenover je.

## Indelen op kleur

Werk op kleur om de organisatie makkelijk en duidelijk te maken voor zowel jou als de jeugd golfers.

## Waarom indelen op kleur in een golftraining zo belangrijk is

Indelen op kleur is een eenvoudige maar zeer effectieve methode om golftrainingen te organiseren en te structureren. Het gebruik van kleuren helpt zowel de jeugdcoaches als de kinderen om de training overzichtelijk en begrijpelijk te maken. Hier zijn enkele redenen waarom indelen op kleur zo belangrijk is:

### **Duidelijkheid en Overzicht**

Kleuren zorgen voor een visuele indeling van materialen en oefengebieden, waardoor het voor iedereen duidelijk is waar ze moeten zijn en wat ze moeten doen. Dit vermindert verwarring en zorgt voor een gestructureerde en georganiseerde training.

### **Gemakkelijke Communicatie**

Door kleuren te gebruiken, kunnen instructies eenvoudiger en sneller worden gegeven. In plaats van lange uitleg, kan een coach simpelweg verwijzen naar de kleur van een bepaald gebied of materiaal, wat de communicatie vergemakkelijkt.

### **Snelle Identificatie**

Kinderen kunnen snel en gemakkelijk de juiste materialen en oefengebieden identificeren op basis van kleur. Dit helpt hen om zelfstandig te werken en vermindert de tijd die nodig is om te zoeken naar de juiste spullen.

### **Bevordering van Veiligheid**

Kleuren kunnen ook worden gebruikt om veilige en onveilige gebieden te markeren. Dit helpt om de kinderen bewust te maken van waar ze wel en niet mogen zijn, wat de veiligheid tijdens de training bevordert.

### **Stimulering van Samenwerking**

Door teams of groepen op kleur in te delen, wordt samenwerking gestimuleerd. Kinderen leren om samen te werken met hun teamgenoten en ontwikkelen sociale vaardigheden terwijl ze plezier hebben.

## Verhoging van Plezier en Motivatie

Het gebruik van kleuren maakt de training visueel aantrekkelijk en leuk voor de kinderen. Dit verhoogt hun motivatie en enthousiasme om deel te nemen aan de oefeningen en spelvormen. Kortom, indelen op kleur is een praktische en effectieve methode om golftrainingen te organiseren. Het zorgt voor duidelijkheid, gemakkelijke communicatie, snelle identificatie, bevordering van veiligheid, stimulering van samenwerking en verhoging van plezier en motivatie. Door kleuren te gebruiken, kunnen jeugdcoaches een gestructureerde en plezierige leeromgeving creëren voor jonge golfers.

## Het is OK Regels

Golf is een van de weinige sporten waarbij je zelf scheidsrechter bent over je eigen spel. Maar er zijn veel spelregels die voor jeugd lastig te begrijpen zijn en het spel niet leuker maken.

Maak het toegankelijker door gebruik te maken van de 'Het is OK-regels'.



**Het is OK ...**

- om geen score bij te houden
- om de bal vanaf een tee te slaan waar je maar wilt
- om een verloren bal te vergeten en een nieuwe te slaan
- om te stoppen tijdens de hole en heerlijk te wandelen
- om alleen de slagen te tellen wanneer je de bal hebt geraakt
- om samen met één set te spelen
- om minder dan 9 of 18 holes te spelen
- om de hele ronde met één club te spelen en de putter op de green

Door deze regels in je(baan) trainingen en wedstrijden toe te passen, kunnen jeugdcoaches een positieve en veilige leeromgeving creëren waarin jonge golfers zich kunnen ontwikkelen en plezier hebben. De "Het is OK" regels zijn een waardevolle leidraad voor iedereen die betrokken

## Wat doet een Jeugdcoach?

Een jeugdcoach speelt een cruciale rol in het jeugdprogramma en werkt nauw samen met de golfprofessional. Door hun inzet en enthousiasme dragen jeugdcoaches bij aan de ontwikkeling van jonge golfers en zorgen ze voor een positieve en stimulerende leeromgeving. De taken van een jeugdcoach zijn veelzijdig en essentieel voor het succes van het jeugdprogramma. Hier zijn enkele van de belangrijkste verantwoordelijkheden:

### Enthousiasmeren en motiveren van de jeugd:

Een jeugdcoach inspireert en motiveert jonge golfers door hen aan te moedigen en te ondersteunen. Door een positieve en enthousiaste houding te tonen, helpt de coach kinderen om plezier te hebben in het leren en zich gemotiveerd te voelen om hun vaardigheden te verbeteren.

### Geven van voorbereide trainingen:

Een jeugdcoach bereidt trainingen zorgvuldig voor en zorgt ervoor dat de oefeningen en activiteiten goed georganiseerd zijn. Door gebruik te maken van effectieve didactische methoden, zoals het Praatje, Plaatje, Daadje principe, helpt de coach kinderen om de oefeningen beter te begrijpen en uit te voeren.

### Begeleiden bij baantrainingen:

Tijdens baantrainingen begeleidt de jeugdcoach de kinderen en helpt hen om hun vaardigheden in de praktijk te brengen. Dit omvat het geven van tips en feedback, het zorgen voor een veilige omgeving en het stimuleren van sportief gedrag en fair play.

### Terugkoppelen van uitkomsten van trainingen aan de golfprofessional:

Een jeugdcoach werkt nauw samen met de golfprofessional en koppelt de uitkomsten van de trainingen terug. Dit helpt om de voortgang van de kinderen te monitoren en om de trainingen continu te verbeteren.

### Ondersteunen bij jeugdlessen en wedstrijden:

Naast het geven van trainingen, ondersteunt de jeugdcoach ook bij jeugdlessen en wedstrijden. Dit omvat het assisteren bij de les van de golfprofessional, het begeleiden van de flight(s) bij wedstrijden en het bijbrengen van kennis over etiquette en golfregels.

Doe dit altijd in overleg met je golfprofessional en wees ook eerlijk naar jezelf waar je zelf voor ingezet wordt als jeugdcoach. Werk je liever met jonge of juist oudere jeugd? Wil je alleen baanbegeleiding doen? Spreek het uit.

## Conclusie:

Door deze taken uit te voeren, draagt een jeugdcoach bij aan een succesvol en plezierig jeugdprogramma. Hun inzet en enthousiasme zijn van onschatbare waarde voor de ontwikkeling van jonge golfers en de toekomst van de golfsport. Samen met de golfprofessional en de jeugdcommissie zorgen jeugdcoaches ervoor dat kinderen op een verantwoorde en leuke manier kennis maken met golf en zich kunnen ontwikkelen tot enthousiaste en vaardige golfers.

## Werken naar wedstrijd golf

Een jeugdcoach speelt een essentiële rol in het begeleiden van jonge golfers naar wedstrijden. Door stapsgewijs te werken van kleine naar grote wedstrijden, helpt de jeugdcoach kinderen om hun vaardigheden te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen. Hier is hoe dit proces eruitziet:

### Tijdens de les

In de lessen legt de jeugdcoach de basis voor wedstrijd golf. Dit kan je stimuleren door te beginnen met kleine wedstrijdjes tijdens de les. Denk hierbij aan puttparcoursjes, longesdrive en soortgelijke wedstrijdjes. Door middel van het gestructureerde en plezierige aanbieden van wedstrijdjes tijdens de trainingen worden de kinderen voorbereid op het spelen van wedstrijden.

### Clubwedstrijden (Jeugd en Volwassenen)

De volgende stap is deelname aan clubwedstrijden. Deze wedstrijden bieden een geweldige kans voor kinderen om hun vaardigheden in een echte wedstrijd situatie te testen. De jeugdcoach begeleidt de kinderen tijdens deze wedstrijden, helpt hen om te gaan met wedstrijdspanning en moedigt hen aan om hun beste spel te spelen. Clubwedstrijden zijn een uitstekende manier om ervaring op te doen en te leren van zowel successen als uitdagingen.

### Regionale wedstrijden

Na het opdoen van ervaring in clubwedstrijden, kunnen kinderen deelnemen aan regionale wedstrijden zoals de NGF jeugdregio tour en de NGF jeugdcompetitie. De NGF Jeugd Regiotour heeft ook wedstrijden voor de absolute beginner, waar je zonder al te veel ervaring al aan mee kan doen. Deze wedstrijden brengen jonge golfers uit verschillende clubs samen en bieden een vorm van competitie voor alle niveau's. De jeugdcoach ondersteunt de kinderen bij hun voorbereiding, helpt hen om strategieën te ontwikkelen en begeleidt hen tijdens de wedstrijden. Deelname aan regionale wedstrijden helpt kinderen om hun spel verder te verbeteren en nieuwe vriendschappen te sluiten met andere jonge golfers.

### Landelijke wedstrijden

Voor de meer getalenteerde of gemotiveerde jonge golfers is de volgende stap deelname aan landelijke wedstrijden zoals de Open Jeugd wedstrijden of NK's. Deze wedstrijden bieden de hoogste mate van competitie en zijn een geweldige kans om te laten zien wat ze hebben geleerd. De jeugdcoach speelt een cruciale rol in de voorbereiding op deze wedstrijden, helpt de kinderen om zich mentaal en fysiek voor te bereiden en biedt ondersteuning tijdens de wedstrijden. Deelname aan landelijke wedstrijden is een geweldige prestatie en een belangrijke mijlpaal in de ontwikkeling van jonge golfers.

## Stapsgewijs:

Door deze stapsgewijze aanpak helpt de jeugdcoach kinderen om hun vaardigheden te ontwikkelen, zelfvertrouwen op te bouwen en plezier te hebben in het spelen van golf. Het toewerken naar wedstrijden is een spannend en lonend proces dat jonge golfers helpt om hun volledige potentieel te bereiken. Met de begeleiding en ondersteuning van de jeugdcoach kunnen kinderen genieten van elke stap van hun golfreis, van de eerste lessen tot het spelen op nationaal niveau.

## VOG (Verklaring Omtrent het Gedrag)

Het is belangrijk om een VOG aan te vragen wanneer je met kinderen werkt. Neem dit op met de golfclub hoe je dit het beste kan regelen.