

5-lessen programma voor beginners

Les 1

Voorstellen

- Doelstelling van de speler en invullen intake formulier
- Uitleg werkwijze Golfschool
- Algemene demo
- Doorlopen 5 weken programma
- Uitleg internetsite, beginners dvd
- Meegeven materialen Afgezaagde grip/bezemsteel

Kern 1

- Uitleg warming-up
- Doel van de slag
- Materiaal
- Zwaailengte 11-1 uur
- Korte technische uitleg:
 - grip (vingergrip vaste routine)
 - set-up (3 stappen set up drill inclusief stapjes balpositie).
 - draaien van het lichaam (balgooi oefeningen en bezemsteel voor de schouders) en zwaaien van de armen.

Afsluiting

- Vragenderwijs herhaling van de behandelde technieken
 - Uitleg wat de volgende les behandeld wordt
 - Huiswerk meegeven van afgezaagde grip, basketbal en bezemsteel
 - Afspraak maken
- 

5-lessen programma voor beginners

Les 2

Intake

- Herhaling van de theorie van les 1 vragenderwijs
- Voordoen basistechnieken
- Uitleg wat behandeld wordt in de les

Kern 1: Putten

- Doel van de slag
- Materiaal
- Zwaailengte 7-5 uur
- Korte technische uitleg:
 - grip (bid grip)
 - setup stapjes (handen op de bovenbenen, voeten/balpositie, stapjes drill)
 - pre-shot routine

Altijd eerst drills zonder club en bal, daarna met club zonder bal en dan met bal (laat eerst de speler de bal rollen).

Kern 2: Swing

- Doel van de slag
- Materiaal
- Zwaailengte 11-1 uur
- Warming-up
- Herhaling les 1

Afsluiting

- Vragenderwijs herhaling van de behandelde technieken
 - Uitleg wat de volgende les behandeld wordt
 - Huiswerk
 - Afspraak maken
- 

5-lessen programma voor beginners

Les 3

Intake

- Herhaling les 2
- Herhaling vragenderwijs van de vorige lessen
- Uitleg wat behandeld wordt in de les

Kern 1: Chippen

- Doel van de slag
- Materiaal
- Zwaailengte 8-4 uur
- Korte technische uitleg:
 - grip en setup zoals bij swing
 - voeten clubblad breedte 1/2 1/2 balpositie
 - balpositie midden tot rechts van het midden
 - gewicht 60% links, toren van Pisa
 - linkerarm en club altijd in een vlak
 - Pre-shot routine

Kern 2: Swing

- Doel van de slag
- Materiaal
- Zwaailengte 11-1 uur
- Warming-up
- Herhaling grip en setup routine en draai drills
- Persoonsgerichte aanwijzingen

Afsluiting

- Vragenderwijs herhaling van de behandelde technieken
 - Uitleg wat de volgende les behandeld wordt
 - Huiswerk
 - Afspraak maken
- 

5-lessen programma voor beginners

Les 4

Intake

- Herhaling les 3
- Uitleg van 2 regels: - bal verloren / waterhindernis
- Voordoen basistechnieken en kort herhalen van de basistechniek (vragenderwijs)
- Uitleg wat behandeld wordt in de les

Kern 1: Chippen

- Doel van de slag
- Materiaal
- Zwaailengte 8-4 uur
- Herhaling van de vorige les

Kern 2: Pitchen

- Doel van de slag
- Materiaal
- Zwaailengte 9-3 uur
- Korte technische uitleg:
 - grip en setup zoals bij swing (balpositie in het midden en gewicht 55% op links)
 - opzwaai duimen
 - doorzwaai duimen up - eindhouding

Afsluiting

- Doel van de slag
 - Materiaal
 - Zwaailengte 11-1 uur
 - Individuele aanwijzingen
 - Afsluiting is zoals bij les 1, 2 en 3
 - Etiquette regels bij het wisselen van onderdeel bespreken
- 

5-lessen programma voor beginners

Les 5

Intake

- Herhaling les 4
- Uitleg van 2 regels: - bal oud ouf bounds / GUR
- Voordoen basistechnieken
- Uitleg wat behandeld wordt in de les

Kern 1 & 2: Spelen op de baan

- Alle basistechniek uitproberen Materiaal
- Korte uitleg t.a.v. regels, etiquette en veiligheid
- Pre-shot routine
-

Afsluiting

- Vragenderwijs herhaling van de etiquette en golfregels
- Herhalen van de veiligheidsregels
- Voordoen van alle basistechnieken
- Uitleg wat we de volgende keer gaan doen
- Afspraak maken
- Huiswerk

Key punten:

- na de eerste 5 lessen wordt gekeken hoe de verdere lessen ingedeeld worden, dit is geheel persoonlijk.
 - ontwikkelen van vaste routines voor de grip, set up en pre shot routine.
 - heel veel thuis droog trainen met behulp van de aangegeven drills.
 - Alles opschrijven in het lesschriftje.
- 