



5-lesse programma voor beginners

Les 1:

Voorstellen	Kern 1	Afsluiting
<ul style="list-style-type: none">▪ 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	<ul style="list-style-type: none">▪ Uitleg warming-up▪ Doel van de slag▪ Materiaal▪ Zwaailengte 11-1 uur▪ Korte technische uitleg:<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">▪ Vragenderwijs herhaling van de behandelde technieken.▪ Uitleg wat de volgende les behandeld wordt▪ Huiswerk meegeven van afgezaagde grip, basketbal en bezemsteel.▪ Afspraak maken



Les 2:

Intake	Kern 1	Kern 2	Afsluiting
<p>Herhaling les 1</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Herhaling van de theorie van les 1 vragenderwijs.▪ Voordoen basistechnieken▪ Uitleg wat behandeld wordt in de les.	<p>Putten</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Doel van de slag▪ Materiaal▪ Zwaailengte 7-5 uur▪ Korte technische uitleg:<ul style="list-style-type: none">- grip (bid grip)- setup stapjes (handen op de bovenbenen, voeten/balpositie, stapjes drill)- pre-shot routine <p><i>Altijd eerst drills zonder club en bal, daarna met club zonder bal en dan met bal (laat eerst de speler de bal rollen).</i></p>	<p>Swing</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Doel van de slag▪ Materiaal▪ Zwaailengte 11-1 uur▪ Warming-up▪ Herhaling les 1	<p>Afsluiten</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Vragenderwijs herhaling van de behandelde technieken.▪ Uitleg wat de volgende les behandeld wordt▪ Huiswerk▪ Afspraak maken



Les 3:

Intake	Kern 1	Kern 2	Afsluiting
<p>Herhaling les 2</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Herhaling vragenderwijs van de vorige lessen.▪ Uitleg wat behandeld wordt in de les.	<p>Chippen</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Doel van de slag▪ Materiaal▪ Zwaailengte 8-4 uur▪ Korte technische uitleg:<ul style="list-style-type: none">- grip en setup zoals bij swing- voeten clubblad breedte $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$- balpositie- balpositie midden tot rechts van het midden- gewicht 60% links, toren van Pisa- Linkerarm en club altijd in een vlak- Pre-shot routine	<p>Swing</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Doel van de slag▪ Materiaal▪ Zwaailengte 11-1 uur▪ Warming-up▪ Herhaling grip en setup routine en draai drills▪ Persoonsgerichte aanwijzingen	<p>Afsluiten</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Vragenderwijs herhaling van de behandelde technieken.▪ Uitleg wat de volgende les behandeld wordt▪ Huiswerk▪ Afspraak maken



Les 4:

Intake	Kern 1	Kern 2	Afsluiting
<p>Herhaling les 3</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Uitleg van 2 regels: - bal verloren / waterhindernis▪ Voordoen basistechnieken en kort herhalen van de basistechniek (vragenderwijs)▪ Uitleg wat behandeld wordt in de les	<p>Chippen</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Doel van de slag▪ Materiaal▪ Zwaailengte 8-4 uur▪ Herhaling van de vorige les	<p>Picthen</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Doel van de slag▪ Materiaal▪ Zwaailengte 9-3 uur▪ Korte technische uitleg:<ul style="list-style-type: none">- grip en setup zoals bij swing (balpositie in het midden en gewicht 55% op links)- opzwaai duimen up- doorzwaai duimen up- eindhouding	<p>Afsluiten</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Doel van de slag▪ materiaal▪ Zwaailenget 11-1 uur▪ Individuele aanwijzingen

NB:

1. Afsluiting is zoals bij les 1, 2 en 3
2. Etiquette regels bij het wisselen van onderdeel bespreken



Les 5:

Intake	Kern 1 & 2	Afsluiting
<p>Herhaling les 4</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Uitleg van 2 regels:<ul style="list-style-type: none">- bal out of bound- GUR▪ Voordoen basistechnieken▪ Uitleg wat behandeld wordt in de les	<p>Spelen op de baan</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Alle basistechniek uitproberen▪ Korte uitleg t.a.v. regels, etiquette en veiligheid▪ Pre-shot routine	<p>Afsluiten</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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.