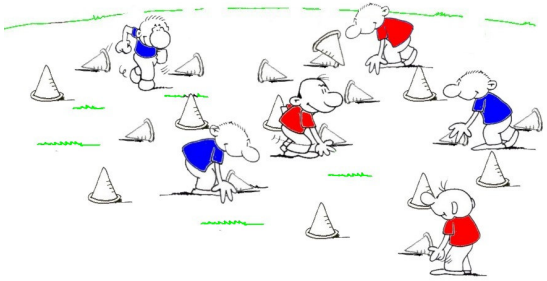
01 PUTTEN + CHIPPEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Fairway en green

Door Pro en Begeleider

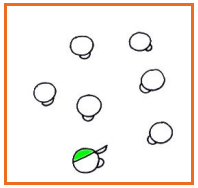
Organisatie WARMING-UP



Materialen
4 hoekpionnen | 20 pionnen.

Veldgrootte
30 meter X 30 meter.

Locatie
Fairway.



Wat gaan we doen

Greenkeepers en hakkers
In een vierkant worden de kinderen in 2 teams verdeeld. De hakkers mogen met hun handen grasplaggen (pionnen) uit de grond slaan. De greenkeepers mogen de grasplaggen (pionnen) weer terugplaatsen. Hoeveel plaggen kunnen de hakkers binnen 20 seconden slaan?
Moraal van het spel is dat de greenkeepers altijd verliezen en dus moeten de golfers de plaggen zelf terugplaatsen.

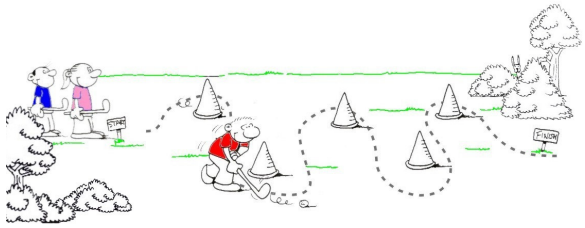
Variatie
De spelbegeleider roept 'FORE' = alle kinderen 7 seconden bukken.

Wat leren we

Dat we de plaggen terug moeten plaatsen.

Dat we nooit alleen zijn op de golfbaan en dat we alert moeten zijn op rondvliegende ballen.

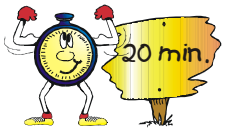
Organisatie PUTTEN

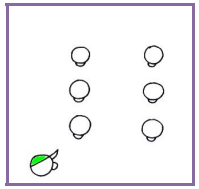


Materialen
20 pionnen | per kind 1 putter, 1 tennisbal, 1 golfbal.

Veldgrootte
20 meter X 15 meter.

Locatie
Fairway | green.





Wat gaan we doen

Slalomput
Ieder kind probeert het parcours zo snel mogelijk af te leggen. De tennisbal blijft aan het clubblad plakken (drijven).

Variatie 1 (fairway)
Ieder kind probeert het parcours met tikjes af te leggen met een tennisbal.

Variatie 2 (fairway)
Speel het parcours in zo min mogelijk slagen met een tennisbal.

Variatie 3 (green)
Hetzelfde als variatie 2 maar dan op de green.

Wat leren we

Grip
Het blad bepaalt de richting van het balletje.

Zwaailengte
Hoe groter de zwaai des te verder de bal.

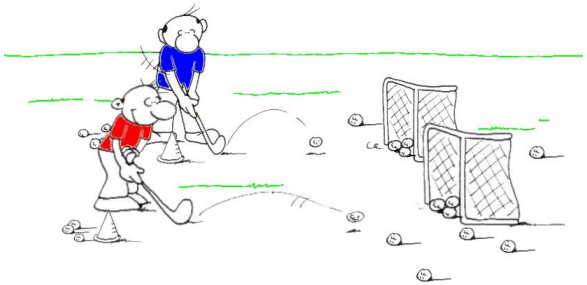
Aim
Mikken met het blad en de voetenstand.

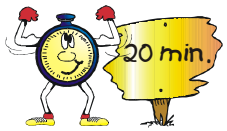
Zwaailengte
Hoe korter het gras des te harder rolt de bal.

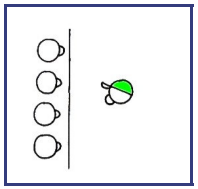
01 PUTTEN + CHIPPEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Organisatie CHIPPEN







Materialen
2 goaltjes | per kind 1 pitching wedge + ijzeren 7; 1 pion + clicka.

Veldgrootte
20 meter X 20 meter.

Locatie
Rondom de green.

Wat gaan we doen

Penalty chippen
De kinderen staan minimaal 6 meter van het doel en minimaal 2 meter uit elkaar. Verdeel de groep in twee. Ieder groepje mikt met een ijzeren 7 in zijn eigen doel. De kinderen moeten tegelijkertijd proberen zoveel mogelijk ballen in het doel te chippen. Ieder kind krijgt 10 ballen. Welke groep heeft na 1 partijtje de meeste ballen in het doel?

Variatie 1
Afstand vergroten. Nu bijvoorbeeld 11 meter.

Variatie 2
Hetzelfde spel maar dan met een sandwedge.

Variatie 3
Bouw een hindernis op waar de kinderen overheen moeten chippen. (Golftas, rijtje pionnen.)

Wat leren we

Grip
Onder het midden vasthouden.

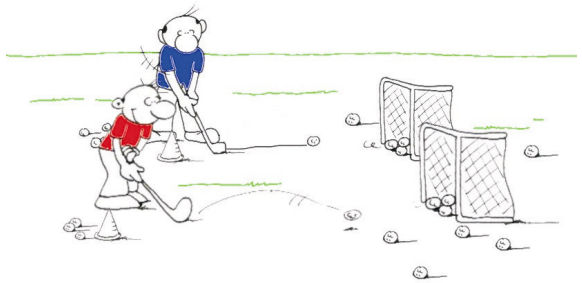
Aim
Het clubblad staat haaks op het doel.

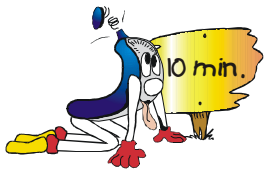
Zwaailengte
Hoe groter de zwaai des te verder de bal vliegt en rolt.

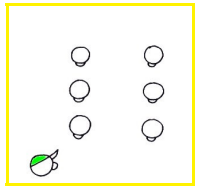
Balvlucht
Bal hoger = schuinere stok.

Balvlucht
Als je het gras veegt onder de bal, gaat de bal vliegen.

Organisatie WEDSTRIJD







Materialen
20 pionnen | per kind 1 putter, 1 tennisbal, 1 golfbal.

Veldgrootte
20 meter X 15 meter.

Locatie
Fairway | green.

Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Maak tweetallen. Een kind put 10 ballen van buiten de green naar het doel en het andere kind chipt 10 ballen van buiten de green naar het doel. Nadat ieder kind 10 ballen gespeeld heeft, wordt de score genoteerd en wisselen de kinderen van techniek. Dan wordt hetzelfde spel gespeeld. Deze scores worden opgeteld.

Wat leren we

Regel 6-6
Degene die wacht (marker) noteert de score van de speler.

Etiquette
Oogcontact, tegenover elkaar in de veilige zone.

Aim
Mikken met het blad en de voetenstand.

Zwaailengte
Hoe korter het gras des te harder rolt de bal.

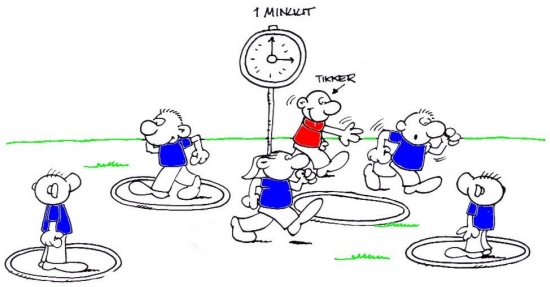
02 PUTTEN + CHIPPEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Fairway en green

Door Pro
en Begeleider

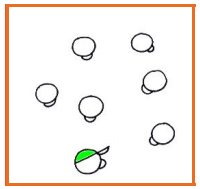
Organisatie WARMING-UP



Materialen
4 hoekpionnen | voor elk kind 1 hoepel | tennisballen | putters.

Veldgrootte
30 meter X 30 meter.

Locatie
Fairway.



Wat gaan we doen

Hoepeltje verwisselen
De kinderen staan bij de beginsituatie allemaal in een hoepel. De spelbegeleider geeft het startteken. Binnen 30 seconden moeten de kinderen zo vaak mogelijk van hoepel verwisselen. Een tikker probeert zoveel mogelijk kinderen, die buiten de hoepels zijn, te tikken. Hoeveel kinderen heb je binnen 30 seconden getikt?

Variatie 1
Dit spel kan ook met een putter en een tennisbal gespeeld worden. Als de tennisbal in de hoepel ligt, is het kind vrij en mag niet worden afgetikt.

Veiligheid
Gebruik een kleine slinger (maximum kniehoogte) wanneer je dit spel met een putter en een tennisbal speelt. De putter met TWEE handen vasthouden.

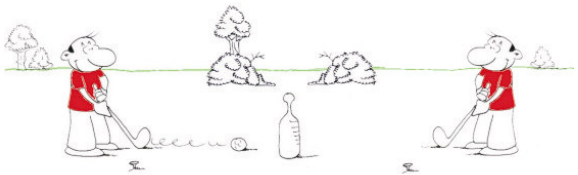
Wat leren we

Grip
Het blad bepaalt de richting van het balletje.

Zwaailengte
Hoe groter de zwaai des te verder de bal.

Aim
Mikken met het blad en de voetenstand.

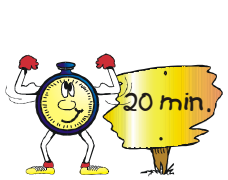
Organisatie PUTTEN

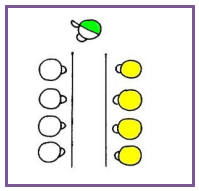


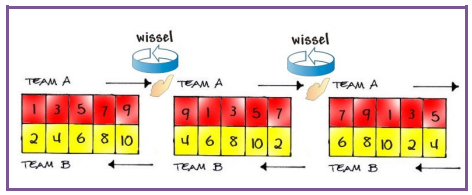
Materialen
1 kegel en 1 golfbal per tweetal | per kind 1 putter, 1 tee.

Veldgrootte
Puttinggreen.

Locatie
Green.







Wat gaan we doen

Kegelputten
De kinderen starten 2 voetlengten van de kegel verwijderd. Ze staan tegenover elkaar en proberen allebei het kegeltje om te putten. Lukt dit dan prikt het kind de tee 1 voetlengte naar achteren en gaat van die nieuwe plek verder. Als het kind mist, dan blijft het op dezelfde plek staan. Na 2 minuten bekijkt de spelbegeleider wie het verst van de kegel is verwijderd.

Variatie 1
Ieder kind heeft 3 golfballen. De kinderen putten om de beurt hun golfballen zo dicht mogelijk bij de kegel. Pas op! De kegel mag niet omvallen! Valt de kegel toch om, dan heb je meteen verloren. Het kind dat wint gaat 1 stoklengte naar achteren.

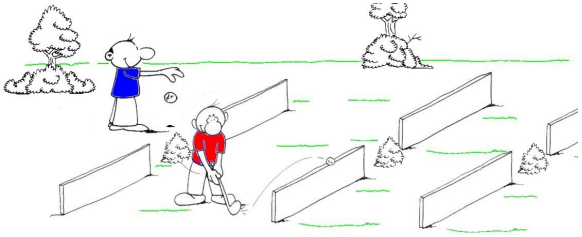
Wat leren we

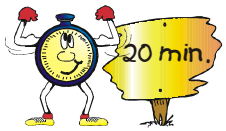
Grip
Het blad bepaalt de richting van het balletje.

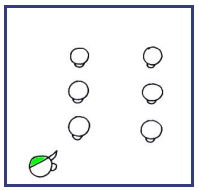
Aim
Mikken met het blad en de voetenstand.

Zwaailengte
Hoe groter de zwaai des te verder de bal.

Organisatie CHIPPEN







Materialen
10 hordes (netten of plankjes pionnen met dwarsstaaf) | per kind 1 pitching wedge , 1 foambal en 1 golfbal.

Veldgrootte
20 meter X 30 meter.

Locatie
Fairway.

Wat gaan we doen

Horde-chippen
Maak 2 teams; elk team heeft 5 hordes (van ongeveer 30 centimeter hoog). De tussenruimte van de hordes is ongeveer 4 meter. Elk kind chipt de foambal over de hordes. Probeer in zo weinig mogelijk slagen de overkant te halen zonder één horde over te slaan. Een horde overslaan of er niet overheen chippen betekent dat het kind moet handelen volgens Regel 28. Tel de scores van de teamspelers bij elkaar. Het team met de laagste score rent een rondje over de hordes.

Variatie 1
Hetzelfde spel maar dan met echte golfballen.

Wat leren we

Grip
Onder het midden vasthouden.

Aim
Het clubblad staat haaks op het doel.

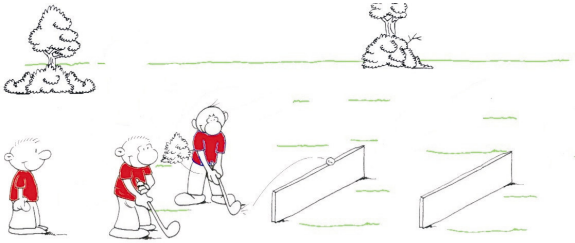
Zwaailengte
Hoe groter de zwaai des te verder de bal vliegt en rolt.

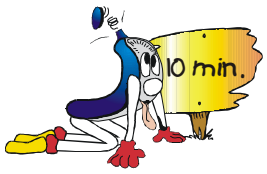
Balvlucht
Bal hoger = grotere zwaai.

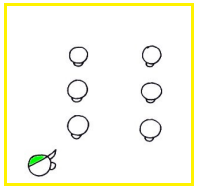
Balvlucht
Als je het gras veegt onder de bal, gaat de bal vliegen.

Regel 28 + 20
Onspeelbare bal.
Droppen.

Organisatie WEDSTRIJD







Materialen
4 hordes | 20 foamballen | per kind 1 pitching wedge.

Veldgrootte
20 meter X 15 meter.

Locatie
Fairway.

Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Maak 2 teams. Voor elk team liggen 10 foamballetjes klaar. Ieder kind probeert over de eerste horde te spelen, maar niet verder dan de tweede horde. Lukt dit, dan mag het tweede kind van het team spelen. Lukt dit niet, dan moet het kind zijn gespeelde bal oprapen, terugleggen op de oorspronkelijke plek en nog eens proberen deze over de horde te spelen. Welk team heeft als eerste alle 10 de foamballen in de zone liggen.

Variatie 1
Welk team heeft het minste aantal slagen nodig om de 10 foamballen in de zone te spelen?

Wat leren we

Aim
Mikken met het blad en de voetenstand.

Zwaailengte
Je kunt bij elkaar afkijken hoe groot de slinger kan zijn om de bal in de zone te spelen.

Concentratie
Snel spelen betekent niet altijd goed spelen.

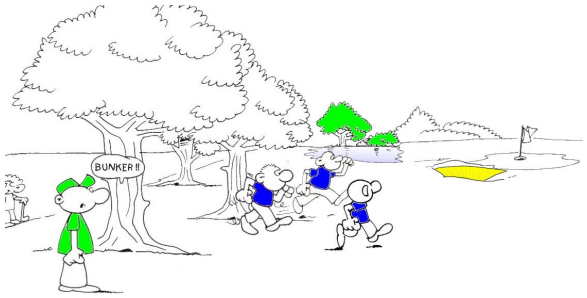
Etiquette
Als je aan de beurt bent, heb je je bal en stok al in je hand.

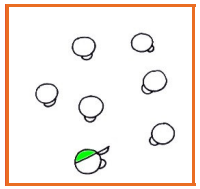
03 PUTTEN + CHIPPEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten **door Begeleider**
Locatie: Fairway (oefenhole) en green

Organisatie WARMING-UP





Materialen
Een oefenhole (par 3).

Wat gaan we doen

Ga naar...
De spelbegeleider en kinderen staan bij elkaar. De spelbegeleider noemt een hindernis of een ander onderdeel van een baan (green/tee-box/ballenwasser/etc.) op en de kinderen moeten daar zo snel mogelijk naartoe rennen. Het doel is nu de kinderen bewust te maken van hetgeen zich bevindt op een baan.
De eerste twee kinderen die op de genoemde locatie zijn, krijgen 1 punt. Na 8 minuten stopt het spel. Wie heeft de meeste punten gehaald?

Variatie 1
Na elk onderdeel kan de loopweg veranderen door te huppelen, te hinkelen, achterwaarts lopen etc.

Veiligheid
Let goed op andere groepen die op de baan bezig zijn.

Wat leren we

ABC–golftermen
Hoe heet wat in golf.

Etiquette
Op de green wordt niet gerend.

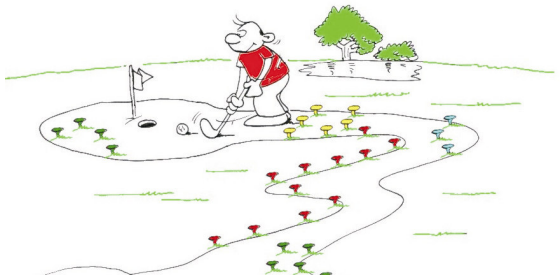
Voetsporen in de bunker aanharken.

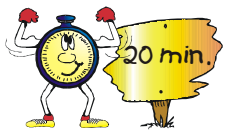
Via de lage kant de bunker inspringen en uitstappen.

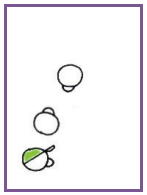
Houd rekening met andere spelers (volume stem).

Veiligheid
'FORE'

Organisatie PUTTEN







Materialen
Touw van 40 meter | per kind 1 putter, 1 golfbal.

Veldgrootte
Puttinggreen.

Locatie
Green.

Wat gaan we doen

Slingerputt
De kinderen moeten al puttend een parcours afleggen. Het parcours wordt afgebakend door een baan te maken van bijvoorbeeld een touw. Het touw is 'out of bounds'. Komt de bal buiten de baan, dan moet ook volgens de regels gehandeld en gedropt worden.
Het parcours wordt gespeeld van afslagplaats (aangeven met tees) tot en met de hole. Wie haalt de laagste score?

Variatie
Maak 1 parcours/baan zelf en laat de kinderen een andere baan creëren.

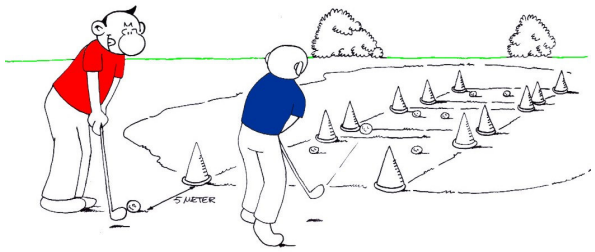
Wat leren we

Regel 27
Out of bounds.

Regel 17
Het bewaken van de vlaggenstok.

Etiquette
Niet op de puttlijn lopen.

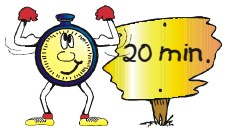
Organisatie CHIPPEN

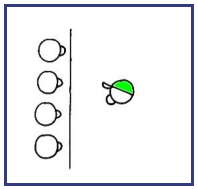


Materialen
Per zone 4 pionnen | per kind 1 clicka, 1 ijzeren 7, 1 pion.

Veldgrootte
20 meter X 15 meter.

Locatie
Rondom green.





Wat gaan we doen

Chipzone
De kinderen staan achter een lijn (minimaal 5 meter van de green) naast elkaar. Elk kind heeft 20 ballen en staat bij een pion. Op de green zijn drie zones gemaakt. De spelbegeleider roept voor elke slag een zone af. De kinderen proberen vervolgens in die zone te chippen. Voor iedere volbrachte opdracht krijgen de kinderen 1 punt.

Variatie 1
De spelbegeleider noemt een zone op en de kinderen mikken in desbetreffende zone. Wie heeft als eerste 3 ballen in die zone gespeeld?

Wat leren we

Grip
Onder het midden vasthouden.

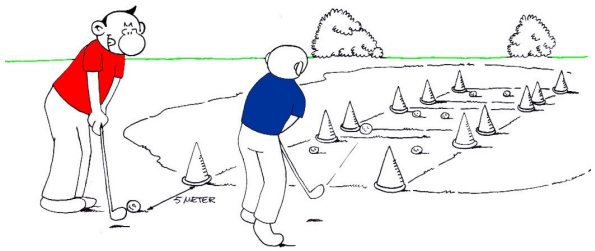
Aim
Het clubblad staat haaks op het doel.

Zwaailengte
Hoe groter de zwaai des te verder de bal vliegt en rolt.

Balvlucht
Als je het gras veegt onder de bal, gaat de bal vliegen.

Constantheid
Dezelfde afstand = dezelfde slingerlengte + hetzelfde tempo

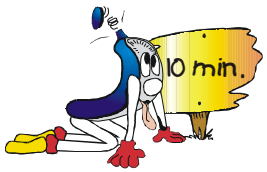
Organisatie WEDSTRIJD

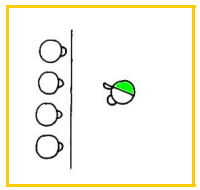


Materialen
Per zone 4 pionnen | per kind 1 clicka, 1 ijzeren 7, 1 pion.

Veldgrootte
20 meter X 15 meter.

Locatie
Rondom green.





Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Maak tweetallen. Er wordt om de beurt gespeeld. De bedoeling is om de bal eerst in de 1ste zone te spelen, dan in de 2de , 3de , 2de , en als laatste de 1ste zone. Welk team heeft de minste ballen nodig om de opdracht te vervullen?

Als je de zone haalt mag je naar de volgende zone. Haal je het niet dan moet je partner in dezelfde zone spelen.

Variatie
Pas als beiden hun bal in dezelfde beurt in de gewenste zone spelen, mogen ze door naar het volgende vak.
Welk team heeft de minste ballen nodig om de opdracht te vervullen?

Wat leren we

Etiquette
Oogcontact, tegenover elkaar in de veilige zone.

Aim
Mikken met het blad en de voetenstand.

Zwaailengte
Je kunt bij elkaar afkijken hoe groot de slinger kan zijn om de bal in de zone te spelen.

Etiquette
Als je aan de beurt bent, heb je je bal en stok al in je hand.

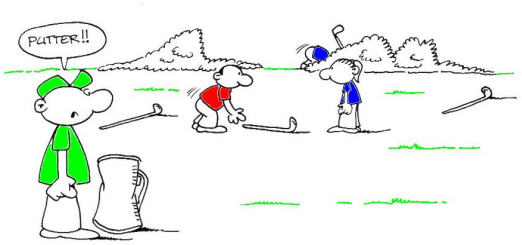
04 CHIPPEN + PUTTEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Fairway en green

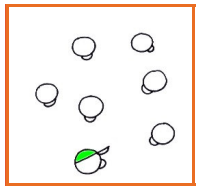
door Begeleider

Organisatie WARMING-UP



Materialen
1 golftas | 1 complete set golfstokken | markers | tees | pitchfork | handschoen | handdoekje | scorekaartjes | potlood etc.

Locatie
Par-3 hole.



Wat gaan we doen

Maak een golftas compleet
Voor de les begint, heeft de spelbegeleider de golfstokken al verstopt. De kleinere inhoud van de tas (tees, pitchfork, etc.) wordt daar gelegd waar je het gebruikt in het spel. De spelbegeleider heeft een lege tas bij zich en wil deze laten vullen met een aantal stokken. De kinderen zijn verdeeld in twee teams. De spelbegeleider noemt een bepaalde stok op en de kinderen moeten deze stok gaan zoeken. De stokken liggen verspreid over het veld. Het team dat de meeste stokken weet te vinden, heeft gewonnen.

Variatie
Dit spel kan ook gespeeld worden in estafette vorm. Elk team krijgt een lijstje met materiaal en zoekt deze dan zo snel mogelijk.

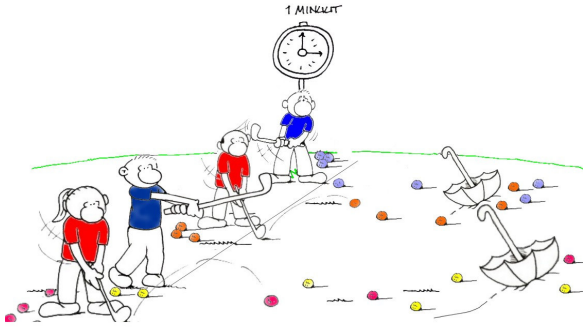
Wat leren we

ABC–golftermen
Hoe heet wat in golf.

Etiquette
Op de green wordt niet gerend.

Veiligheid
'FORE'
Snel reageren als er geroepen wordt. Je bent nooit alleen op de baan.

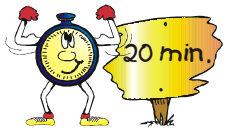
Organisatie CHIPPEN

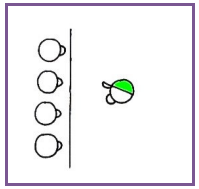


Materialen
Meerdere paraplu's | per kind 1 clicka | foamballen | golfballen.

Veldgrootte
30 x 20 meter.

Locatie
Fairway.





Wat gaan we doen

Parapluchip
Elk kind heeft meerdere ballen en probeert deze in een paraplu te chippen (1-tegen-1-wedstrijd). Wie krijgt de meeste ballen in de paraplu gechipt binnen 1 minuut?

Variatie 1
2-tegen-2-wedstrijd. Welk team heeft als eerste 10 ballen in de paraplu?

Variatie 2
Leg vijf ballen op een rij. Probeer de ballen ritmisch, zonder stop, in de paraplu te spelen. Wie kan de meeste ballen in de paraplu spelen na 5 ballen?

Wat leren we

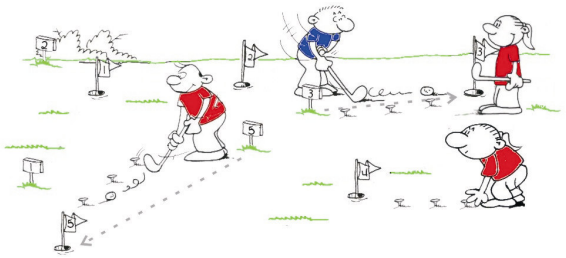
Constantheid
Dezelfde afstand = dezelfde slingerlengte + hetzelfde tempo.

Tempo = ritme

04 CHIPPEN + PUTTEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

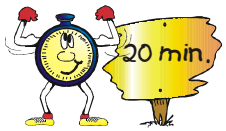
Organisatie PUTTEN

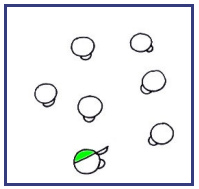


Materialen
Per kind 1 putter | 6 ballen | 12 tees.

Veldgrootte
20 meter X 15 meter.

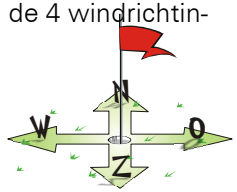
Locatie
Green.





Wat gaan we doen

Voetje-voetje
Ieder kind prikt op 1, 2, en 3-voet van de hole een tee in de grond. Per hole staat 1 kind en dit moet in de 4 windrichtingen uitgezet worden.
Het eerste rondje worden alle ballen van de eerste tee in de hole gespeeld.
Het volgende rondje worden de ballen van de tweede tee gespeeld etc.
Wie heeft alle 4 de ballen van een bepaalde afstand in de hole gespeeld?



Variatie
Als het kind een bal mist dan moet het dezelfde afstand nog een keer spelen. Het rondje moet afgespeeld worden zonder dat er een bal gemist wordt.

Wat leren we

Grip
Duimen op de platte zijde.

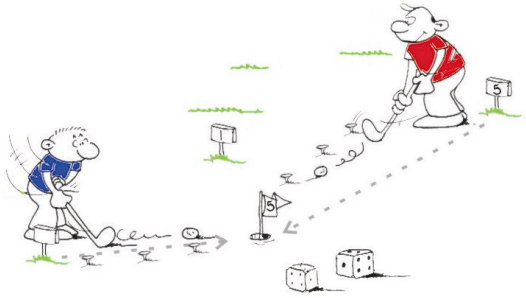
Aim
Het clubblad staat haaks op het doel.

Heupen en schouder parallel aan de doellijn.

Afhankelijk van de glooiing kan het doel ook links of rechts van de hole zijn.

Regel 17
Het vlaggetje uit de hole halen als de bal op de green ligt.

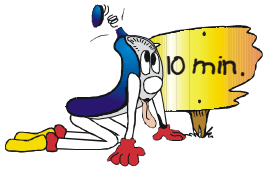
Organisatie WEDSTRIJD

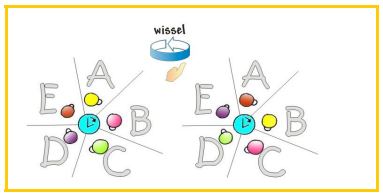


Materialen
Per zone 4 pionnen | per kind 1 clicka, 1 ijzeren 7, 1 pion.

Veldgrootte
20 meter X 15 meter.

Locatie
Rondom green.





Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Maak tweetallen. Er wordt 1 keer gedobbeld om de afstand te bepalen. Er wordt 1 keer gedobbeld om het aantal ballen te bepalen. (De kinderen dobbelen voor elkaar.) Er wordt om de beurt gespeeld. Wie van de kinderen heeft als eerste zijn opdracht gehaald?
Als de opdracht gehaald is dan wordt er geteld als bij matchplay ('up' en 'down').

Er wordt 2 minuten gespeeld.

Na de speeltijd bepaalt de spelbegeleider je nieuwe tegenstander.

Bij gelijkspel (na 2 minuten) wordt er getost.

Wat leren we

Regel 17
Het vlaggetje uit de hole halen als de bal op de green ligt.

Regel 2
Puntentelling matchplay.

Wedstrijdelement
Ook al sta je achter, dat wil niet zeggen dat je gaat verliezen.

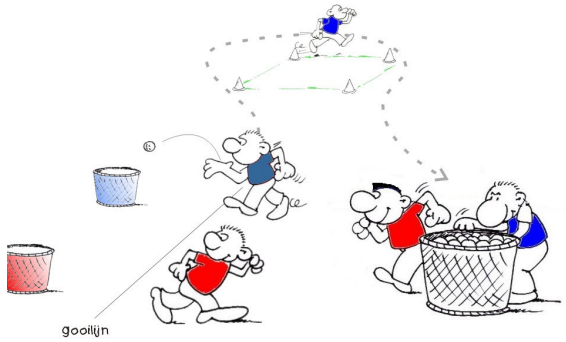
05 PITCHEN

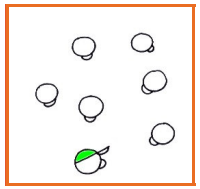
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Fairway en green

Door Pro en Begeleider

Organisatie WARMING-UP





Materialen
Voldoende tennisballen in 1 ton| 1 grote emmer per team | 8 pionnen.

Wat gaan we doen

Mik-en-ren
Het veld is verdeeld over twee teams. Iedereen heeft een bal. Van team 1 mikt een kind zijn bal in de ton. Is raak gegooid, dan mag het kind een nieuwe bal uit de ballenton pakken. Wanneer het kind misgooit dan pakt het de bal op en rent een rondje. Welk team heeft de meeste punten binnen 2 minuten? Ieder team mikt op zijn eigen ton.

Variatie 1
Gooi met je andere hand.

Variatie 2
Gooi zijwaarts, zoals golf.

Veiligheid
Ren in één richting om het vierkant!

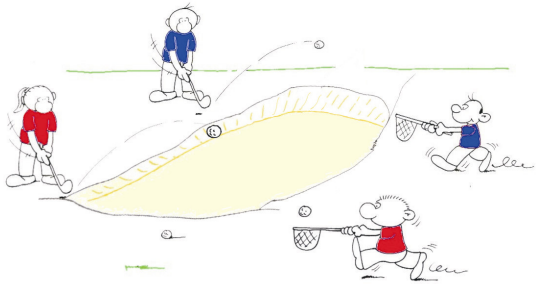
Wat leren we

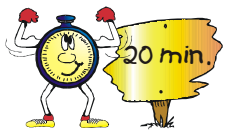
Coördinatie
Links-rechts.

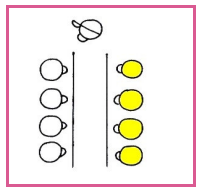
Gevoel
Afstand inschatten.

Concentratie
Gehaast te werk gaan betekent dat het ten koste van de tijd gaat.

Organisatie PITCHEN







Materialen
Foamballetjes | per kind 1 pitching wedge, 1 pion | 1 vangnet.

Veldgrootte
Maximaal 20 meter diep.

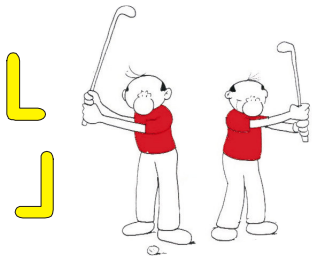
Locatie
Rondom bunker.

Wat gaan we doen

Pitch-en-catch
Twee kinderen staan tegenover elkaar en vormen 1 team. Tussen hen in ligt een bunker. Kind A speelt de bal over de bunker en kind B moet de bal opvangen. Het vangen gebeurt met een vangnetjes (pion of pet). Wanneer kind B de bal vangt krijgt het tweetal 1 punt. Na 10 keer spelen wisselen de kinderen van plaats. De ballen die gevangen worden, worden in een hoepel gelegd.
Welk team heeft de meeste punten?

Oefenvorm
In de top van de achterzwaai een 'L'.

In de doorzwaai een omgedraaide 'L'.

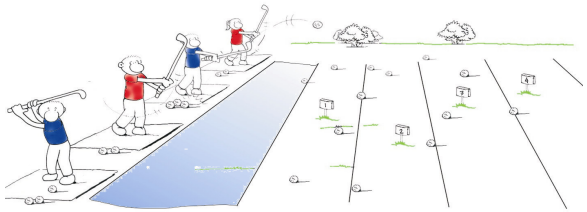


Wat leren we

Grondvormen bewegen
Bal-oog-handcoördinatie.

Zwaailengte
Grotere slinger door middel van polsknik.

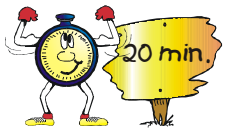
Organisatie PITCHEN

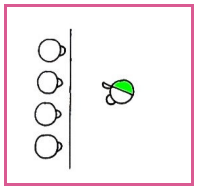


Materialen
Veel drivingrangeballen | per kind 1 pitching wedge | 8 hoekpionnen | touw.

Veldgrootte
Diepte is max. 50 meter.

Locatie
Drivingrange.





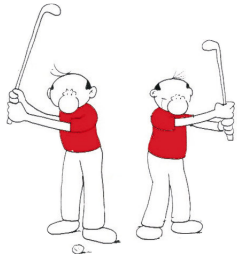
Wat gaan we doen

Zone-pitchen
De kinderen staan op de drivingrange. Ieder kind staat op een afslagmatje. Op de drivingrange zijn zones gemaakt. De kinderen wordt verteld dat er een waterhindernis is tot aan de eerste zone. Hier moeten ze overheen spelen.

Variatie 1
De spelbegeleider noemt een zone op en de kinderen mikken in de desbetreffende zone. Wie heeft als eerste 3 ballen in die zone gespeeld?

Oefenvorm
In de top van de achterzwaai een 'L'.

In de doorzwaai een omgedraaide 'L'.



Wat leren we

Grip
Onder het midden vasthouden.

Aim
Het clubblad staat haaks op het doel.

Zwaailengte
De handen komen nooit hoger dan de schouders.

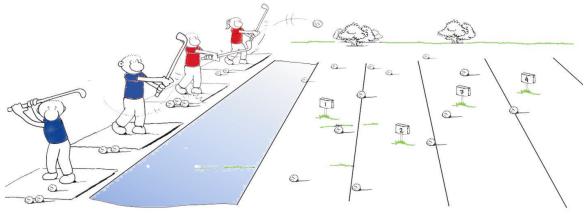
De polsknik vergroot ook de zwaailengte.

Eindstand
Buik naar het doel.

Rechterknie tegen linkerknie.

2 seconden vasthouden.

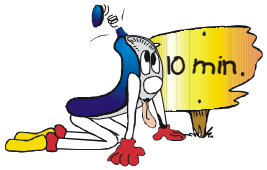
Organisatie WEDSTRIJD

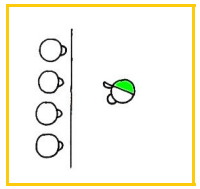


Materialen
Veel drivingrangeballen | per kind 1 pitching wedge | 8 hoekpionnen | touw.

Veldgrootte
Diepte is max. 50 meter.

Locatie
Driving range.





Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Maak tweetallen. Er wordt om de beurt gespeeld. De bedoeling is om de bal eerst in de 1ste zone te spelen, dan in de 2de , 3de , 2de , en als laatste de 1ste zone. De zone is het landingsgebied. Welk team heeft de minste ballen nodig om de opdracht te vervullen?

Als je de zone haalt, mag je naar de volgende zone. Haal je het niet dan moet je partner in dezelfde zone spelen.

Variatie
De bal moet in de zone blijven liggen.

Wat leren we

Eindstand
Zolang blijven staan in je eindstand totdat de bal stilligt.

Aim
Mikken met het blad en de voetenstand.

Zwaailengte
Je kunt bij elkaar afkijken hoe groot de slinger kan zijn om de bal in de zone te spelen.

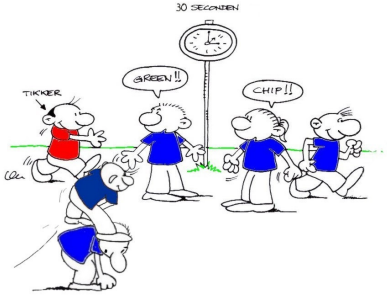
06 PUTTEN + CHIPPEN + PITCHEN

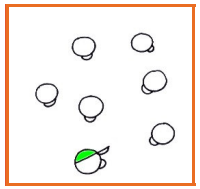
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Fairway en green

door Begeleider

Organisatie WARMING-UP





Materialen
4 hoekpionnen.

Wat gaan we doen

Golfterm-tikkertje
Hoeveel golftermen kennen de kinderen al? Laat ze deze opnoemen. Vraag naar de betekenis.

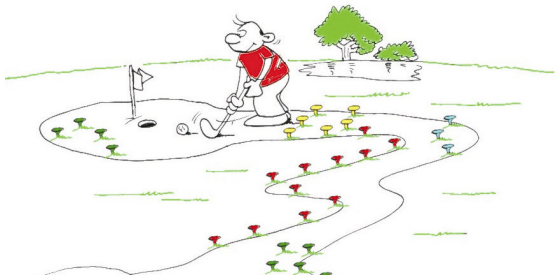
De kinderen en de tikkers lopen vrij op het veld. De kinderen mogen niet worden getikt wanneer ze stilstaan en een golfterm roepen. Wordt het toch getikt dan krijgt het kind 1 punt. Bij 3 punten wordt het kind zelf tikker. Wanneer een kind stilstaat en tijdig een golfterm roept, dan kan het, na bokje te staan, weer vrij komen nadat een ander kind eroverheen is gesprongen. Na 30 seconden worden één of meerdere nieuwe tikkers gekozen.

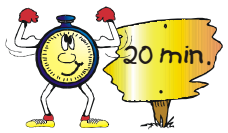
Veiligheid
Zorg dat de kinderen stevig bokje staan! Handen goed, stevig op de knieën.

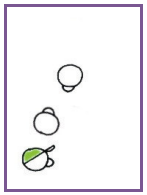
Wat leren we

ABC—golftermen
Overhoring golfterminologie.

Organisatie PUTTEN





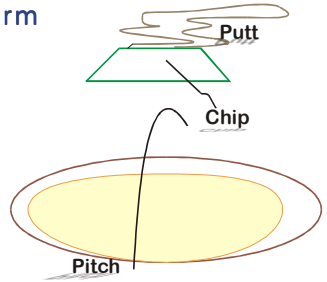


Materialen
Touw van 40 meter | per kind 1 putter, 1 golfbal.

Veldgrootte
Puttinggreen.

Locatie
Green.

Definitieve organisatievorm



Wat gaan we doen

Slingerputt
Maak 1 parcours/baan zelf en laat de kinderen een andere baan creëren.

De kinderen moeten al puttend een parcours afleggen. Het parcours wordt afgebakend door een baan te maken van bijvoorbeeld een touw. Het touw is 'out of bounds'. Komt de bal buiten de baan, dan moet ook volgens de regels gehandeld en gedropt worden.
Het parcours wordt gespeeld van afslagplaats (aangeven met tees) tot en met de hole. Wie haalt de laagste score?

Houd rekening met de definitieve organisatievorm als de kinderen zelf hun 'hole' maken.
Laat alle 'holes' liggen voor het volgende spel en wedstrijd.

Wat leren we

Regel 27
Out of bounds.

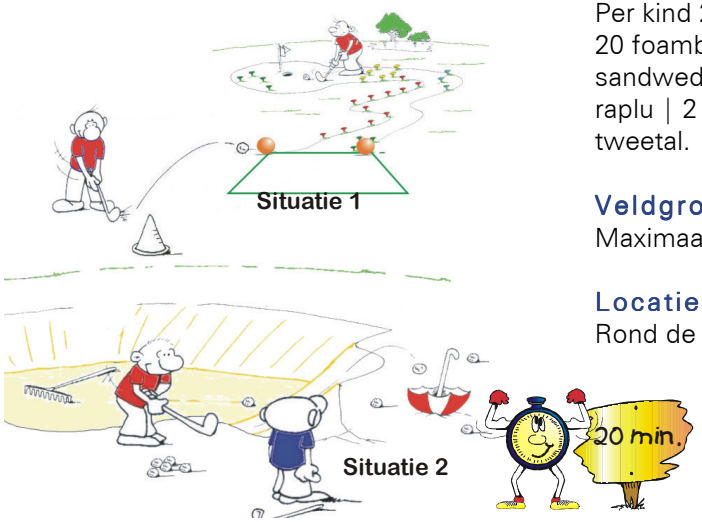
Regel 17
Het bewaken van de vlaggenstok.

Etiquette
Niet op de puttlijn lopen.

06 PUTTEN + CHIPPEN + PITCHEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Organisatie CHIPPEN PITCHEN



Materialen
Per kind 20 echte ballen en 20 foamballen, 1 pion, 1 sandwedge + ijzeren 7 | paraplu | 2 tee-markers per tweetal.

Veldgrootte
Maximaal 40 meter.

Locatie
Rond de green.

Wat gaan we doen

Chippen (1)
Per tweetal chippen de kinderen ieder 10 ballen naar het vierkant. De bal moet in het vierkant blijven liggen. Laat de kinderen ontdekken hoe groot de slinger moet zijn. Let hierbij op techniek. (Grip | aim | set up.)

Variatie
10 ballen spelen voor de wedstrijd. Wie heeft de meeste ballen in het vierkant.

Pitchen(2)
Per tweetal pitchen de kinderen ieder 10 ballen naar de paraplu. Laat de kinderen ontdekken hoe groot de slinger moet zijn. Let hierbij op techniek. (Grip | aim | set up.)

Variatie
10 ballen spelen voor de wedstrijd. Wie heeft de meeste ballen in de paraplu.

Noot
Is een paraplu te moeilijk? Dan over de bunker spelen!

Wat leren we

Grip
Onder het midden vasthouden.

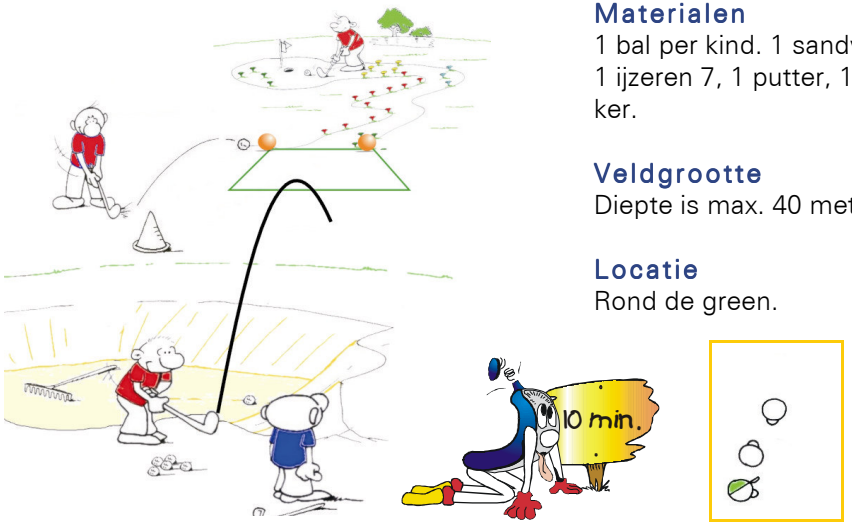
Aim
Het clubblad staat haaks op het doel.

Zwaailengte
De handen komen nooit hoger dan de schouders.

De polsknik vergroot ook de zwaailengte.

Eindstand
Wat is het verschil tussen de chip-eindstand en de pitch-eindstand.

Organisatie WEDSTRIJD



Materialen
1 bal per kind. 1 sandwedge, 1 ijzeren 7, 1 putter, 1 marker.

Veldgrootte
Diepte is max. 40 meter.

Locatie
Rond de green.

Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Maak tweetallen. Er wordt strokeplay gespeeld. De spelers starten achter de bunker en proberen de bal op de green te spelen. Vervolgens gaan ze verder met putten of chippen (afhankelijk waar de bal ligt). De bal moet eerst in het vierkant geweest zijn voordat ,met het slingerparcours begonnen mag worden.
Wie heeft deze 'hole' gespeeld in de minste slagen?

Wat leren we

Regel 10
Volgorde van spelen.

Regel 20
Markeren van de bal.

Routine
Waar leg je de golfstokken als je aan het spelen bent.

Organisatie

CIRCUITTRAINING

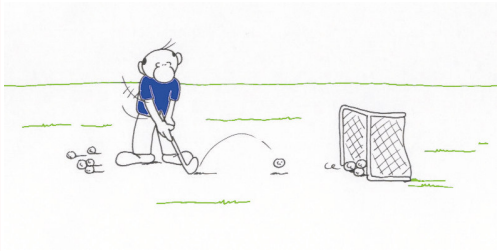
Intro

Doe voor en leg uit wat er vandaag gaat gebeuren.
Uitleg scorekaarten.

Alle kinderen hebben een putter, sand wedge, ijzeren 7, marker, scorekaart + potlood.

Ieder kind speelt voor zichzelf. We werken in tweetallen. De een houdt voor de ander de score bij (speler—marker).

Ieder spel duurt 7 minuten. Als de kinderen al klaar zijn binnen de tijd, mogen ze een verbeterronde spelen.



Spel 1

Speel 10 ballen in de goal. Iedere keer als je bal in de goal komt, krijg je 1 punt. Hoeveel punten heb je na 10 ballen?

Score speler:

Score marker:

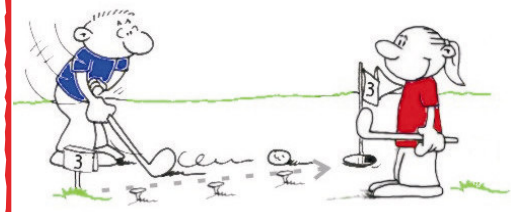
Organisatie

De afstand tot aan de goal is 15 meter.

Je speelt met een ijzeren 7.

Je speelt 10 ballen achter elkaar.

1 Chippen



Spel 2

De eerste bal bij de eerste tee in de hole putten. Daarna put je de eerste bal bij de tweede tee enz. Dit doe je 2 keer. Hoeveel van de 10 ballen zijn in de hole gespeeld?

Score speler:

Score marker:

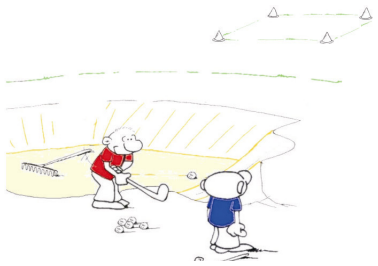
Organisatie

De afstand tussen elke tee is 1 voet. Er worden 5 afstanden gemarkeerd met de tees.

Je speelt met een putter.

Er liggen 2 ballen per tee klaar.

2 Putten



Spel 3

Plaats 10 ballen naast elkaar in een rij, mooi op het gras.
Puntentelling:
Over de bunker = 1 punt.
In het vak = 2 punten.

Score speler:

Score marker:

Organisatie

De afstand tot het vierkant is 25 meter.

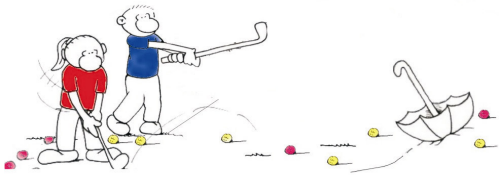
Het vierkant is 8 X 8 meter.

Je speelt met de sandwedge.

Je speelt 10 ballen achter elkaar.

3 Pitchen

Organisatie CIRCUITTRAINING



Spel 4

Speel 10 ballen in de paraplu. Iedere keer als je bal in de paraplu komt, krijg je 1 punt. Hoeveel punten heb je na 10 ballen?

Score speler:

Score marker:

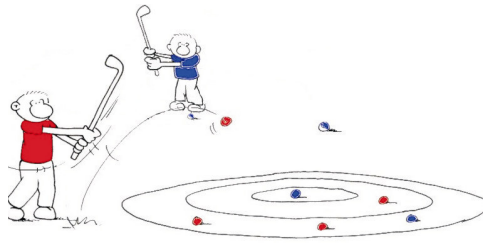
Organisatie

De afstand tot aan de paraplu is 5 meter.

Je speelt met een sandwedge.

Je speelt 10 ballen achter elkaar.

4 Chippen



Spel 5

Speel 10 ballen in de bull's-eye.
Cirkel 1= 10 punten.
Cirkel 2 = 5 punten.
Cirkel 3 = 3 punten.
Hoeveel punten heb je na 10 ballen?

Score speler:

Score marker:

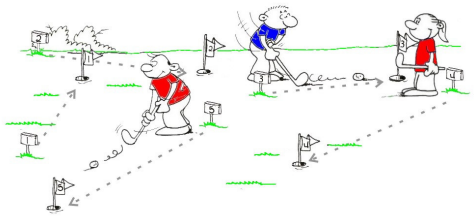
Organisatie

De afstand tot aan de bull's-eye is 30 meter. (Je speelt op de fairway.)

Je speelt met een sandwedge.

Je speelt 10 ballen achter elkaar. Speel je tegelijkertijd, dan moet je gekleurde ballen gebruiken.

5 Pitchen



Spel 6

Je speelt 5 holetjes met 1 bal. Hoeveel putts heb je nodig gehad om de holes uit te spelen?

Score speler:

Score marker:

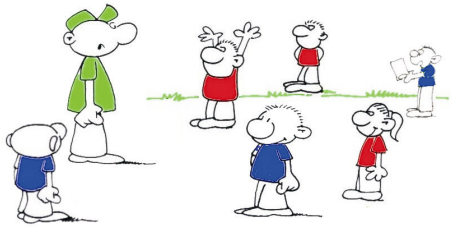
Organisatie

Je speelt 5 holetjes met variabele afstand.

Je speelt met een putter.

Je speelt om beurten de hole uit.

6 Putten



Wie heeft er gewonnen

Wie heeft er per spel gewonnen?
Wie heeft er 'overall' gewonnen?
Wie is het beste meisje?
Wie is de beste jongen?

NAAM SPELER: _____

NAAM MARKER: _____

Organisatie

Bij elkaar komen.

Einde les

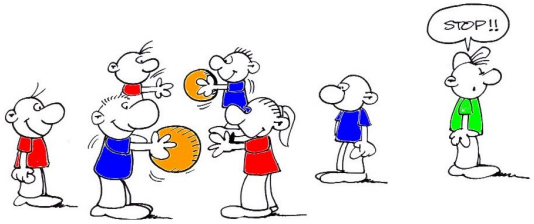
08 PITCHEN + FULL SWING

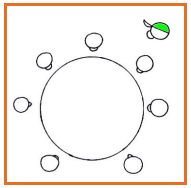
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Drivingrange of grasveld

Door Pro en Begeleider

Organisatie WARMING-UP





Materialen
2 ballen.

Veldgrootte
20 X 20 meter.

Locatie
Drivingrange of grasveld.

Wat gaan we doen

Baldoorgeefspel
De kinderen staan in een cirkel. Twee kinderen hebben een bal vast, die moet worden doorgegeven. Op teken van de spelbegeleider wordt er gestopt met doorgeven. Diegenen die de bal dan vast hebben, moeten 2 rondjes om de groep heen lopen.

Variatie 1
De bal linksom/rechtsom doorgeven.

Variatie 2
Met twee handen aan de bal doorgeven.

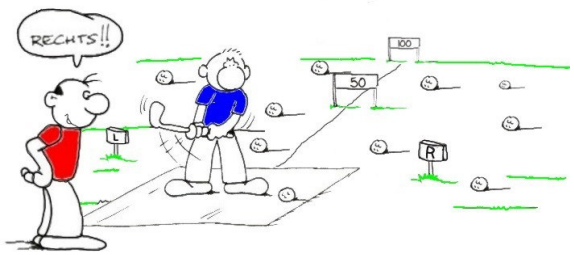
Variatie 3
De bal boven het hoofd doorgeven | de bal onder de benen door doorgeven.

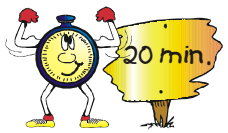
Wat leren we

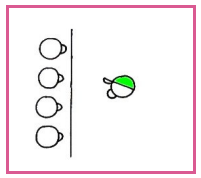
Coördinatie
Links-rechts.

Draaien van de romp.

Organisatie PITCHEN







Materialen
Per tweetal een lang touw of pionnenreeks | drivingrange ballen | ieder kind 1 sand wedge.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Oefenvorm
Vooraf wordt bepaald naar welke richting je moet slaan.
Met je voeten ga je hier evenwijdig aan oplijnen. Sla vervolgens 10 ballen rechtdoor.
Voeten laten staan en 10 ballen naar links slaan.
Voeten laten staan en 10 ballen naar rechts slaan.

Yes-sir-pitchen!
Kind 'A' staat op de mat. Kind B zegt op het moment van de opzwaai naar welke richting kind A zijn bal moet spelen.
Rechtdoor, rechts of links.
Na 6 ballen wordt er gewisseld.
Elke keer dat het kind de opdracht goed uitvoert krijgt hij 1 punt.

Variatie
Het kind krijgt alleen een punt bij een vliegende bal die de goede kant opgaat.

Wat leren we

Zwaaibaan
Van binnen naar binnen
(= bal rechtdoor).
Van buiten naar binnen
(= bal links).
Van binnen naar buiten
(= bal rechts).

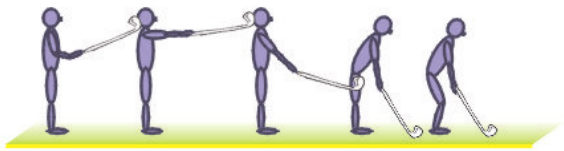
Spelen met zwaaibaan.

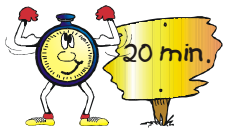
Reactie.

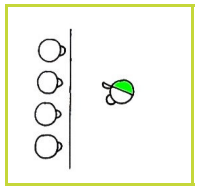
08 PITCHEN + FULL SWING

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Organisatie FULL SWING







Materialen
IJzeren 7 | drivingrangeballen.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Oefenvorm
De professional leert de kinderen de correcte grip. (Eerst linkerhand, dan rechterhand, dan beide handen, zie template.)
Hierna herhalen de kinderen 10 keer de grip waarbij de begeleiders deze aan de hand van de template controleren.
De professional leert de kinderen de correcte routine om iedere keer weer tot de juiste beginstand te komen.

Bijvoorbeeld:
1. Stok vastpakken (grippen).
2. Armen strekken en blad controleren.
3. Bovenarmen tegen de romp plaatsen.
4. Chinese groet (Hai!) Zover voorover buigen totdat de stok op grond komt.
5. De knieën uit het slot halen.

Houding vasthouden en zo naar de bal schuifelen. Vervolgens de balpositie uitleggen (zie template).

Wat leren we

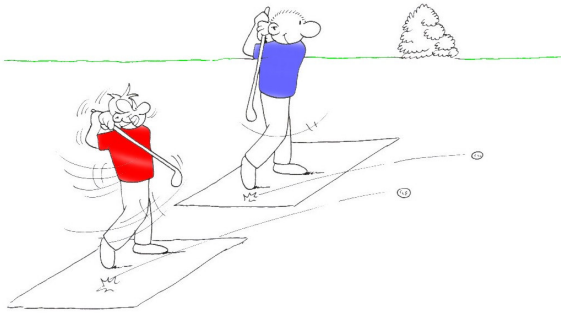
Techniek
Preshotroutine van de swing.

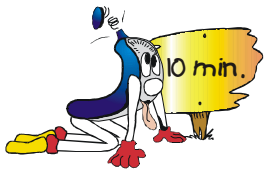
Grip
Opbouwen van grip.

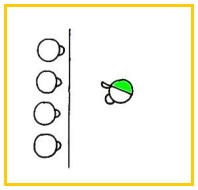
Set up
Balpositie

Houding

Organisatie WEDSTRIJD







Materialen
Veel drivingrangeballen | per kind 1 ijzeren 7.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Kopieer de eindstand van de professional. Wie kan deze het beste nadoen?
De begeleiders geven punten aan de eindstand.
Rechterknie tegen de linkerknie = 5 punten.
Handen boven de linkerschouder = 5 punten.
Gewicht op het linkerbeen = 5 punten.
Wie haalt de meeste punten na 5 ballen?

Wat leren we

Eindstand
Zolang blijven staan in je eindstand totdat de bal stilligt.

Rechterknie tegen de linkerknie.

Handen boven de linkerschouder.

Gewicht op het linkerbeen.

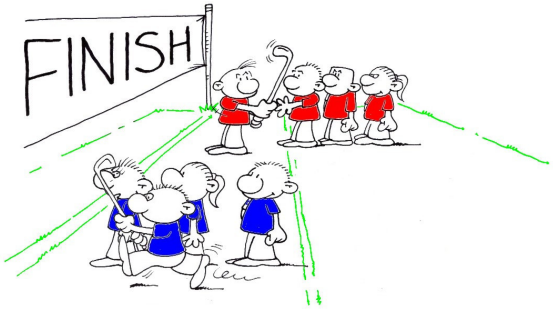
09 PITCHEN + FULL SWING

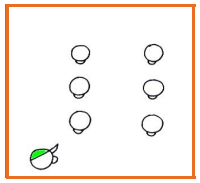
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Drivingrange of grasveld

Door Pro
en Begeleider

Organisatie WARMING UP





Materialen
2 ballen of stokken.

Veldgrootte
20 X 20 meter.

Locatie
Drivingrange of grasveld.

Wat gaan we doen

Baldoorgeefspel
De kinderen staan in een rij. De stok of bal wordt van voren naar achteren doorgegeven. De achterste rent naar voren en geeft de stok of bal weer door naar achteren. Welk team is het eerste aan de overkant? Je mag alleen lopen als je de stok of bal naar voren brengt.

Variatie 1
De stok of bal linksom/rechtsom doorgeven.

Variatie 2
Met twee handen aan de stok of bal doorgeven.

Variatie 3
De stok of bal boven het hoofd doorgeven | de stok of bal onder de benen door doorgeven.

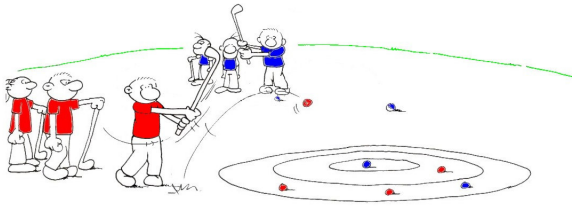
Variatie 4
Het achterste kind kan slalom tussen de kinderen naar voren rennen.

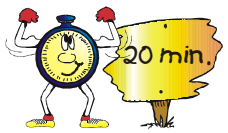
Wat leren we

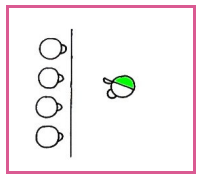
Coördinatie
Links-rechts.

Draaien van de romp.

Organisatie PITCHEN







Materialen
Een lang touw of pionnen | per team dezelfde gekleurde ballen | 10 ballen per kind, 1 sandwedge.

Veldgrootte:
Bull's-eye op 30 meter.

Locatie
Rondom de green.

Wat gaan we doen

Bull's-eye-pitch
De kinderen zijn verdeeld in twee teams. Deze spelen tegen elkaar. Elk team heeft een eigen kleur ballen. Iedere speler in het team mag 10 ballen spelen naar de bull's-eye. Nadat iedereen heeft gespeeld worden de punten opgeteld. Het verliezende team moet de ballen oprapen voor het winnende team. (Of de pitchmarks repareren.)

Variatie 1
Welk team heeft als eerste 5 ballen in de binnenste cirkel van de bull's-eye gespeeld? Het verliezende team raapt de ballen.

Variatie 2
Speel het spel 1 tegen 1.
Wie heeft het eerste de bal in de afgesproken cirkel gespeeld? De winnaar bepaalt de nieuwe cirkel. De telling gaat volgens matchplay.

Wat leren we

Zwaailengte
Herhalen van de L-posities.

Verliezen heeft consequenties.

Regel 2
Matchplaytelling.

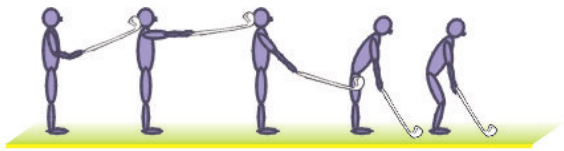
Boogballen spelen vanaf het gras.

Etiquette
Gemaakte pitchmarks na dit onderdeel repareren.

09 PITCHEN + FULL SWING

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

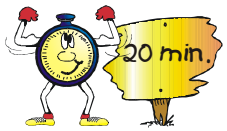
Organisatie FULL SWING

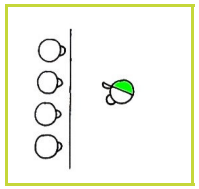


Materialen
IJzeren 7 | drivingrangeballen.

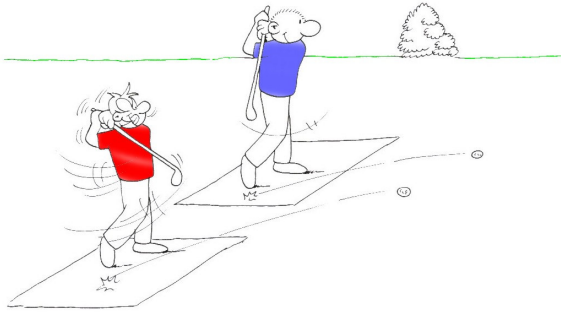
Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.





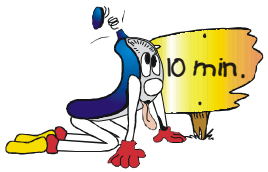
Organisatie WEDSTRIJD

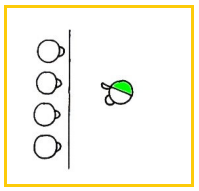


Materialen
Veel drivingrangeballen | per kind 1 ijzeren 7.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.





Wat gaan we doen

Oefenvorm
De professional controleert de kinderen op de correcte grip. (Zie template.)
De professional controleert de kinderen op de correcte routine.

Bijvoorbeeld:
Klassikaal, tegelijk uitvoeren:
1. Stok vastpakken (grippen).
2. Armen strekken en blad controleren.
3. Bovenarmen tegen de romp plaatsen.
4. Chinese groet (Hai!!) Zover vooroverbuigen totdat de stok op grond komt.
5. De knieën uit het slot halen.

Houding vasthouden en zo naar de bal schuifelen. Vervolgens de balpositie uitleggen (zie template).

Tip
De begeleiders maken foto's van de routine en sturen deze op naar de kinderen (zie tekening).

Oefenvorm
De achterzwaai van 11 uur tot doorzwaai 12 uur.

Wat leren we

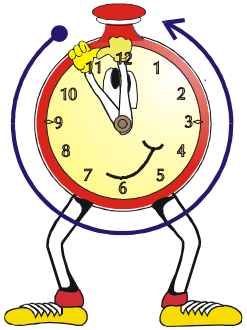
Techniek
Preshotroutine van de swing.

Grip
Opbouwen van grip.

Set-up
Balpositie

Houding

Armzwaai van 11 uur tot 12 uur.



Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Na de slag de rechtervoet optillen en zolang blijven staan totdat de bal stilligt.
Als iedereen klaarstaat, dan telt de begeleider tot 2, waarna iedereen een bal wegspeelt. (1 , 2 , start.)
Wie heeft de bal laten vliegen?
Wie kan de eindstand vasthouden totdat de bal stilligt?
Wie heeft in de eindstand het gewicht op links?
Bij elke wedstrijd worden 5 ballen gespeeld.

Wat leren we

Eindstand
Zolang blijven staan in je eindstand totdat de bal stilligt.
Balans.

Concentratie
Als je klaar staat heb je nog maar 2 seconden om de bal te slaan.

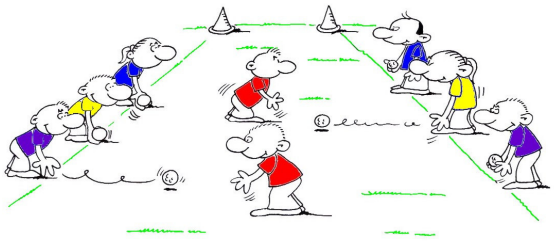
Gewichtsverplaatsing
Van rechts naar links.

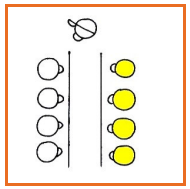
10 PITCHEN + FULL SWING

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten door Begeleider
Locatie: Drivingrange of grasveld

Organisatie WARMING-UP





Materialen
Per tweetal 1 bal, tennisbal | 4 hoekpionnen.

Veldgrootte
20 X 15 meter.

Locatie
Drivingrange of grasveld.

Wat gaan we doen

Rolbal-onderscheppertje
De kinderen staan aan beide zijden van het speelveld. Ze staan tegenover elkaar en vormen 1 team. Minimaal 2 teams aan de buitenkant. Twee kinderen staan op het veld. De koppels buiten de lijn hebben 1 tennisbal. Zij proberen de tennisbal over de grond naar elkaar toe te rollen. Wanneer de tennisbal niet wordt onderschept door de 2 kinderen op het veld, dan krijgt het team 1 punt. Onderschept het kind op het veld de tennisbal, dan krijgt dat het punt.

Variatie 1
Speel het spel met een grotere bal. Bijvoorbeeld een volleybal.

Variatie 2
Gooi de bal onderhands in een boogje naar de overkant.

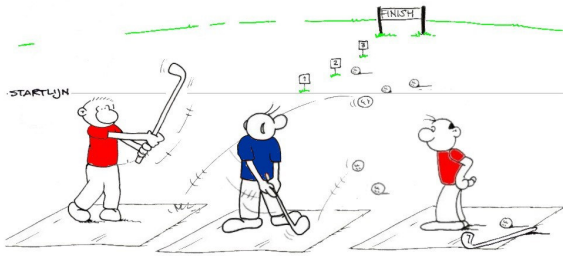
Variatie 3
Gooi de bal onderhands zijwaarts in een boogje naar de overkant.

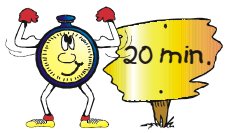
Wat leren we

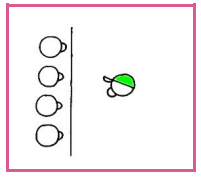
Coördinatie
Draaien van de romp (zijwaarts gooien).

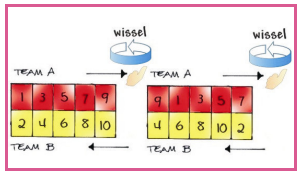
Reactiespelletje.

Organisatie PITCHEN









Materialen
4 hoekpionnen | 2 x een lang touw (startlijn + finishlijn) | sandwedge | drivingrangeballen.

Veldgrootte:

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Pitch-steeds-langer
De kinderen staan in een rij. Op de drivingrange staat iedereen op een afslagmatje. Op het veld staat iedereen bij zijn pion. Elk kind probeert minstens 30 meter te slaan (dit is aangegeven door een lijn). De eerste bal is je startlijn, je beginpunt. De volgende bal probeer je steeds iets verder te spelen totdat je bij de finishlijn bent. (Deze lijn zal zich op ongeveer 50 meter bevinden.) Hoeveel ballen kunnen de kinderen opeenvolgend slaan zonder de finishlijn te overschrijden?

Variatie 1
Speel dit spel met een netje dat gespannen is op 2 meter afstand van de afslagmatten. (Ongeveer 1 meter hoog.)

Variatie 2
Maak tweetallen. 1 kind speelt de bal in de zone.Het 2de kind probeert net iets verder te spelen zonder de eindstreep te overschrijden.

Wat leren we

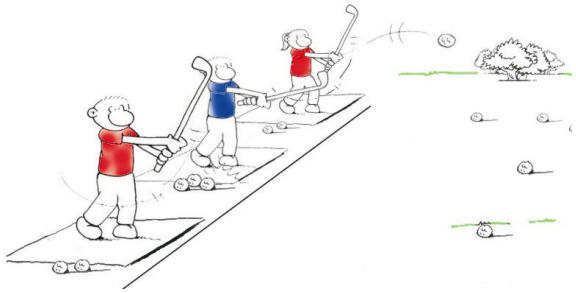
Zwaailengte
De zwaailengte bepaalt de afstand en niet het tempo van de zwaai.

Balvlucht
Goed het gras onder de bal raken.

10 PITCHEN + FULL SWING

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

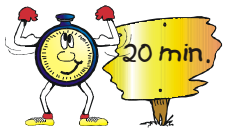
Organisatie FULL SWING

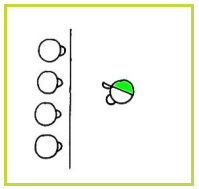


Materialen
IJzeren 7 | drivingrange ballen.

Veldgrootte

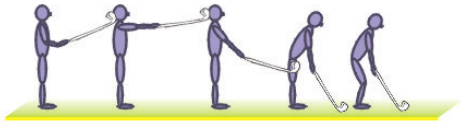
Locatie
Drivingrange.





Wat gaan we doen

Oefenvorm
Voer de set-uproutine klassikaal uit. Gebruik na iedere routine steeds een andere stok.



Variatie 1
De begeleider geeft aan welke stok uit de tas gehaald moet worden. De kinderen maken dan gezamenlijk een oefenzwaai waarbij ze het gras raken. Daarna volgt de routine van hierboven. Dan telt de begeleider: 1, 2, en slaan de kinderen tegelijkertijd hun bal.

Variatie 2
Nu controleert de begeleider de eindstand in de oefenzwaai, en kinderen blijven zolang staan in hun eindstand totdat hun bal stilligt.

Wat leren we

Techniek
Preshotroutine van de swing.

Grip
Controle van de grip.

Set up
Balpositie.

Houding.

Vooral de snelheid van het spelen.

Oefenzwaai = 5 sec.

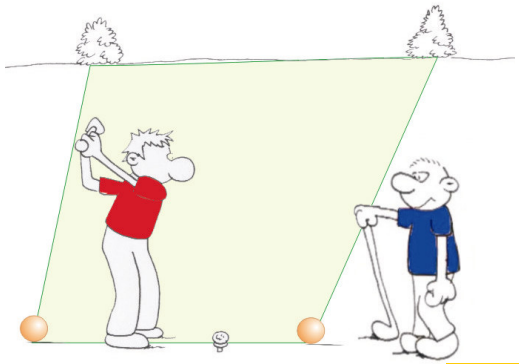
Opbouw set up = 5 sec.

Concentratie = 2 sec.

SLAAN

Eindstandcontrole.

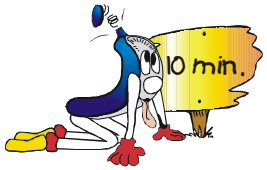
Organisatie WEDSTRIJD

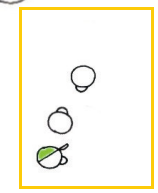


Materialen
Veel drivingrangeballen | tees | teemarkers

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.





Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Er wordt matchplay gespeeld.
De kinderen spelen om beurten in de 'fairway'. Als een kind de bal op de 'fairway' speelt kan dit kind 1 punt verdienen. Spelen ze beiden op de 'fairway' of beiden ernaast, dan worden er deze beurt geen punten verdeeld ('gehalfed').
De kinderen spelen totaal 10 ballen.
Hoeveel van de ballen zijn in de 'fairway' gebleven?

Wat leren we

Pre shot routine
Snelheid van spelen.

Klaarstaan als je aan de beurt bent. (Met bal, stok en tee in je hand.)

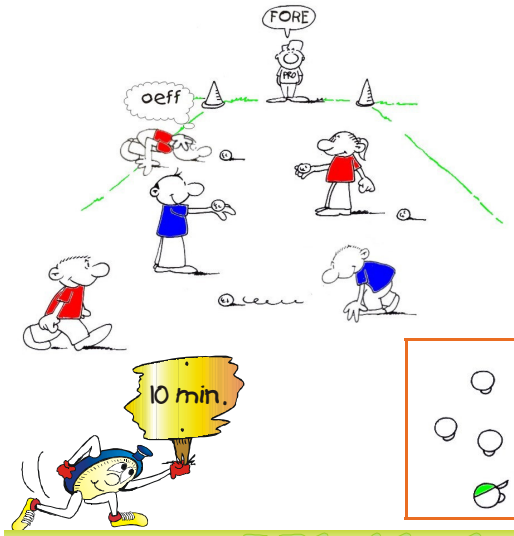
Regel 2
Telling matchplay.

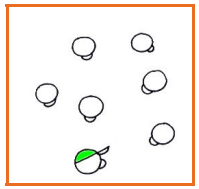
11 FULL SWING + PITCHEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten door Begeleider
Locatie: Drivingrange of grasveld

Organisatie WARMING-UP





Materialen
1 bal per kind | 4 hoekpionnen.

Veldgrootte
30 X 30 meter.

Locatie
Grasveld.

Wat gaan we doen

Standbeeld
Elk kind rolt een bal over het veld. Op teken ('FORE') van de spelbegeleider pakt iedereen de bal op, bukt zich en beschermt het hoofd met z'n handen. De laatste die gebukt staat krijgt een strafpunt.

Variatie 1
De bal in plaats van rollen, omhoog gooien met links, rechts en beide handen.

Variatie 2
De kinderen eerst de golfhouding laten aannemen en dan de bal zijwaarts (net zoals bij de golfswing) gooien.

'FORE' wordt tijdens de rest van deze les af en toe geroepen.

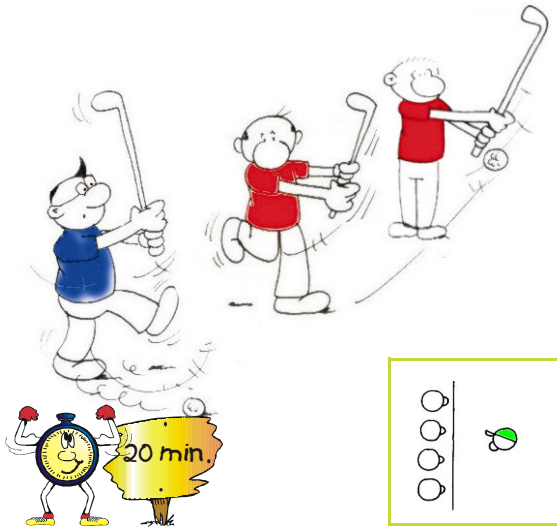
Wat leren we

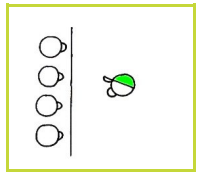
Coördinatie
Draaien van de romp (zijwaarts gooien).

Reactie spelletje.

Etiquette
Veiligheid: 'FORE' = altijd bukken.

Organisatie FULL SWING





Materialen
IJzeren 7 | drivingrangeballen.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Ooievaartje
De kinderen slaan met een ijzeren 7 ballen van een tee. Ze hebben de voeten tegen elkaar en opengedraaid (Charlie Chaplin). De kinderen slaan ballen:

1. Alleen op de rechtervoet.
2. Alleen op de linkervoet.
3. Alleen op de linkervoet en zolang in de eindstand blijven staan totdat de bal stilligt,
4. en de knieën tegen elkaar zijn.
5. Ze staan rechts van de bal klaar, ze maken een achterzwaai, vervolgens stappen ze zijwaarts uit met de linkervoet en swingen. Eindstand in balans.

Wat leren we

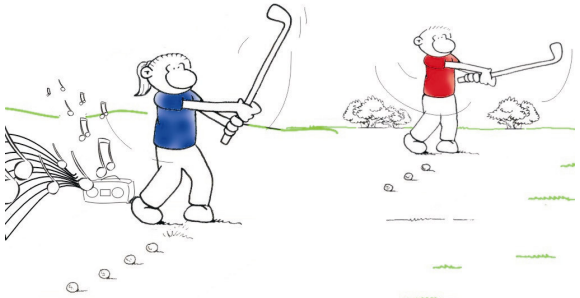
Coördinatie
Balans.

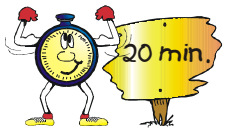
Gewichtsverplaatsing van rechterbeen naar linkerbeen.

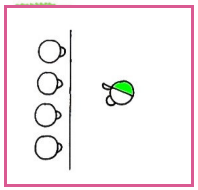
Eindstand
Rechtop staan.

Handen boven de schouders. Positie 11 uur.

Organisatie PITCHEN







Materialen
Sandwedge | drivingrange ballen | eventueel muziek.

Veldgrootte

Locatie
Fairway.

Wat gaan we doen

Ballenregen
De kinderen proberen met een driekwartswing zonder te stoppen de 5 ballen in een rij weg te slaan.
1. Begin met tennisballen.
2. Daarna foamballen gebruiken.
3. Als laatste golfballen.

Nieuw leermoment
De kinderen maken eerst een oefenswing waarbij ze eerst rechts van de bal de grond raken en vervolgens links van de bal de grond raken. Daarna goed gaan staan. Concentreren (2 sec.), bal slaan met een pitchbeweging!

Wat leren we

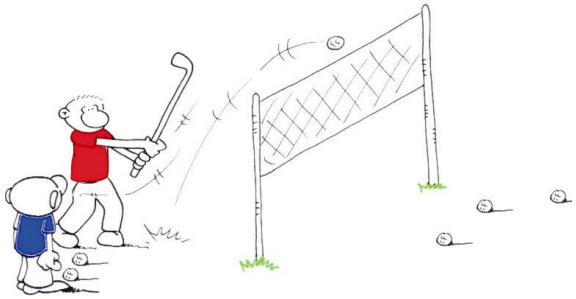
Gewichtsverplaatsing
Van rechts naar links.

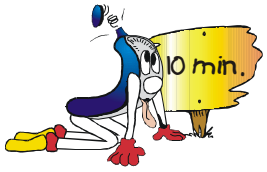
Ritme
Ritme blijft constant.

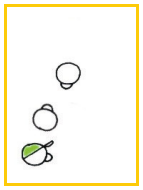
Balcontact
Eerst de bal raken in de neerwaartse beweging. Daarna raak je de grond.

Etiquette
Divot terugplaatsen.

Organisatie WEDSTRIJD







Materialen
Net | sandwedge | 20 ballen per kind.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Wedstrijdje
De kinderen moeten 4 x 5 ballen over het net heen spelen. Hoeveel ballen gaan over het net?

In de eerste serie worden de ballen achter elkaar geslagen zonder te stoppen (zie boven).

In de tweede serie slaan de kinderen bal na bal. Bij iedere bal opnieuw set-up opbouwen.

Nadat de kinderen geslagen hebben, de divots terugplaatsen.

Wat leren we

Scorekaart invullen.

Je bent je eigen referee.

Je marker schrijft je score op.

Je marker houdt je bal in de gaten. Kijkt waar hij landt (gebeurt in het echt ook).

12 BAANLES TEXAS SCRAMBLE

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Par-3 baan of grote baan

door Begeleider

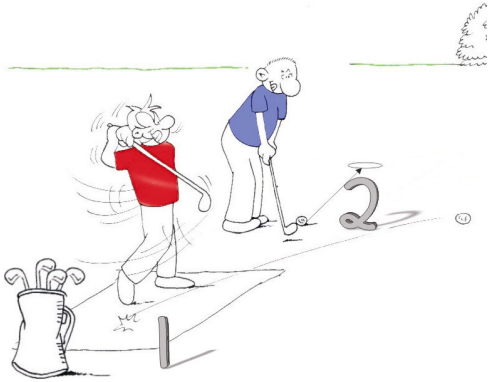
Organisatie

SPELEN OP DE BAAN

Voordat je gaat spelen

- ✓ Kleed je netjes (volgens voorschriften baan).
- ✓ Kijk of er local rules gelden (bijv. NO TROLLEYS).
- ✓ Controleer je tas. Heb je alles wat je nodig hebt?
- ✓ Zorg ervoor dat je genoeg ballen in je golftas hebt.
- ✓ Voordat je begint te spelen stop je in je broekzak: tees, pitchfork, potlood, marker, balletje en scorekaart.

Thuis



Warming-up

Ballen spelen op de drivingrange. Van korte swingetjes naar full swing. Van korte ijzers naar lange ijzers.

Een paar ballen putten op de oefengreen.

Dr. Range + Putting green

Spelregel 10

Volgorde van spelen

De 'eer' om te mogen starten.

Spelregel 11

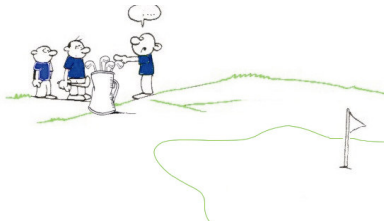
Afslagplaats

Lengte, diepte van de afslagplaats en de voetenstand.

Op de afslag

- ✓ Merkteken op je golfbal.
- ✓ Volgorde van spelen afspreken (toss).
- ✓ De kinderen die wachten, staan in de veilige zone.
- ✓ Niet meer dan 1 oefenzwaai maken.
- ✓ Wees sportief en beleefd.
- ✓ Sta stil en spreek niet als een ander slaat. En geef een compliment als de ander z'n bal goed geslagen heeft.

Afslag



Etiquette

Plaggen terugplaatsen.

Baan

Nadat alle kinderen van 1 team afgeslagen hebben, kiezen ze voor de beste bal. De anderen pakken hun bal op en leggen deze naast die uitgekozen bal.

Beslissing 1

Bespreek samen of ze een hoge bal of een lage bal spelen.

Beslissing 2

Kies de stok die bij de gekozen balvlucht past.

Beslissing 3

Bespreek hoe groot de slinger moet zijn om de afstand te overbruggen.

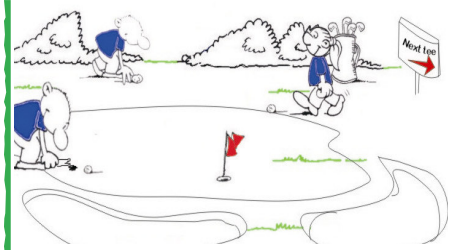
SLAAN!

Baan

12 BAANLES
TEXAS SCRAMBLE

Organisatie

SPELEN OP DE BAAN



Definitie
Puttinglijn.

Regel 16
Alles wat te maken heeft met de puttinglijn.

Op de green
Nadat alle kinderen van 1 team geslagen hebben, kiezen ze voor de beste bal. De anderen pakken hun bal op en plaatsen deze naast die uitgekozen bal.

- ✓ Zet de tas richting de volgende hole.
- ✓ Kijk of je pitchmarks ziet. Als je ze ziet, moet je ze repareren.
- ✓ Degene die het laatste moet spelen die gaat de vlag bewaken (eruit halen).
- ✓ Ligt de bal in de weg voor de volgende speler, op de puttlijn, dan markeer je je bal.

Green

Veiligheid
Houd rekening met andere spelers op de baan. 'FORE' kan altijd geroepen worden. Meteen reageren.

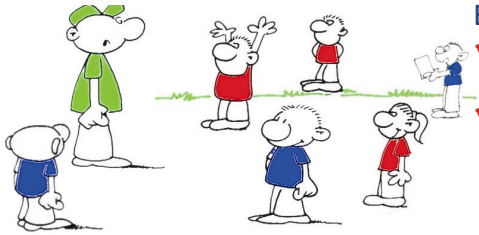
Snelheid
- ✓ Als de laatste bal in de hole ligt dan wordt de vlag zo snel mogelijk teruggeplaatst.
- ✓ Spelers lopen stevig door naar de volgende hole, zonder te rennen op de green.

van Green naar Tee

Spelregel 6-6b
Handtekening onder scorekaart.

Einde van de ronde
- ✓ Geef elkaar een stevige handdruk en bedank voor het spelen.
- ✓ Naar het clubhuis en het scorekaartje nakijken.
- ✓ Scorekaartje ondertekenen en inleveren.
- ✓ Samen drankje drinken.

Einde rondje



Evaluatie
- ✓ Vraag de kinderen of ze het leuk vonden.
- ✓ Vraag de kinderen wat ze geleerd hebben.

Einde les

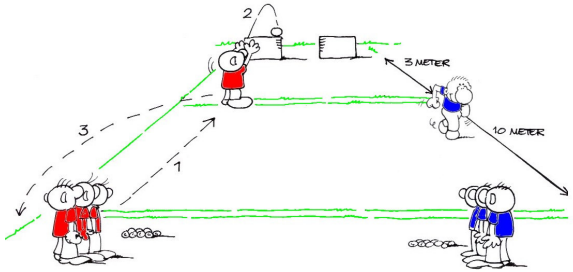
HERHAALLES PITCHEN + FULL SWING

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Drivingrange of grasveld

Door Pro en Begeleider

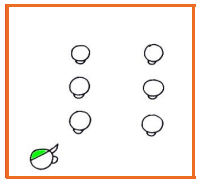
Organisatie WARMING-UP



Materialen
Tennisballen | 4 pionnen | 1 doos of 1 target.

Veldgrootte
10 X 15 meter.

Locatie
Grasveld.



Wat gaan we doen

Estafette de bal mikken
Twee teams staan naast elkaar. De eerste van het team rent met de bal naar de lijn aan de overkant, daar moet de bal in de doos (target) worden gemikt. Wordt gemist, dan krijgt het kind een herkansing. Wanneer je twee keer misgooit, mag de bal erin gelegd worden. Is de bal in de doos (target), dan ren je terug naar je team en tik je de volgende aan.
Welk team is het eerste klaar met ____ ballen?

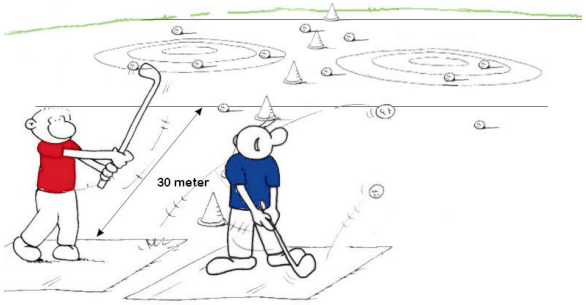
Variatie
Een stok neerleggen bij de lijn. De kinderen rennen naar de lijn, pakken de stok en chippen de tennisbal tegen de doos aan.

Wat leren we

Plezier hebben.

Chippen
Het blad bepaalt de richting van de bal.

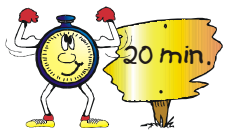
Organisatie PITCHEN

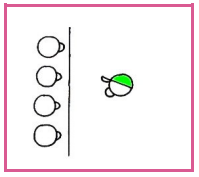


Materialen
Sandwedge | veel drivingrangeballen | touw | target | pionnen.

Veldgrootte
50 X 20 meter.

Locatie
Drivingrange.





Wat gaan we doen

Pitch-herhaalles
De kinderen spelen in tweetallen. Ze spelen om de beurt een bal van hun eigen mat. De begeleider geeft steeds de opdracht. Volgens het Move-up/move-down systeem spelen.

Opdrachten
1. Speel 10 ballen links en 10 ballen rechts van de lijn door middel van je zwaaibaan aan te passen.
2. Speel 10 ballen links en 10 ballen rechts van de lijn door middel van het aanpassen van je voetenstand. Houd hierbij je zwaaibaan van binnen naar binnen.
3. Speel 10 ballen die in de zone moeten blijven liggen.
4. Speel 10 ballen in de zone, waarbij de zone het landingsgebied is (de bal mag verder rollen).
5. Speel 10 ballen op de bull's-eye, wie komt per beurt het dichts bij de bull's-eye (of haalt de meeste punten).
6. Speel 10 ballen naar de linker bull's-eye en 10 ballen naar de rechter bull's-eye.

Wat leren we

Richting
Door middel van oplijnen en zwaaibaan aan te passen.
Welke manier is het gemakkelijkst?

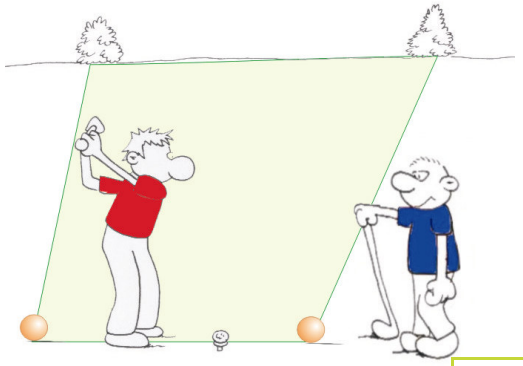
Lengte
Balvlucht met rol.
Balvlucht zonder rol (landingsgebied).

Naar de bull's-eye pitchen is een combinatie van beide (Richting en lengte).

13 HERHAALLES
PITCHEN + FULL SWING

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Organisatie FULL SWING



Materialen
Veel drivingrangeballen | tees | teemarkers.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Er wordt matchplay gespeeld.
De kinderen spelen om beurten in de 'fairway'. Als een kind de bal op de 'fairway' speelt kan dit kind 1 punt verdienen. Spelen ze beiden op de 'fairway' of beiden ernaast, dan worden er deze beurt geen punten verdeeld ('gehalfed').
De kinderen spelen totaal 10 ballen.
Hoeveel van de ballen zijn in de 'fairway' gebleven?

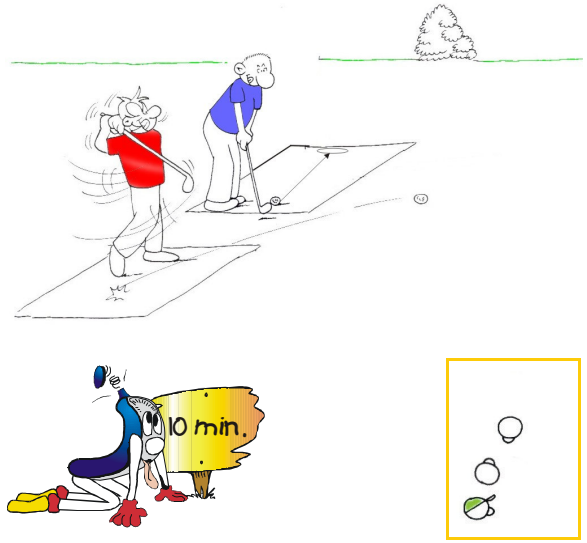
Wat leren we

Preshotroutine
Snelheid van spelen.

Klaarstaan als je aan de beurt bent. (Met bal, stok en tee in je hand.)

Regel 2
Telling matchplay.

Organisatie WEDSTRIJD



Materialen
Veel drivingrangeballen | tees | teemarkers.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Zacht—hard
De kinderen staan op de drivingrange. Per afslagmat staan twee kinderen. Ze spelen dit spel 1 tegen 1 (matchplay). Teken met een krijtje op de hoek van de mat (achterkant mat richting wand van de drivingrange) een 'hole' (of zet een tee rechtop in de 'hole'). De kinderen proberen met de putter de bal in de 'hole' te spelen. Het kind dat het dichts in de buurt van de hole ligt krijgt 1 punt. Nu gaan ze met de ijzeren 7 de bal wegslaan. Het kind dat 1 punt heeft, kan nog een punt behalen door de bal op de fairway (in de zone) te slaan. Mist dit kind de fairway, dan kan het andere kind nog gelijk komen door de bal wel in de fairway te slaan. En dus komen ze op 'all square' uit.

Wat leren we

Preshotroutine
Snelheid van spelen.

Klaarstaan als je aan de beurt bent. (Met bal, stok en tee in je hand.)

Regel 2
Telling matchplay.

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Fairway en green

Door Pro
en Begeleider

Organisatie SINTERKLAASWEDSTRIJD

Gooi een dobbelsteen. Het aantal ogen dat je gooit, ga je vooruit met de groep. Onder de pion ligt de opdracht. De kinderen pakken de materialen in het midden om de opdracht te vervullen. Opdracht vervuld = opnieuw dobbelen. Welke groep is het eerste bij de finish?

Putten

Putt-opdrachten

1. Ieder put 5 ballen van 1 meter in de hole.
2. Ieder speelt 6 holetjes op de puttinggreen.
3. Zet een kegel op de green, ga 5 meter ervan af staan. Probeer om beurten te spelen en de kegel 3 keer om te putten.
4. Pak de sjoelbak en put 5 ballen in het kleinste gaatje (afstand = 3 m.). Speel om beurten.
5. Speel hole … met alleen de putter.
6. Maak een kuiltje in de bunker. Speel de bal vanaf 5 meter in 3 slagen in het kuiltje. Iedereen moet voldaan hebben aan de opdracht om door te mogen gaan.

Chippen

Chip-opdrachten

1. Speel 10 ballen in het goaltje. De afstand = 15 meter. Speel om beurten.
2. Chip 5 ballen over de bunker van hole … waarbij de bal op de green blijft liggen.
3. Zet 3 flesjes op een rij. De afstand = 20 meter. Elk flesje moet 3 keer omgeschoten worden.
4. Speel al chippend een bal rondom de green van hole … . Het tweede kind mag starten als het eerste kind klaar is.
5. De kinderen chippen met foamballen. Er is 1 vanger met een schepnet. Je mag verder als er 20 ballen gevangen zijn. Onderlinge afstand = 10 meter.
6. Speel naar een chipnet. Je mag verder als 5 ballen in de bull's-eye zitten. Afstand = 10 meter.

Pitchen

Pitch-opdrachten

1. Speel 10 ballen over de boom van hole … .
2. Speel 10 ballen over de bunker van hole … .
3. Pitch 10 ballen in de target op de drivingrange (afstand = 30 meter).
4. Maak met een touw een cirkel om de hole van baan … , ga op 30 meter afstand staan en je mag verder als je 10 ballen in de cirkel gespeeld hebt **en** de pitchmark gerepareerd hebt.

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

NGF

Organisatie SINTERKLAASWEDSTRIJD

Bunker

Bunker-opdrachten

1. Maak een kasteel van minimaal kniehoogte.
2. Hark de bunker aan van hole … .
3. Probeer zo ver mogelijk te springen in de bunker van hole … Vervolgens loop je een rondje rondom de green. Iedereen moet 3 keer gesprongen hebben.
4. Speel hole … via de bunker van hole … .
5. Zoek 10 ballen die in de oefenbunker zijn verstopt (ingegraven). Dan mag je ze weer verstoppen en de bunker vervolgens aanharken.

Full Swing

Full swing-opdrachten

1. Iedereen speelt op de drivingrange om de beurt een bal. De totale afstand die de kinderen overbruggen is 500 meter.
2. Pak de honkbalknuppel en sla een golfbal vanaf een verhoogde tee de drivingrange op.
3. Raak 3 keer het bordje ‘50’ op de drivingrange.
4. Ga naar hole … , Sla om de beurt. Er moeten 10 ballen op de fairway geslagen worden. Ballen oprapen en dan mag je weer verder.
5. Speel hole … met tennisballen. Je moet om de green spelen en weer terug naar de afslag spelen.

Piet

Sint-opdrachten

1. Ga naar zwarte piet (begeleider) en zing 3 sinterklaasliedjes.
2. Ga naar zwarte piet en vraag per persoon 10 pepernoten.
3. Ga naar zwarte piet, til hem op en loop een rondje (de zwarte piet dragend) om de putting green.
4. Maak een gedichtje van 8 regels die over golf gaan. Minimaal 8 golftermen gebruiken.
5. Ga 3 plaatsen vooruit.
6. Nog een keer dobbelen.
7. Vraag om een kop met lekkere warme chocolademelk en slagroom.

Clubhuis

Na de wedstrijd

Samen pannenkoeken eten en chocolademelk drinken in het clubhuis.

Surprise geven.

De gekke gebeurtenissen van het afgelopen jaar laten vertellen door Sinterklaas.

De prijswinnaars huldigen.
(Een leuk aandenken van deze dag (of periode) zouden foto’s op een cd kunnen zijn.)

BAANLES VAN GREEN NAAR TEE

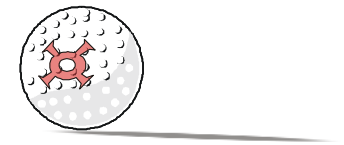
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Par-3 baan

door Begeleider

Organisatie

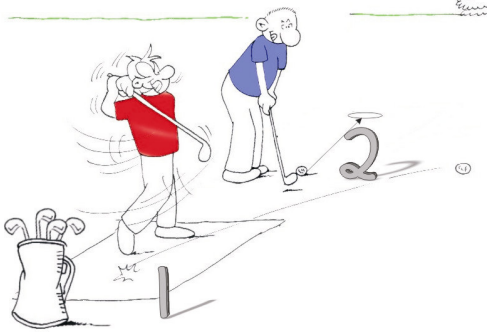
SPELEN OP DE BAAN



Organisatie

- ✓ Kleed je netjes (volgens de voorschriften van de baan).
- ✓ Controleer je tas. Heb je alles wat je nodig hebt?
- ✓ Zorg ervoor dat je genoeg ballen in je golftas hebt.
- ✓ Voordat je begint met spelen stop je in je broekzak: tees, pitchfork, potlood, marker, balletje en scorekaart.
- ✓ Zorg ervoor dat de golfballen duidelijk gemarkeerd zijn met je eigen merkteken.
- ✓ Kijk of er local rules gelden (op internet). (Bijv. No trolleys!)

Thuis

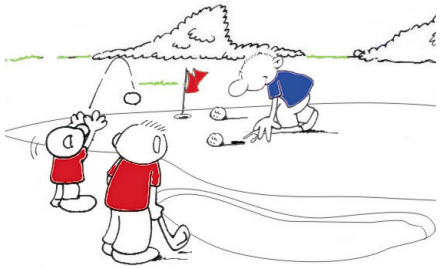


Warming-up

Ballen spelen op de drivingrange. Korte swingetjes naar full swing. Van korte ijzers naar lange ijzers.

Een paar ballen putten op de oefengreen.

Dr. Range + Putting green



Definitie

Puttinglijn.

Regel 16

Alles wat te maken heeft met de puttinglijn.

De hole afmaken

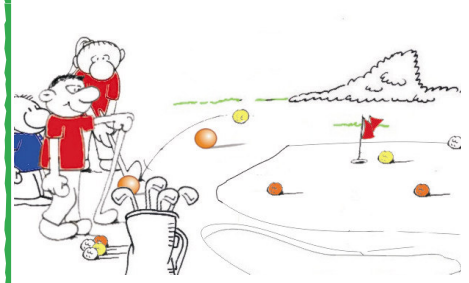
Als de bal binnen 1 putterlengte ligt, dan maak je de hole af! (Even van te voren zeggen.)

Putten

Laat de begeleider of de kinderen een bal bovenhands naar de green gooien zodat er een pitchmark ontstaat. Vervolgens speelt elk kind zijn eigen bal.

- ✓ Volgorde van spelen (degene die het verst van de hole ligt).
- ✓ De kinderen gaan te werk volgens de gedragsroutine van de GREEN.
- ✓ Wees sportief en beleefd.
- ✓ Sta stil en spreek niet als een ander put. Geef een compliment als de ander z'n bal goed geput heeft.

Green



Etiquette

Plaggen terugplaatsen.

Chippen en putten

Loop naar de volgende hole. Leg 3 ballen op 10 meter van de green. (Geen hindernis tussen bal en green.) Om beurten spelen en volgens strokeplay verder gaan met de beste bal. (Eerst alle andere ballen oprapen.) Volg de betreffende gedrags– en preshotroutines (chip en putt).

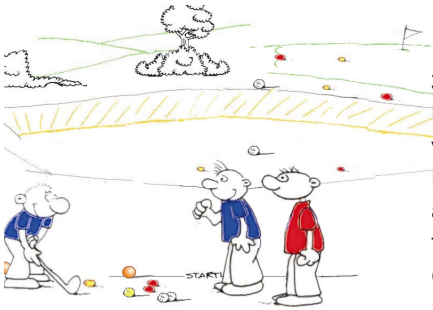
- ✓ Niet vergeten eventueel geslagen plaggen terug te plaatsen!
- ✓ Lekker doorspelen, tussen de slagen door flink doorstappen.

rondom de Green

15 BAANLES
VAN GREEN NAAR TEE

Organisatie

SPELEN OP DE BAAN



Pitchen

Loop naar de volgende hole. Leg 5 ballen op 30 meter afstand van de green met een bunker (of iets anders) als hindernis. De bal moet vliegen! Om beurten spelen en volgens strokeplay verder gaan met de beste bal. (Eerst alle andere ballen oprapen.) Volg de betreffende gedrags– en preshotroutines (pitch, chip en putt).

- ✓ Zet de tas richting de volgende hole.
- ✓ Kijk of je pitchmarks ziet. Als je ze ziet, moet je ze repareren.

over Hindernis

Veiligheid

Houd rekening met andere spelers op de baan. 'FORE' kan altijd geroepen worden. Meteen reageren!

Full swing

Loop naar de volgende hole en leg 5 ballen op 80 meter afstand van de green. De ballen mogen opgeteed worden. Om beurten spelen en volgens strokeplay verder gaan met de beste bal. (Eerst alle andere ballen oprapen.) Volg de betreffende gedrags– en preshotroutines.

- ✓ Tussen de slagen door, flink doorstappen.
- ✓ Sta stil en spreek niet als een ander slaat. Geef een compliment als de ander z'n bal goed geslagen heeft.

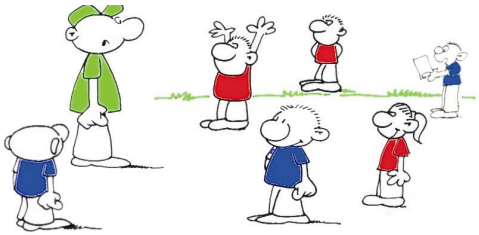
Afslag

Spelregel 6-6b
Handtekening onder scorekaart.

Einde van de ronde

- ✓ Geef elkaar een stevige handdruk en bedank voor het spelen.
- ✓ Naar het clubhuis en het scorekaartje nakijken.
- ✓ Scorekaartje ondertekenen en inleveren.
- ✓ Samen drankje drinken.

Einde rondje



Evaluatie

- ✓ Vraag de kinderen of ze het leuk vonden.
- ✓ Vraag de kinderen wat ze geleerd hebben.

Einde les

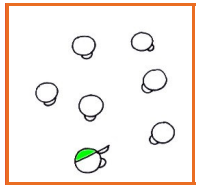
PUTTEN + CHIPPEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Fairway en green

door Begeleider

Organisatie WARMING-UP



Materialen
40 tennisballen | grote mand | touw | petje voor de agent | per kind 1 hoepel.

Veldgrootte
30 X 30 meter.

Locatie
Grasveld.

Wat gaan we doen

Ballenroof
Een kind is de politieagent, die een grote mand met ballen moet verdedigen. (De agent mag niet in de cirkel van touw die om de mand ligt komen.) Anderen hebben een huis (hoepel) en proberen ballen te roven en naar hun huis (hoepel) te brengen. Als de politieagent ze tikt, moeten ze de bal terugleggen en een rondje om hun huis lopen. Daarna mogen ze weer proberen ballen te roven. Als de groep te groot is , kun je twee agenten plaatsen met twee manden.

Variatie 1
De politieagent gooit de ballen één voor één uit de mand (willekeurige richting) en de kinderen rapen deze op en vullen hun hoepel hiermee. Wie heeft de meeste ballen verzameld nadat de mand leeg geworpen is door de politieagent?

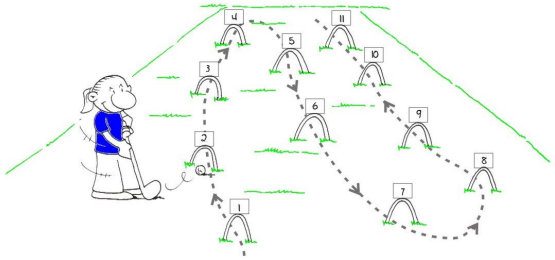
Wat leren we

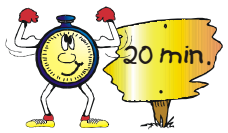
Energie kwijtraken.

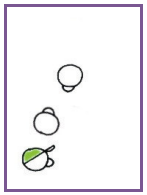
Leuk om te doen.

Warm worden.

Organisatie PUTTEN







Materialen
11 poortjes (ijzerdraad) | 1 golfbal en 1 putter per kind.

Veldgrootte
De hele green.

Locatie
Puttinggreen.

Wat gaan we doen

De 11-poortentocht
Op de putting green zijn 11 poortjes uitgezet. Deze poortjes zijn genummerd van 1 tot en met 11. In deze volgorde moeten de kinderen de bal in zo weinig mogelijk slagen door de poortjes putten. Mist het kind een poortje dan moet het terug naar de vorige plek en opnieuw een poging wagen door hetzelfde poortje.

Variatie
De poortjes moeilijker neerzetten.

Variatie 2
De poortjes kleiner maken.

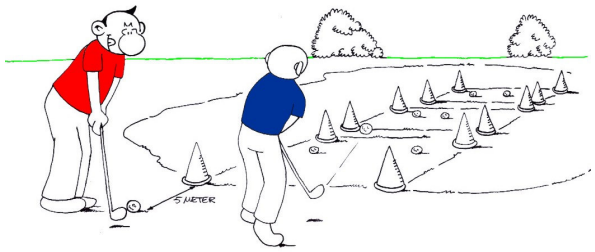
Wat leren we

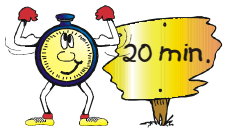
Taktiek
Je moet aan je volgende slag denken wanneer je het poortje niet in één keer kunt halen.

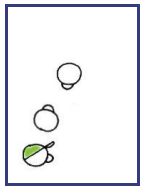
Grip
Houd de stok vast volgens de template.

Oplijnen
Voetenstand en de positie van het clubblad.

Organisatie CHIPPEN







Materialen
Per zone 4 pionnen | per kind 1 clicka met 20 ballen, 1 ijzeren 7, 5 en 9.

Veldgrootte
25 meter X 20 meter.

Locatie
Rondom green.

Wat gaan we doen

Chipzone
De kinderen staan achter een lijn (minimaal 5 meter van de green) naast elkaar. Elk kind heeft 20 ballen en staat bij een pion. Op de green zijn drie zones gemaakt. De spelbegeleider roept per 5 ballen een zone af. De kinderen proberen vervolgens in die zone te chippen. Voor iedere volbrachte opdracht krijgen de kinderen 1 punt.

Variatie 1
Gebruik verschillende stokken per serie van 20 ballen. Eerst met een ijzeren 5, dan een 7 en als laatste een 9.

Variatie 2
Speel 1 tegen 1 (matchplay). Ze spelen steeds 1 bal per beurt. Er wordt getost om te kijken wie mag beginnen en de eerste zone mag bepalen. Het winnende kind mag de volgende zone bepalen. Speel volgens het move-up/move-down systeem.

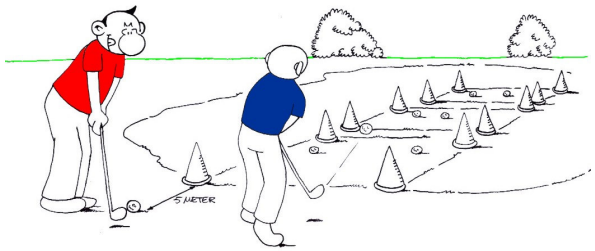
Wat leren we

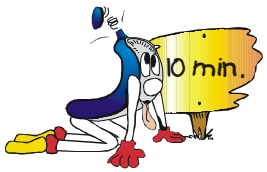
Zelf ontdekken
Dezelfde afstand met een schuinere stok betekent een grotere slinger.

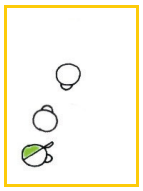
Zwaailengte
Hoe groter de zwaai des te verder de bal vliegt en rolt.

Balvlucht
Als je het gras veegt onder de bal, gaat de bal vliegen.

Organisatie WEDSTRIJD







Materialen
Per zone 4 pionnen | per kind 1 clicka met 20 ballen, 1 ijzeren 7, 5 en 9.

Veldgrootte
25 meter X 20 meter.

Locatie
Rondom green.

Wat gaan we doen

Wedstrijdje
De kinderen moeten per stok 3 ballen in ieder vak proberen te krijgen. Hoeveel zijn er gelukt met een ijzeren 5, een ijzeren 7 en een ijzeren 9?

Wat leren we

Balcontact
Wanneer je de bal topt, gaat deze veel verder dan verwacht.

Balcontact
Wanneer je voor de bal de grond raakt, gaat deze veel korter dan verwacht.

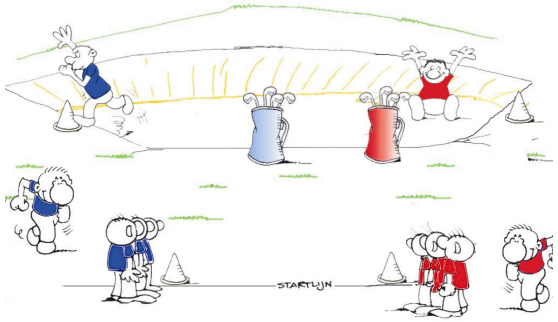
17 BUNKER + FULL SWING

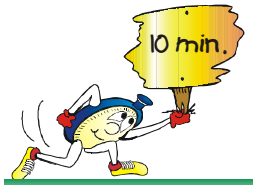
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

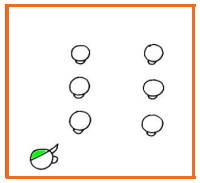
Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Drivingrange of grasveld, bunker

Door Pro
en Begeleider

Organisatie WARMING-UP







Materialen
4 pionnen | 2 golftassen.

Veldgrootte
20 X 20 meter.

Locatie
Oefenbunker.

Wat gaan we doen

Spring in de bunker
2 teams spelen tegen elkaar. Het eerste kind rent naar de bunker en daar waar de tas staat, springt het kind zo ver mogelijk in de bunker. De nummer 2 mag pas starten als zijn voorganger met zijn voeten in de bunker geland is. De startlijn is 20 meter van de bunker. Iedereen moet 2 keer gesprongen hebben.
Welk team is als eerste klaar?

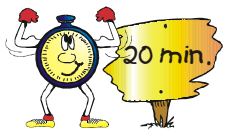
Variatie
Ieder kind van elk team mag 2 keer springen in de bunker.
Welk team heeft de grootste sprong in de bunker gemaakt?

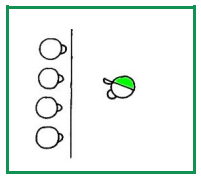
Wat leren we

Etiquette
Hoe moet een bunker aangeharkt worden.

Etiquette
Altijd via de lage kant van de bunker in of uit stappen. (Kan ook via de zijkant.)

Organisatie BUNKER





Materialen
Sandwedge | veel drivingrangeballen | harken | pionnen of touw.

Veldgrootte
50 X 20 meter.

Locatie
Oefenbunker.

Wat gaan we doen

Oefenvorm
Vertel de kinderen wat er wel en niet mag in bunker. Leg uit dat de slag erg veel lijkt op de pitchslag.

- ✓ Teken 5 clownsgezichtjes ‘smiley met bal als neus’, maar nog zonder de bal.
- ✓ Laat de kinderen de smiley’s stuk maken zonder de stok te grounden. Dit doen ze met een pitchbeweging. De smiley is in het midden tussen de voeten.
- ✓ Probeer de smiley weg te slaan waarbij VEEL zand VER uit de bunker vliegt.
- ✓ Maak 5 clowntjes met neus (bal). Hoeveel ballen sla je uit de bunker?

De afstand tussen de neus en de mond is slechts 3 vingers!

Wat leren we

Regel 23
Los natuurlijk voorwerp verwijderen.

Regel 13-4
Verboden handelingen wanneer de bal in de hindernis ligt.

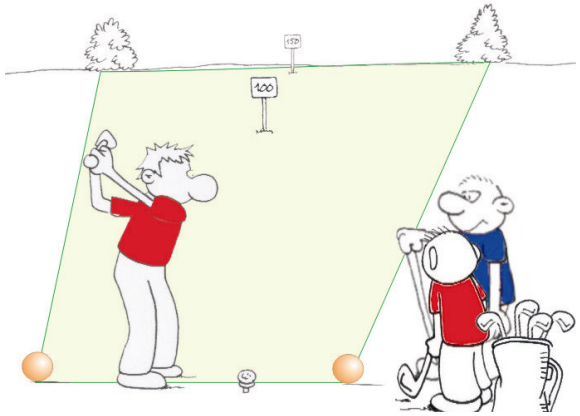
Swinggedachte
‘Sla ‘m op z’n mond!’

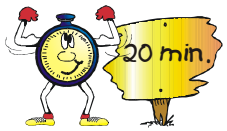
Etiquette
Altijd via de lage kant in of uit de bunker stappen.

Bunker na gebruik altijd aanharken.

Organisatie

FULL SWING WEDSTRIJD

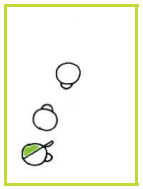




Materialen
Veel drivingrangeballen | tees | teemarkers of pionnen | golftas.

Veldgrootte

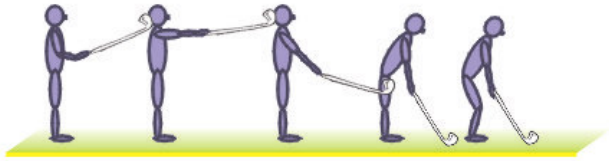
Locatie
Drivingrange of vanaf het gras.



Wat gaan we doen

Laat de kinderen eerst ballen inslaan.

Teeshotroutine
Leer de kinderen een teeshotroutine. De kinderen staan met drietallen per 'afslagplaats'. Het eerste kind moet in 35 seconden klaar zijn, het tweede kind in 25 seconden en het derde kind moet in 20 seconden zijn bal geslagen hebben. Laat de kinderen net zoals in de baan de geslagen bal nakijken, klaar staan om, wanneer het jouw beurt is, te slaan.



Routine houding
Natuurlijk blijft deze routine in dit plaatje passen!

Per beurt wordt aangegeven naar welk doel je moet spelen.
Bijvoorbeeld:
- ✓ Wie slaat tussen 2 palen door (breedte)?
- ✓ Wie slaat de verste bal?
- ✓ Wie slaat de hoogste bal?
- ✓ Wie slaat zijn bal tussen de eerste en de tweede paal (diepte)?

Wat leren we

Preshotroutine
Snelheid van spelen.

Klaarstaan als je aan de beurt bent. (Met bal, stok en tee in je hand.)

Houding
Inslijpen van een juiste manier van houding aannemen.

Wedstrijdelement
Zoek een doel dat gemakkelijk is voor jou en moeilijk voor je tegenstander.

Wedstrijd
Speel slag na slag, vergeet je slechte ballen.

18 BAANLES REGELLES

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Par-3 baan

door Begeleider

SPELREGELS IN DE BAAN

Organisatie
- ✓ We maken groepjes van maximaal 4 kinderen en 1 begeleider.
- ✓ Elk kind heeft een complete golfuitrusting bij zich.
- ✓ Probeer voor zover dat mogelijk is de daadwerkelijke situaties op te zoeken in de baan. (Anders moeten ze gemaakt worden op de baan.)
- ✓ Alle 4 de kinderen moeten de regel naspelen.

Kinderen onthouden de spelregels beter als ze het zelf hebben meegemaakt.

Laten uitvoeren.

Niet alleen vertellen. Als er ezelsbruggetjes gebruikt kunnen worden, zoals Lig/Lag/Lijn/2 stoklengtes of Gratis Uit Rotzooi, laat de kinderen deze dan een paar keer uitspreken.

Bij slecht weer gebruik maken van boekje 'Regellessen voor jeugd' door de NGF of de interactieve dvd 'spelregels voor het GVB' door Falcon Golf.

Straffen
1. Eén strafslag.
2. Twee strafslagen.

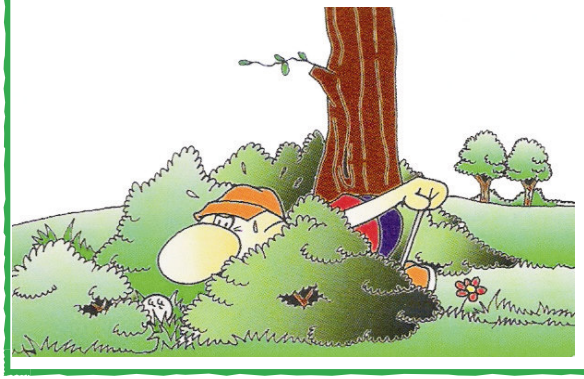
1 strafslag
- ✓ Om zich te redden uit een situatie waarin je de bal moet verplaatsen om het spel voort te zetten.
- ✓ De bal is per ongeluk bewogen of verplaatst.
- ✓ Niet goed gehandeld bij het opnemen van de bal en fout droppen.

2 strafslagen
Bij overtreding van een regel.

Ezelsbrug !!

Stoklengte versus straf
1 = geen
(Regel 24 + 25)
2 = 1
(Regel 26-1c + 28)

Onspeelbare bal



Stel de volgende vragen:
- ✓ Wanneer is een bal onbespeelbaar?
- ✓ Wie bepaalt dit?
- ✓ Hoe ga je nu door met het spel?
- ✓ Als je bal in een waterhindernis ligt, is hij dan ook onbespeelbaar?
- ✓ En hoe zit dat als de bal in de bunker ligt en je kunt hem niet spelen?

Opdracht
Laat de kinderen iedere optie van de bal opnieuw in het spel brengen en uitvoeren.

Procedure: bal terug in spel
Lag: Terug naar de plaats waar de bal het laatst gespeeld is.
Lijn: Trek een rechte lijn tussen vlag en bal. Ga zover naar achteren totdat je de bal wel kunt slaan.
2 stoklengtes: Pak de langste stok uit je tas. Als je een hout pakt dan moet de headcover eraf. Meet de afstand vanaf de bal, markeer met een tee, droppen binnen de halve maan, niet dichter bij de hole.

Wat leren ze
Definitie onspeelbare bal.
Regel 28.

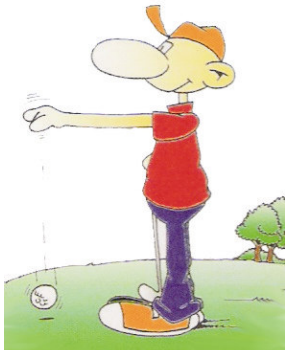
Ezelsbrug !!

Lag
Lijn
2 stoklengtes

2 = 1 strafslag

SPELREGELS IN DE BAAN

Droppen



Stel de volgende vragen:

- ✓ Droppen, wat is dat?
- ✓ Hoe doe je dat?
- ✓ Wat doe ik met de armen en lichaam?
- ✓ Waar sta ik met mijn voeten?
- ✓ Wat moet ik doen als ik fout drop?
- ✓ Wat moet ik doen als de bal dichter naar de hole toe rolt?

Opdracht

Laat de kinderen allemaal droppen binnen 2 stoklengtes van de bal. Als het kan op een schuine helling laten droppen, met de kans dat de bal dichter naar de hole rolt.

Procedure: droppen

Opnieuw droppen **zonder straf** wanneer de bal:

- ✓ In een hindernis rolt.
- ✓ Uit een hindernis rolt.
- ✓ Op de green rolt.
- ✓ Buiten de baan rolt.
- ✓ In dezelfde situatie rolt.
- ✓ Meer den 2 stoklengtes wegrolt.
- ✓ Dichter bij de hole tot stilstand komt.

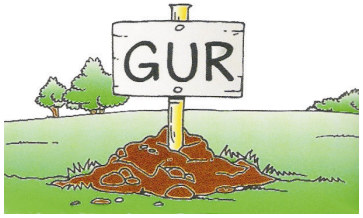
Wat leren we

Regel 20-2.

Ezelsbrug !!

Recht,
recht,
halve maan.

G.U.R.



Stel de volgende vragen:

- ✓ Wat is GUR?
- ✓ Moeten er paaltjes omheen staan?
- ✓ Wat voor kleur hebben deze, als ze er staan?
- ✓ Wat moet je doen als je de bal niet vindt in de GUR of als je dit gebied niet mag betreden?
- ✓ Hoeveel strafslagen krijg je?

Opdacht

Laat de kinderen uit een molshoop, konijnengat, GUR gebied een bal slaan.

Procedure: bal terug in spel

Zoek het punt zo dicht mogelijk bij de plek waar de bal ligt , niet dichter bij de hole en waar je met je stand en je slag geen last meer hebt van de situatie. Vanaf dat punt mag je de bal binnen één stoklengte droppen, maar niet dichter bij de hole.

Wat leren we

Regel 25-1.

Ezelsbrug !!

GUR
Gratis Uit Rotzooi!
Ground Under Repair.

1 = geen strafslag

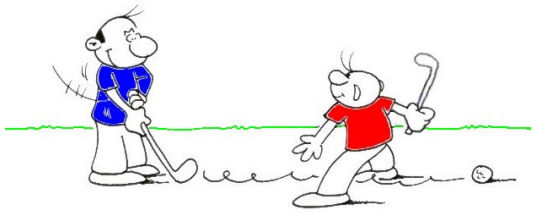
19 PUTTEN + CHIPPEN

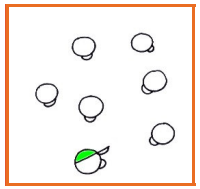
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Fairway en green

Door Pro
en Begeleider

Organisatie WARMING-UP





Materialen
4 hoekpionnen | tennisballen | putters.

Veldgrootte
30 meter X 30 meter.

Locatie
Fairway.

Wat gaan we doen

Levend poortje putten
De tweetallen staan tegenover elkaar op de fairway. De afstand tussen de tweetallen is vooraf bepaald door de spelbegeleider. Kind A rolt de bal tussen de benen van kind B door. Lukt dit, dan krijgt kind A 1 punt. Kind A stapt nu 5 passen naar een andere plaats op de fairway. Nu moet kind B de bal tussen de benen van kind A rollen.

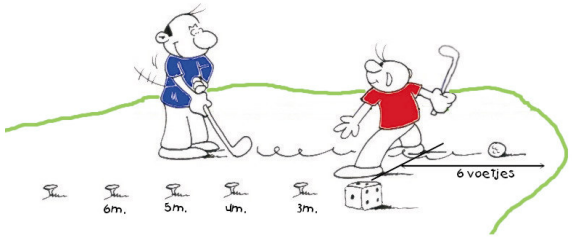
Variatie 1
Hetzelfde spel maar nu de breedte van de voetenstand bepalen. Welk tweetal kan in 1 minuut zo vaak mogelijk door elkaars benen spelen.

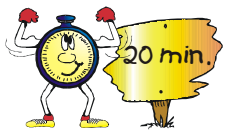
Variatie 2
Hetzelfde spel. Nu wordt niet gerold met de bal maar nu wordt met de putter gespeeld.

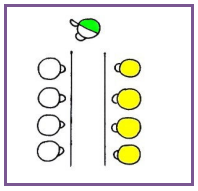
Wat leren we

Aim
Mikken met het blad en de voetenstand.

Organisatie PUTTEN







Materialen
1 golfbal per tweetal | per kind 1 putter, 6 tees | 1 dobbelsteen.

Veldgrootte
Puttinggreen.

Locatie
Green.

Wat gaan we doen

Levend poortje putten
De tweetallen staan tegenover elkaar op de puttinggreen. De afstand tussen de tweetallen is vooraf bepaald en wordt aangegeven door tees. Er moeten 6 afstanden uitgezet worden. Het kind dat poortje is staat maximaal 6 voetjes van de greenrand.
Het kind speelt ballen door het poortje zonder dat de bal van de green afrolt. Het kind begint bij de eerste tee, gaat daarna door naar de volgende etc. Als kind A zijn serie af heeft wordt er gewisseld. Welk tweetal heeft na 12 ballen de meeste ballen gescoord?

Variatie 1
Het poortje wordt breder of smaller gemaakt.

Variatie 2
Er wordt gedobbeld voor de afstand. Scoort het kind, dan mag hij blijven staan. Er wordt opnieuw gedobbeld. Scoort het kind niet dan wordt er gewisseld.

Wat leren we

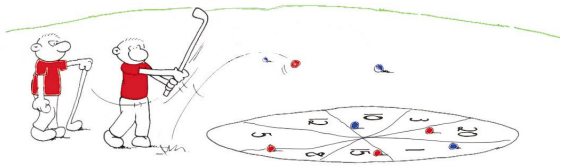
Zwaailengte
Hoe groter de zwaai des te verder de bal.

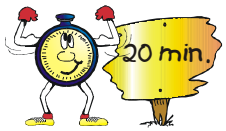
Speel voorbij de hole maar niet te ver voorbij.

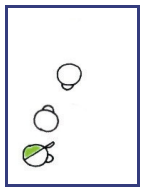
19 PUTTEN + CHIPPEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Organisatie CHIPPEN







Materialen
Krijt | 3 gekleurde ballen per kind, ijzeren 7 of sandwedge| pionnen.

Veldgrootte
10 meter X 10 meter.

Locatie
Rondom green.

Wat gaan we doen

Dart-chippen
Maak tweetallen. Er wordt om de beurt gespeeld en iedere speler speelt 3 ballen achter elkaar. Zet op 10 meter afstand van het 'dartbord' een pion. Elke speler start met 101 punten. De bedoeling is om op 0 punten uit te komen. Iedere keer dat je bal blijft liggen op een 'taartpunt' gaat het aantal punten van die sectie van je totaal af. (Gebruik lage getallen als de kinderen moeite hebben met tellen.)

Variatie 1
Chip de bal in het hoogste getal. Pas als dit gelukt is mag je naar het volgende getal. Zo ga je door totdat je bij het laagste getal uitkomt. Wie haalt dit als eerste?

Variatie 2
Hetzelfde spel als dart-chippen, maar nu moet je iedere keer als je de bal in een vak blijft liggen naar een volgende pion. Varieer zijwaarts of achterwaarts.

Wat leren we

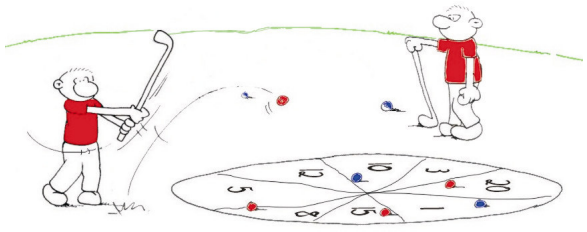
Aim
Het clubblad staat haaks op het doel.

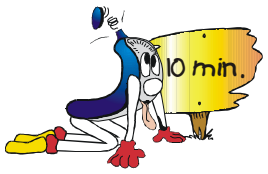
Zwaailengte
Probeer een constante zwaai te ontwikkelen voor 10 meter.

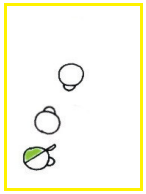
Balvlucht
Als je het gras veegt onder de bal, gaat de bal vliegen.

Gripdruk
'Zachte handjes', de stok losjes vastpakken voor een beter balgevoel.

Organisatie WEDSTRIJD







Materialen
Krijt | 1 bal per tweetal, ijzeren 7 of sandwedge| pionnen

Veldgrootte
10 meter X 10 meter.

Locatie
Rondom green.

Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Maak tweetallen. Kind 1 chipt de bal in de cirkel. Lukt dit, dan mag kind 2 de bal in de hole putten. Lukt dit niet: dan telt de slag en chipt kind 1 nog eens. Hoeveel slagen heeft het team nodig om 5 ballen uit te holen?
Bij de volgende serie van 5 ballen gaat kind 2 chippen en kind 1 putten.Tel het totaal aantal slagen bij elkaar op.

Wat leren we

Etiquette
Complimentje geven bij goede slagen.

Aanmoedigen als het niet in één keer lukt.

Aim
Mikken met het blad en de voetenstand.

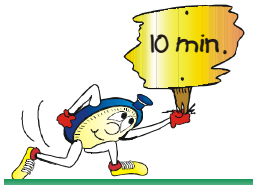
Etiquette
Het kind dat op de green staat zorgt ervoor dat hij niet in de speellijn staat.

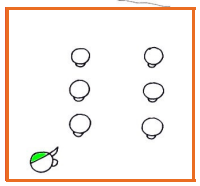
20 BUNKER + FULL SWING

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten door Begeleider
Locatie: Oefenbunker + drivingrange

Organisatie WARMING-UP





Materialen
Min. 12 pionnen | putter + sandwedge per kind | tennisballen of foamballen.

Veldgrootte

Locatie
Oefenbunker.

Wat gaan we doen

Slalomestafette
De kinderen worden verdeeld in twee teams. Wanneer de spelbegeleider het teken geeft, leggen de eerste kinderen van ieder team zo snel mogelijk het slalomparcours af. Wie de snelste tijd kan neerzetten verdient 1 punt voor zijn team. Speel met een putter.
Dan geeft de spelbegeleider weer het teken voor de volgende kinderen. Welk team krijgt de meeste punten?

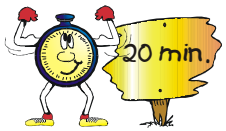
Variatie
Hetzelfde spel als boven maar nu het parcours afleggen in zo min mogelijk slagen zonder 1 pion over te slaan. Speel met een sandwedge.

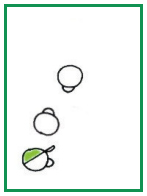
Wat leren we

De bal rolt beter als je met de putter boven het zand blijft.

Met de sandwedge moet het kind juist het zand raken, anders gaat de bal te ver.

Organisatie BUNKER





Materialen
Per 2-tal 1 paraplu | per kind 1 putter, 1 sandwedge, gekleurde golfballen.

Veldgrootte

Locatie
Oefenbunker.

Wat gaan we doen

Schanssspringen
Kind A plaatst de bal op de helling op het zand. Het zand op de hellingbaan wordt zo aangeharkt dat het een schans vormt. Kind A speelt met de putter de bal uit het zand in een paraplu. Kind B doet hetzelfde. Beurtelings spelen de kinderen ieder 5 ballen. Wie scoort de meeste punten met 5 ballen?

Take five en swing
Er liggen 5 ballen in de bunker. De ballen liggen 20 centimeter (voetbreedte) uit elkaar. Probeer ritmisch, zonder de beweging te stoppen de ballen uit de bunker te slaan.
Wie kan de meeste ballen eruit slaan?
Wie kan de meeste ballen op de green slaan?
Wie kan de meeste series achter elkaar, zonder af te raken, slaan?
Wie kan de langste serie ballen op de green spelen? (Voor iedere bal opnieuw stand innemen, oplijnen etc.)

Wat leren we

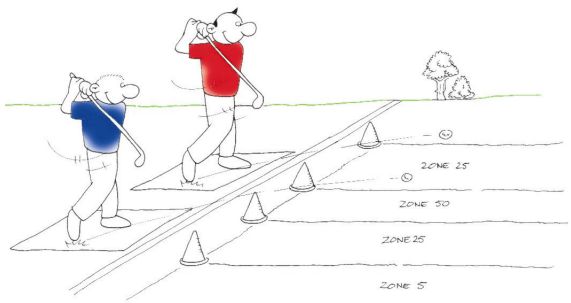
Tactiek
Je kunt ook met de putter uit het zand spelen als de situatie ernaar is.

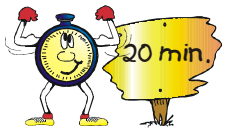
Afstand
Door meer of minder zand te raken voor de bal kun je de afstand controleren van de bal.

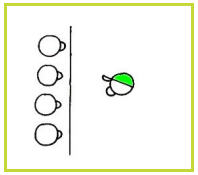
Het zand niet raken tijdens de achterzwaai.

20 BUNKER + FULL SWING

Organisatie FULL SWING







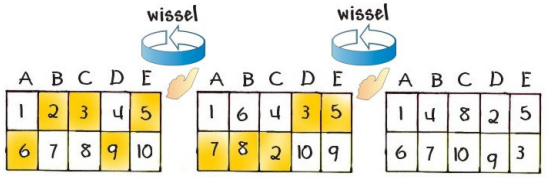
Materialen
Per zone 4 pionnen of touw | drivingrangeballen, 1 ijzeren 7, 5 en 9.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Straight on
De kinderen hebben een fairway (drivingrange) waar ze 10 ballen spelen. De fairway is in de lengte ingedeeld in zones. De kinderen spelen 1 tegen 1. De winnaar (of toss gewonnen) bepaalt met welke stok gespeeld wordt. We spelen volgens het move-up/move-down systeem Bij gelijkspel speel je een shoot-out. De speeltijd per 2-tal is maximaal 3 minuten.



Wat leren we

Preshotroutine
Snelheid van spelen.

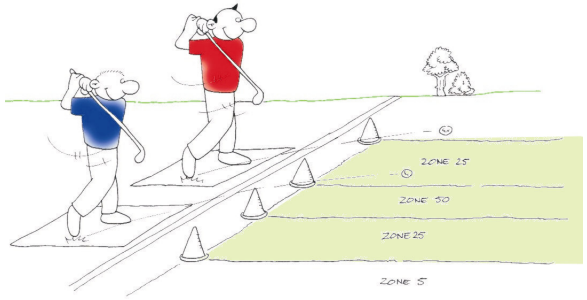
Klaarstaan als je aan de beurt bent. (Met bal, stok en tee in je hand.)

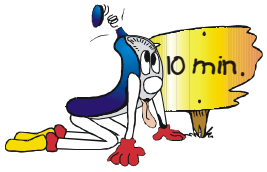
Houding
Inslijpen van een juiste manier van houding aannemen.

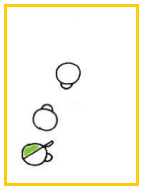
Wedstrijdelement
Zoek een doel dat gemakkelijk is voor jou en moeilijk voor je tegenstander.

Wedstrijd
Speel slag na slag, vergeet je slechte ballen.

Organisatie WEDSTRIJD







Materialen
Golftas | scorekaartje | ballen.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Wedstrijdje
De kinderen spelen nu individueel en proberen de bal in een fairway van 25 meter breed te spelen. Ze mogen per stok 5 ballen slaan. Ze spelen met alle stokken die ze in de tas hebben. Het is belangrijk om te kijken waar de bal stilligt. De score wordt per stok genoteerd.

Wat leren we

Tactiek
Te weten komen met welke stok je het meeste resultaat haalt.

Je grenzen leren kennen. Weten wat je goed kunt en niet zo goed kunt.
Dit is waardevolle informatie voor het spelen in de baan.

21 BAANLES REGELLES

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten

door Begeleider

SPELREGELS IN DE BAAN

Organisatie
- ✓ We maken groepjes van maximaal 4 kinderen en 1 begeleider.
- ✓ Elk kind heeft een complete golfuitrusting bij zich.
- ✓ Probeer voor zover dat mogelijk is de daadwerkelijke situaties op te zoeken in de baan. (Anders moeten ze gemaakt worden op de baan.)
- ✓ Alle 4 de kinderen moeten de regel naspelen.

Kinderen onthouden de spelregels beter als ze het zelf hebben meegemaakt.

Laten uitvoeren.

Niet alleen vertellen. Als er ezelsbruggetjes gebruikt kunnen worden, zoals Lig/Lag/Lijn/2 stoklengtes of Gratis Uit Rotzooi, laat de kinderen deze dan een paar keer uitspreken.

Bij slecht weer gebruik maken van boekje 'Regellessen voor jeugd' door de NGF of de interactieve dvd 'spelregels voor het GVB' door Falcon Golf.

Straffen
1. Eén strafslag
2. Twee strafslagen

1 strafslag
- ✓ Om zich te redden uit een situatie waar in je de bal moet verplaatsen om het spel voort te zetten.
- ✓ De bal is per ongeluk bewogen of verplaatst.
- ✓ Niet goed gehandeld bij het opnemen van de bal en fout droppen.

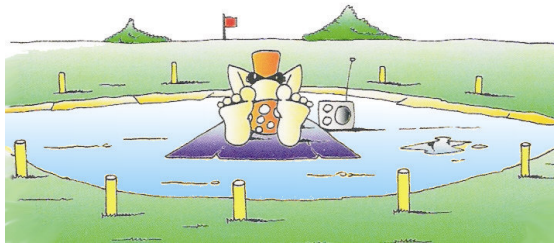
2 strafslagen
Bij overtreding van een regel.

Ezelsbrug !!

Stoklengte versus straf
1 = geen
(Regel 24 + 25)
2 = 1
(Regel 26-1c + 28)

Waterhindernis

laterale Waterhindernis



Stel de volgende vragen:
- ✓ Wat is een waterhindernis?
- ✓ Hoe weet je dat het een hindernis is?
- ✓ En als er nu geen water in zit?
- ✓ Als je bal in een waterhindernis ligt, is hij dan ook onbespeelbaar?
- ✓ Als je bal niet in het water maar op de rand van het water ligt, binnen de paaltjes ?
- ✓ Mag je blaadjes weghalen als je de bal gaat slaan in de hindernis?

Opdracht
Laat de kinderen een bal opnieuw slaan uit het water. Laat de kinderen de situatie oplossen volgens alle mogelijkheden.

Procedure: bal terug in spel
Lig: Spelen zoals de bal ligt.
Lag: Terug naar de plaats waar de bal het laatst gespeeld is.
Lijn: Trek een rechte lijn tussen vlag en bal. Ga zover naar achteren totdat je de bal wel kunt slaan.
2 stoklengtes: Pak de langste stok uit je tas. Als je een hout pakt dan moet de headcover eraf. Meet de afstand vanaf de bal, markeer met een tee, droppen binnen de halve maan, niet dichter bij de hole (Lateraal).

Wat leren ze
Definitie waterhindernis (+laterale).
Regel 26.

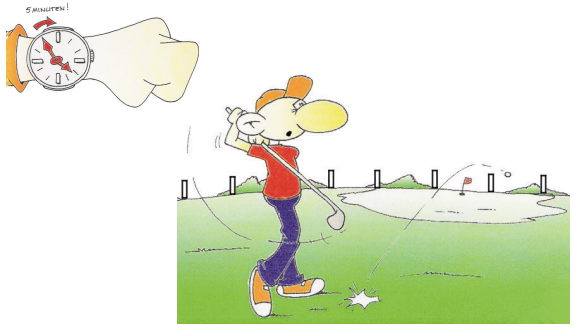
Ezelsbrug !!

Waterhindernis
Lig / Lag / Lijn

Lateraal
Lig / Lag / Lijn
+
2 stoklengtes

SPELREGELS IN DE BAAN

Out of bounds + Provisionele bal



Stel de volgende vragen:

- ✓ Wanneer is je bal verloren?
- ✓ Hoe weet je dat de bal buiten de baan ligt?
- ✓ Hoe weet je dat een bal die je vindt van jou is?
- ✓ Wat is een provisionele bal eigenlijk?
- ✓ Waarom sla je een provisionele bal?
- ✓ Moet je zeggen dat je die wilt slaan?
- ✓ Wat moet ik doen als de provisionele bal heel kort geslagen is?

Opdracht

Laat de kinderen allemaal droppen binnen 2 stoklengtes van de bal. Als het kan op een oneffen ondergrond.

Procedure: bal terug in spel bij: bal verloren of buiten de baan

Lag: Terug naar de plaats waar de bal het laatst gespeeld is.

Provisionele bal (reservebal)

1. Eerst je medespeler waarschuwen dat je een provisionele bal gaat slaan.
2. Eerst je provisionele bal slaan en dan je eerste bal zoeken.

Wat leren we

Regel 27.

Ezelsbrug !!

Bal out of bounds

Wit is Weg!

Lag

1 strafslag

Losse natuurlijke voorwerpen

Stel de volgende vragen:

- ✓ Noem 10 losse natuurlijke voorwerpen!
- ✓ Mag je ze als ze dicht bij de bal liggen, weghalen?
- ✓ Als je bal hierdoor verrolt, wat doe je dan?
- ✓ Mag je ze weghalen als je daardoor beter je stand kunt innemen?
- ✓ Is hondenpoep op de baan een los natuurlijk voorwerp?
- ✓ Mag je ze overal op de baan weghalen?
- ✓ Zijn zand en losse aarde losse natuurlijke voorwerpen?

Opdacht

Laat de kinderen mikado spelen.

Procedure

Indien de bal in een hindernis ligt (bunker of water), mag je geen enkel los natuurlijk voorwerp aanraken of bewegen dat in dezelfde hindernis ligt of daaraan raakt (Regel 13-4c).

Zorg er voor dat de bal niet verrolt als je iets weghaalt. Gebeurt dit wel dan is Regel 18-2a van toepassing.

Wat leren we

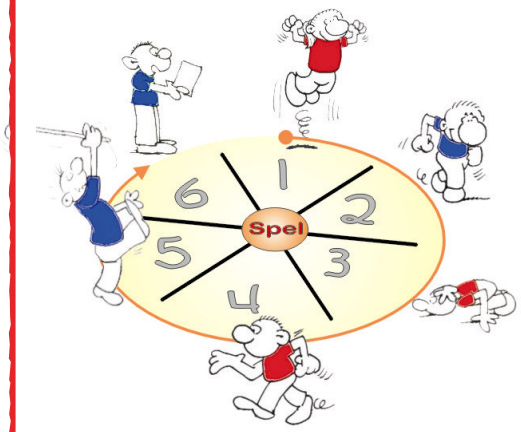
Definitie ‘losse natuurlijke voorwerpen’.
Regel 23.

Ezelsbrug !!

Natuurlijk

Alles wat groeit en bloeit!

Organisatie CIRCUITTRAINING



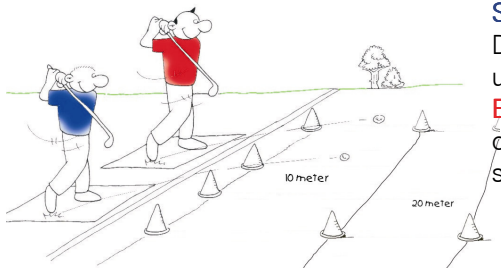
Intro

Doe voor en leg uit wat er vandaag gaat gebeuren.
Uitleg scorekaarten.

Alle kinderen hebben een putter, sand wedge, ijzeren 7, marker, scorekaart + potlood.

Ieder kind speelt voor zichzelf. We werken in tweetallen. De een houdt voor de ander de score bij (speler—marker).

Ieder spel duurt 7 minuten. Als de kinderen al klaar zijn binnen de tijd, mogen ze een verbeterronde spelen.



Spel 1

De pro kijkt hoever de ballen gaan. De uitkomst is een gemiddelde goede bal. Een topper telt nooit! Zet de afstanden op een stickertje en plak deze op de shaft van desbetreffende stok.

IJzeren	Kind A Afstand	Kind B Afstand
5	_____	_____
7	_____	_____
9	_____	_____
Pw	_____	_____
Sw	_____	_____

Organisatie

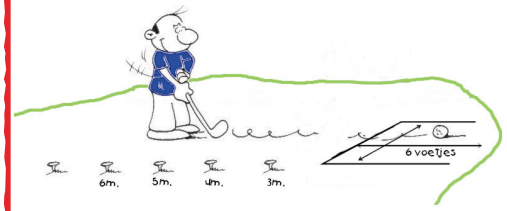
Om de 10 meter een touw leggen in de breedte (op de drivingrange).

Een vrijwilliger erbij zetten zodat de gem. afstand snel gezien kan worden.

De pro controleert de routine.

Ieder kind speelt per stok 5 ballen.

1 Full Swing



Spel 2

Er worden 6 afstanden uitgezet. Begin 3 meter afstand en dan steeds 1 meter verder. Per afstand 10 ballen spelen. Noteer hoeveel van de 10 ballen in de zone blijven.

Afstand	Kind A IN zone	Kind B IN zone
3 meter	_____	_____
4 meter	_____	_____
5 meter	_____	_____
6 meter	_____	_____
7 meter	_____	_____

Organisatie

Dit spel dubbel uitzetten.

Laat de kinderen tegelijkertijd spelen.

De zone is 6 X 6 voetjes groot.

2 Putten

Spel 3

De kinderen slaan 10 ballen die mooi op het zand liggen uit de bunker. Hoeveel van de ballen eindigen op de green?

Ballen Van de 10	Kind A OP Green	Kind B OP Green
	_____	_____

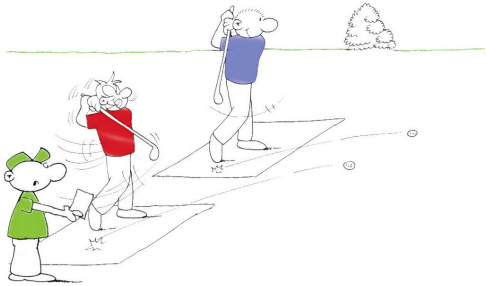
Organisatie

De afstand tot de rand van de bunker is minimaal 3 meter.

Na 10 ballen wordt er gewisseld maar eerst wordt de bunker nog aangeharkt.

3 Bunker

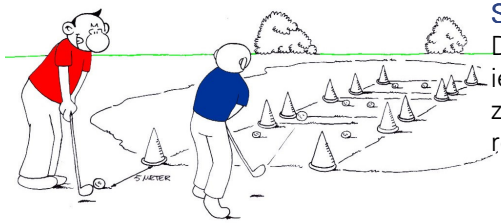
Organisatie CIRCUITTRAINING



Spel 4

Het kind slaat gedurende 7 minuten ballen. De pro neemt de template erbij en geeft het kind een beoordeling aan de hand van de template.

4 Full Swing



Spel 5

De kinderen moeten per stok 3 ballen in ieder vak proberen te krijgen. Hoeveel zijn er gelukt met en ijzeren 5, een ijzeren 7 en een ijzeren 9?

Kind A	vak 1	vak 2	vak 3
5	___	___	___
7	___	___	___
SW	___	___	___

Kind B			
5	___	___	___
7	___	___	___
SW	___	___	___

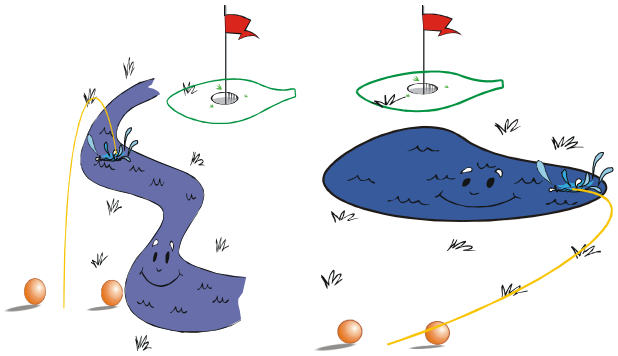
Organisatie

De vakken zijn 3 meter X 3 meter.

De afstand van de kinderen tot aan het eerste vak is 5 meter.

Tussen ieder vak zit 2 meter afstand.

5 Chippen



Spel 6

De begeleider slaat de bal in het water. De kinderen handelen volgens de regels om het spel voort te kunnen zetten. Voor iedere oplossing krijgen ze 1 punt (max. 8). De kinderen lossen beide situaties op.

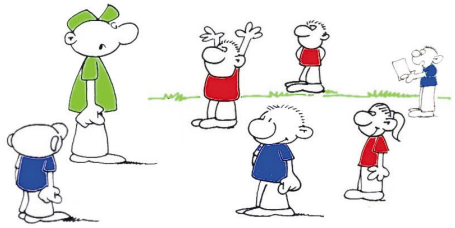
Score kind 'A':

Score kind 'B':

Organisatie

Maak met een touw en gekleurde paaltjes een waterhindernis en een laterale waterhindernis. (Maak dit bij een oefengreen.)

6 Regels



Wie heeft er gewonnen

Wie heeft er per spel gewonnen?
Wie heeft er 'overall' gewonnen?
Wie is het beste meisje?
Wie is de beste jongen?

NAAM KIND A: _____

NAAM KIND B: _____

Organisatie

Bij elkaar komen.

Einde les

23 BAANLES GREENSOMEREGELS

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Par-3 baan

door Begeleider

Organisatie

SPELEN OP DE BAAN

Situatieschets

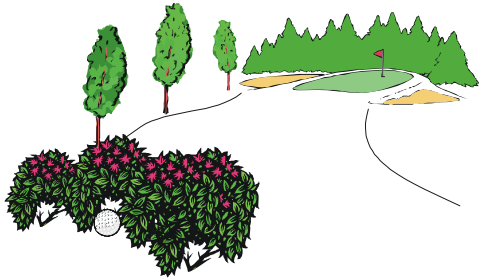
Organisatie

De kinderen spelen een greensomewedstrijd. Het beginpunt van iedere hole is een situatie die gecreëerd wordt door de spelbegeleider. De kinderen beginnen de hole met het oplossen van de situatie. Spelen alvorens beiden van dat punt een bal, kiezen hieruit de beste bal en gaan dan om beurten slaan totdat ze de bal uitholen.

Per team mag met 1 tas gespeeld worden.

Maak met touw of paaltjes de situatie als hij niet voor handen is.

Situatieschets



Onspeelbare bal

Alle oplossingen benoemen, de beste oplossing uitvoeren. Eventuele strafslagen noteren.

Situatieschets

GUR

Alle oplossingen benoemen, de beste oplossing uitvoeren. Eventuele strafslagen noteren.

Situatieschets

Laterale waterhindernis

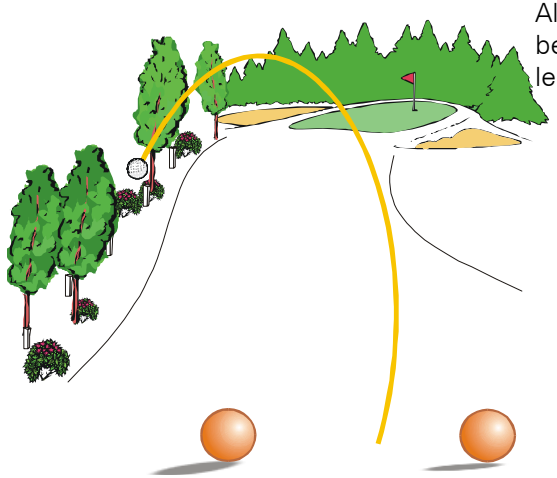
Alle oplossingen benoemen, de beste oplossing uitvoeren. Eventuele strafslagen noteren.

23 BAANLES GREENSOMEREGELS

Organisatie

SPELEN OP DE BAAN

Situatieschets

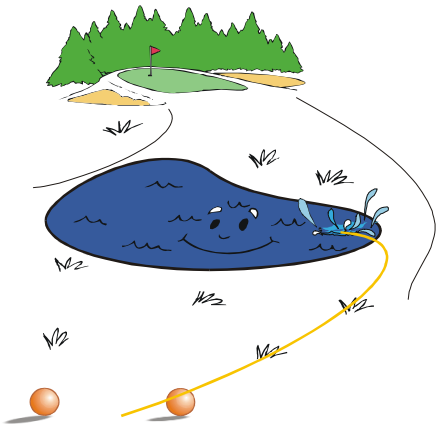


Out of bounds

Alle oplossingen benoemen, de beste oplossing uitvoeren. Eventuele strafslagen noteren.

Out of bounds

Situatieschets

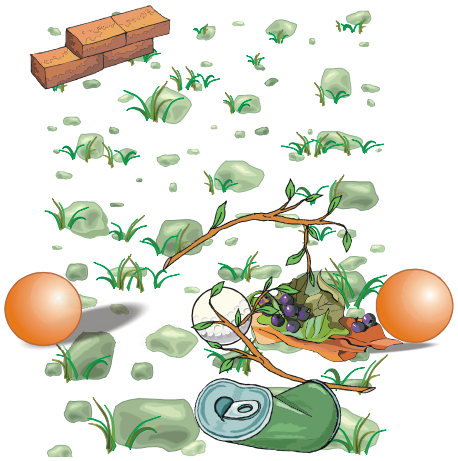


Waterhindernis

Alle oplossingen benoemen, de beste oplossing uitvoeren. Eventuele strafslagen noteren.

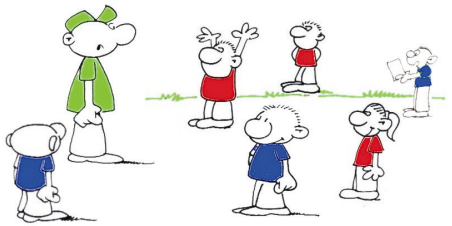
Waterhindernis

Situatieschets



Losse natuurlijke voorwepen

Alle oplossingen benoemen, de beste oplossing uitvoeren. Eventuele strafslagen noteren.



Einde van de ronde

- ✓ Geef elkaar een stevige handdruk en bedank voor het spelen.
- ✓ Naar het clubhuis en het scorekaartje nakijken.
- ✓ Scorekaartje ondertekenen en inleveren.
- ✓ Samen drankje drinken.

Evaluatie

- ✓ Vraag de kinderen of ze het leuk vonden.
- ✓ Vraag de kinderen wat ze geleerd hebben.

Einde rondje + les

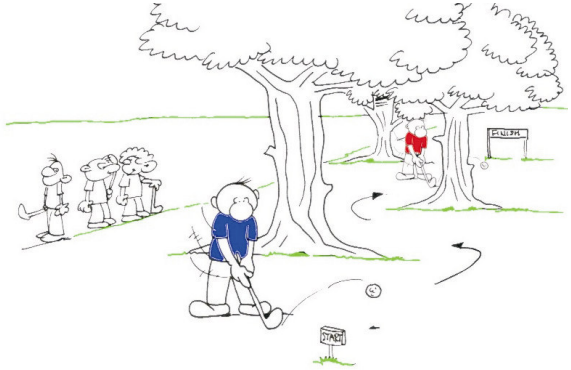
24 CHIPPEN + PITCHEN

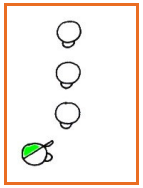
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Drivingrange of grasveld

Door Pro
en Begeleider

Organisatie WARMING-UP





Materialen
1 tennisbal + 1 sandwedge per kind | pionnen | touw.

Veldgrootte
20 X 80 meter.

Locatie
Hole.

Wat gaan we doen

Junglegolf
Zet een parcours uit met touw of pionnen (poortjes maken waar de kinderen doorheen moeten spelen) tussen de bomen op de baan.
Wie heeft het parcours in het minste aantal slagen afgelegd?

Variatie
Het is ook leuk om twee vergelijkbare parcours uit te zetten. Zo ontstaat een 1-tegen-1-situatie (wedstrijd).
Wie is het snelste klaar?
Na 1 keer spelen wordt er van parcours gewisseld.

Wat leren we

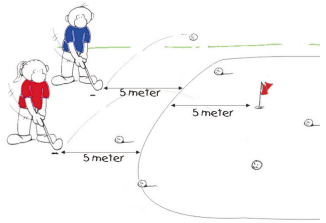
Eerste ervaring met 'rough' situatie.

Ballen rollen minder ver door.

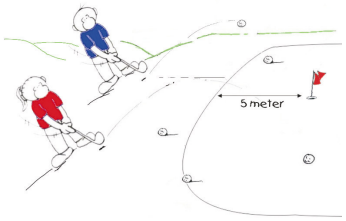
Bal meer 'hakkend' spelen.

Organisatie CHIPPEN

Gewone situatie



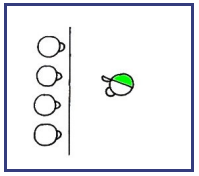
Uphillsituatie



Materialen
Sandwedge + clicka met 20 ballen per kind. IJzeren 7.

Veldgrootte

Locatie
Oefengreen of (Par-3) hole.



Wat gaan we doen

Oefenvorm chip
Laat de kinderen ieder 20 ballen chippen met een sand wedge. De kinderen staan 5 meter voor de green en de vlag staat 5 meter van de rand van de green. (Totale afstand 10 meter.)

Uphill
- ✓ Neem de schuinste uphillsituatie die je ter beschikking hebt. (Of kunt verzinnen/maken.)
- ✓ Het gewicht staat 60% op de rechtervoet en 40% op de linkervoet.
- ✓ Het lichaam is 'de scheve toren van Pisa' (naar rechts hangen).
- ✓ De bal ligt links van het midden tussen je voeten.

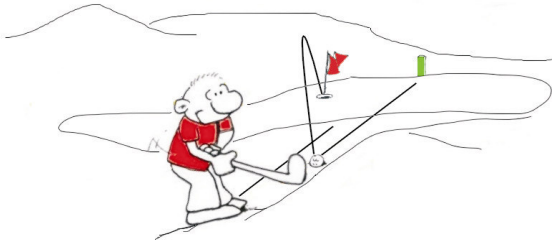
Wat leren we

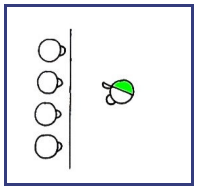
Balvlucht
Vlakke ligging
Met de sand wedge een 70% vlucht—30% rol.
Uphill-ligging
Met de ijzeren 7 een 70% vlucht—30% rol.

Schuine helling is een verandering van balpositie, lichaamshouding en stokkeuze.
Hierdoor kan de zwaailengte van de slag behouden blijven.

24 CHIPPEN + PITCHEN

Organisatie CHIPPEN





Materialen
Sandwedge | drivingrangeballen | eventueel muziek.

Veldgrootte

Locatie
Een heuvel rondom de green.

Wat gaan we doen

Bal boven de voeten
De pro legt uit hoe je vanuit de preshotroutine tot de juiste houding en afstand tussen je voeten en de bal kunt komen.
- ✓ Pak de stok iets korter vast.
- ✓ Mik met de voeten, schouders en clubblad naar het groene paaltje (rechts van het doel).
- ✓ Het gewicht is iets meer op de tenen.

De kinderen zullen het vreemd vinden dat de bal toch richting de vlag vliegt. Laat dit zien door een magneetstokje op het blad te zetten en het blad te kantelen.

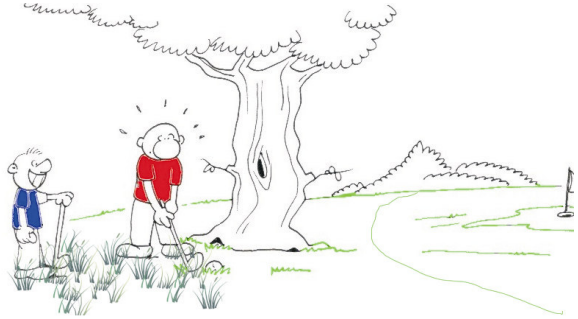
Wat leren we

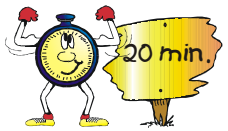
Houding
Op dezelfde manier je houding aannemen betekent in deze situatie anders uitkomen.

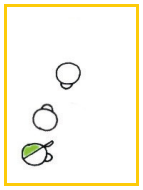
Richting
Bij een sidehill-uphillsituatie rechts oplijnen.

Regel 18-2
Bal verrolt tijdens het adresseren = bal terugplaatsen + 1 strafslag.

Organisatie WEDSTRIJD







Materialen
Sandwedge | 20 ballen per kind.

Veldgrootte

Locatie
Rough naast een fairway.

Wat gaan we doen

Pitch
De kinderen moeten 20 ballen uit de rough slaan richting fairway. Ze gebruiken de sandwedge.
- ✓ Het gewicht is 60% op de linkervoet en 40% op de rechtervoet.
- ✓ De bal ligt bij de rechtervoet.
- ✓ De stok gaat snel naar boven door een vroege polsknik.
- ✓ De zwaai richting de bal = HAKKEN!

Wedstrijd
De kinderen droppen 10 ballen in de rough. Deze proberen ze op de fairway te slaan met een boogje. Hoeveel ballen blijven stilliggen op de fairway?

Wat leren we

Regel 18-2
Bal verrolt tijdens het adresseren = bal terugplaatsen + 1 strafslag.

Regel 23
Losse natuurlijke voorwerpen mag je weghalen. Pas op dat de bal hierbij niet verrolt!

Etiquette
Plaggen ook in de rough terugplaatsen.

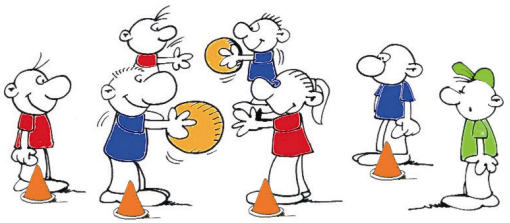
FULL SWING

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Drivingrange

Door Pro en Begeleider

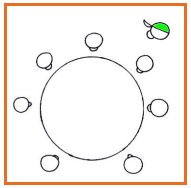
Organisatie WARMING-UP



Materialen
2 volleybalen | 2 frisbees | 2 tennisballen | voor ieder kind 1 pion.

Veldgrootte
20 x 20 meter.

Locatie
Grasveld.



Wat gaan we doen

Bal doorgeef spel
De kinderen staan in een cirkel, bij hun pion.
De kinderen geven op verschillende manieren de bal door.
Rechtsom en linksom, onderhands, bovenhands.

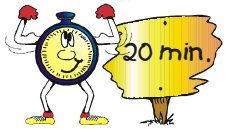
- ✓ Doe hetzelfde met een tennisbal, maar deze moet eerst 1 keer stuiteren.
- ✓ Maak hetzelfde rondje met een frisbee i.p.v. de bal.
- ✓ De kinderen maken met hun armen een hoepel. Hier moet de bal ingegooid worden.
- ✓ Er is een tikker buiten de cirkel. Deze probeert het kind met bal aan te tikken. De kinderen mogen de bal links of rechts naar de buurman gooien. Ze mogen GEEN kinderen overslaan.

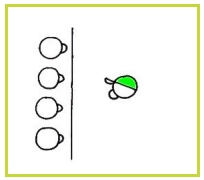
Wat leren we

Het draaien van de romp.

Het trainen van de hand-oogcoördinatie.

Organisatie FULL SWING





Materialen
IJzeren 7 | drivingrange ballen | tees.

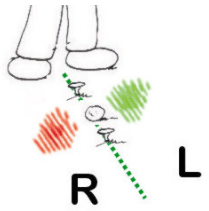
Veldgrootte

Locatie
Drivingrange of grasveld.

Wat gaan we doen

Oefenvorm
Laat de kinderen ballen slaan op de drivingrange. Ze staan op het gras. Laat ze een bal neerleggen en aan weerskanten van de bal een tee in de grond steken. Zo kunnen ze goed zien waar ze de plaggen slaan (rechts of links van de bal). Er ligt nog geen bal als ze de plaggen rechts en links van de positie van de bal moeten slaan!

- ✓ Eerst slaan ze een plag rechts van de bal.
- ✓ Dan slaan ze een plag links van de bal.
- ✓ Daarna slaan ze de bal.
- ✓ Bij ieder slag je eindstand mooi vasthouden.



Wat leren we

Gewichtsverplaatsing
Van rechts naar links.

Volgorde van bewegen
Vanuit de top alleen armen terug = plag rechts.

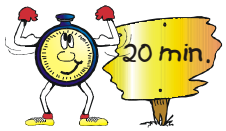
Vanuit de top eerst lichaam naar links draaien en dan pas zwaai van de armen = plag links.

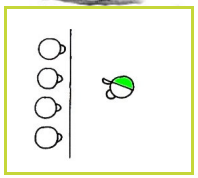
De juiste combinatie/ volgorde vinden!

25 FULL SWING

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Organisatie FULL SWING

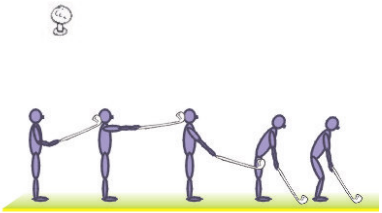




Materialen
IJzeren 7 of 9 | drivingrangeballen | potlood | tees | extra stok.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange of grasveld.



Wat gaan we doen

Oefenvorm
Zorg ervoor dat de kinderen hun eigen schaduw kunnen zien. Leg een stok op de hoogte van het hoofd van de schaduw. Als er geen schaduw is dan kun je een kind tegenover het andere kind zetten en een stok met headcover boven het hoofd laten houden.

- ✓ Tijdens de achterzwaai mag het hoofd niet boven deze stok uitkomen.
- ✓ In de top van de achterzwaai kun je met de schaduw controleren of je stok parallel ligt aan de stok die op de grond ligt.
- ✓ *Beginstand*: de kinderen nemen een potlood in de mond en laten deze naar de bal wijzen.
  Achterzwaai: het potloodje blijft naar de bal wijzen.

Voor de wedstrijd nog even de preshotroutine doornemen!

Wat leren we

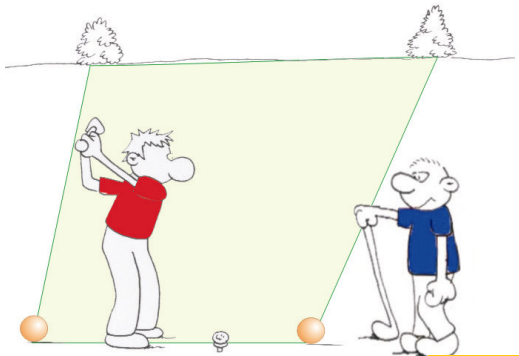
Preshotroutine
Controle volgorde.

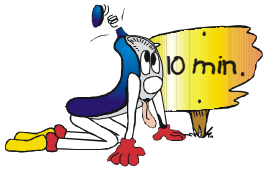
Houding
Inslijpen van een juiste manier van houding aannemen.

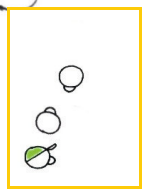
Achterzwaai
De hoek die gemaakt is tussen de romp en de bovenbenen blijft gehandhaafd.

De stok niet verder dan parallel aan de grond (zie template).

Organisatie WEDSTRIJD







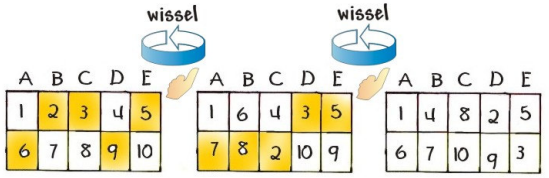
Materialen
Veel drivingrangeballen | tees | teemarkers.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange, grasveld of fairway.

Wat gaan we doen

Wedstrijdje
Er wordt matchplay gespeeld.
De kinderen spelen om beurten in de 'fairway'. Als een kind de bal op de 'fairway' speelt kan dit kind 1 punt verdienen. Spelen ze beiden op de 'fairway' of beiden ernaast, dan worden er deze beurt geen punten verdeeld ('gehalfed').
De kinderen spelen totaal 5 ballen.We spelen volgens het move-up/move-down systeem.



Wat leren we

Preshotroutine
Snelheid van spelen.

Klaarstaan als je aan de beurt bent. (Met bal, stok en tee in je hand.)

Regel 2
Telling matchplay.

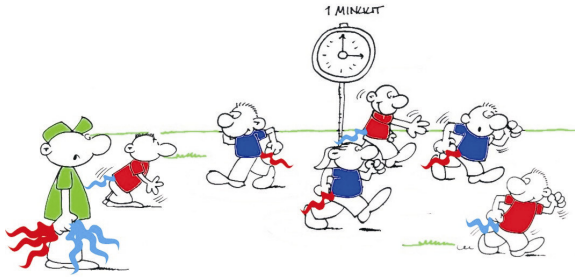
Presteren onder wedstrijddruk tijdens de training.

26 PUTTEN

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten door Begeleider
Locatie: Grasveld en green

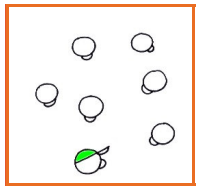
Organisatie WARMING-UP



Materialen
4 hoekpionnen | genoeg lintjes (2 verschillende kleuren).

Veldgrootte
30 meter X 30 meter.

Locatie
Grasveld.



Wat gaan we doen

Staarttikkertje
Iedereen heeft een lintje (stukje stof). Dit stop je achterin je broekriem, maar wel zo dat steeds $^{3}/_{4}$ van het lintje zichtbaar is. Probeer zoveel mogelijk lintjes van anderen af te pakken. Is je lintje afgepakt, ga dan direct bij de spelbegeleider een nieuwe halen. Wie heeft de meeste lintjes na 1 minuut?

Variatie 1
Je kunt dit spel spelen door 1 tikker tegen de hele groep te laten spelen.

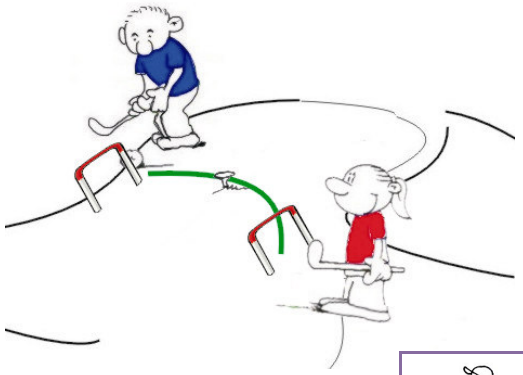
Variatie 2
Laat 2 teams tegen elkaar spelen.

Wat leren we

Dat we de plaggen terug moeten plaatsen.

Dat we nooit alleen zijn op de golfbaan en dat we alert moeten zijn op rondvliegende ballen.

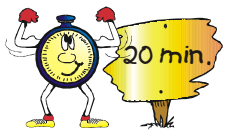
Organisatie PUTTEN

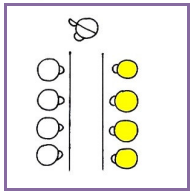


Materialen
Per koppel: 2 poortjes, 1 bal | per kind 1 putter.

Veldgrootte
20 meter X 15 meter.

Locatie
Green.





Wat gaan we doen

De bocht om
Zet een tweetal op een hellend vlak op de puttinggreen. Bij allebei de kinderen zet je een poortje neer als goal. Midden tussen de poortjes staat 1 tee aan de hoge kant van de helling. Kind A probeert de bal aan de hoge kant van de tee te putten zodat deze met een bocht in het doel van kind B uitkomt. Lukt dit dan verdient kind A 1 punt en wordt er van kant gewisseld. Lukt dit niet dan blijft iedereen op zijn kant staan. De kinderen spelen gewoon om beurten.

Variatie
Als er gescoord wordt dan gaat het kind dat scoort 1 voet naar achteren met zijn goaltje. Wie heeft als eerste 3 keer gescoord? Pas dan wordt er van kant gewisseld.

Wat leren we

Balrol
Spelen met de helling.

Je kunt geen effect geven aan de bal. Je mikt niet meer op de hole (goal) maar naar iets anders (tee).

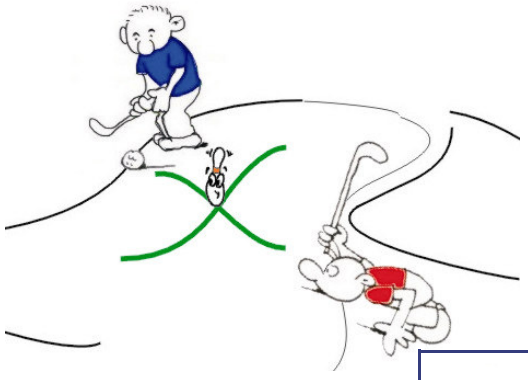
De snelheid van de bal bepaalt de mate van de bocht. Hoe sneller hoe rechter.

Mindert de bal vaart, dan zie je de bocht.

Lees je de green? Concentreer je vooral op het stuk BIJ de hole!

26 PUTTEN

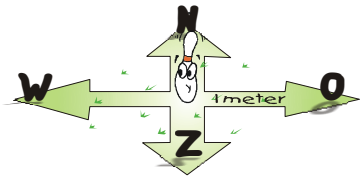
Organisatie PUTTEN



Materialen
1 kegeltje | per kind 1 putter

Veldgrootte
20 meter X 20 meter

Locatie
Green.



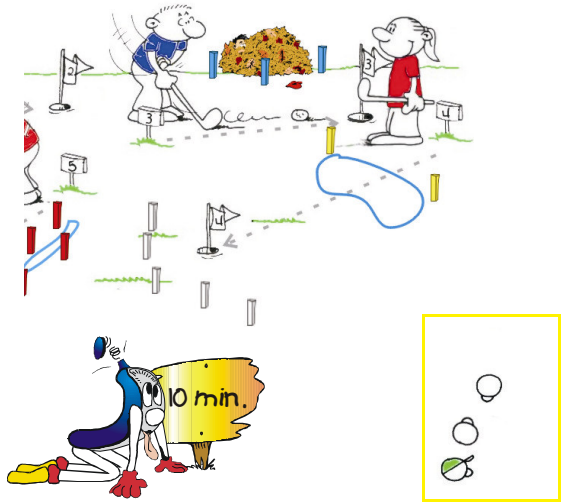
Wat gaan we doen

Noord-oost-zuid-west-put
Speel matchplay. Zet bij iedere windrichting 1 tee als markering. Speel de bal zo dicht mogelijk bij de kegel. Beide speler starten bij dezelfde tee en spelen om beurten. De winnaar krijgt 1 punt. Iedere keer als beide spelers gespeeld hebben gaan ze 1 voet naar achteren bij dezelfde tee en herhalen het spel.
Wie het eerste 3 punten heeft is de winnaar. Hierna wordt er van plaats gewisseld en herhaald dit spel zich totdat de kinderen alle vier de kanten gehad hebben.

Wat leren we

Balrol
Leer de reactie van de bal op de helling kennen.
Berg op-berg af.
Sidehill laag-hoog

Organisatie WEDSTRIJD



Materialen
tees | touw | krijt | takjes | per kind 1 bal en 1 putter | scorekaartjes.

Veldgrootte

Locatie
Green.

Wat gaan we doen

Putt-parcours
De kinderen moeten een aantal hindernissen op de green maken. Bijvoorbeeld water/GUR/bomen. Dit doen ze door tees, touw, krijt of takjes te gebruiken.
Maak een 6-holes of 9-holes parcours.
Speel een strokeplaywedstrijd. Laat de kinderen in tweetallen het parcours spelen. Komen ze in de zelf gemaakte hindernissen dat moeten ze volgens de spelregels handelen.
Wie heeft de minste slagen nodig gehad om het parcours af te leggen.

Wat leren we

Wedstrijdelement
Scorekaartje bijhouden.

Spelregels
Snel toepassen van de regels in praktijk.

Tactiek
Aanvallend spelen of verdedigend in verband met de hindernissen.

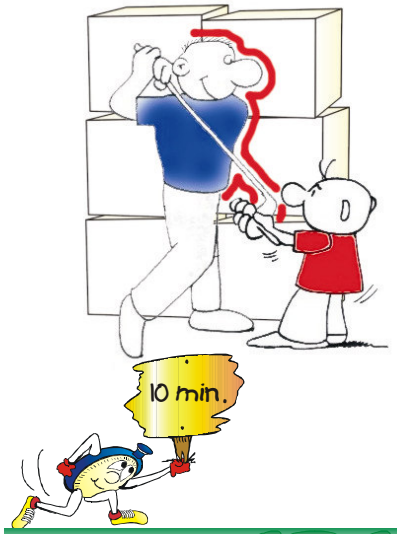
27 BUNKER + PITCHEN

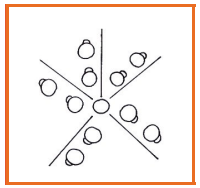
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Grasveld + bunker

door Begeleider

Organisatie WARMING-UP





Wat gaan we doen

Materialen
6 dozen per tweetal | 1 dikke stift of kwast met verf | golfballen | tennisballen | ijzeren 7 of sandwedge.

Veldgrootte
50 x 50 meter.

Locatie
Grasveld.

Slalomestafette
Zet 6 dozen op elkaar en laat een van de kinderen de omtrek tekenen van een ander kind.
Pak de dozen en zet ze willekeurig op 30 meter afstand van de kinderen.
Per tweetal probeer je de dozen te raken (met golfballen). Lukt dat dan mag je de doos gaan halen en bij je neerzetten. Probeer alle zes dozen te veroveren en de puzzel weer compleet te maken.
Probeer met tennisballen de toren weer om te schieten. Alleen de onderste twee dozen moeten blijven staan.

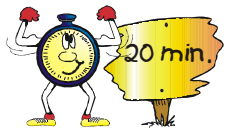
Wat leren we

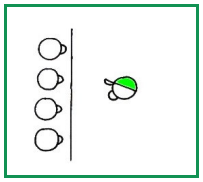
Leuk om te doen.

Samenwerken.

Mikken.

Organisatie BUNKER





Wat gaan we doen

Materialen
Per kind 1 clicka met ballen (dezelfde kleur) | sandwedge.

Veldgrootte

Locatie
Oefenbunker.

Destroyer
Ieder kind maakt een torentje met zand buiten de bunker. Hierop wordt een bal geplaatst. Ieder kind probeert het zand onder de bal weg te slaan. Welk kind heeft al het zand van de torens weggeslagen?

Variatie 1
Wie heeft niet alleen maar het zand weggeslagen, maar ook zijn bal over de bunker gespeeld?

Variatie 2
Speel een 30 meter pitch over de bunker vanaf het gras.

Variatie 3
Speel dezelfde situatie als variatie 2, maar nu met zand onder de bal. Als je dezelfde swing maakt, gaat de bal niet zo ver als eerst.

Variatie 4
Speel de ballen vanuit de bunker, de voeten goed ingraven. Hoeveel van de 5 ballen kun je uit de bunker spelen. Wie haalt 5 uit 5?

Wat leren we

Door het zand te raken vliegt de bal niet zo ver.

Graaf je in om het zand gemakkelijker te raken.

Het zand niet raken tijdens de achterzwaai.

27 BUNKER + PITCHEN

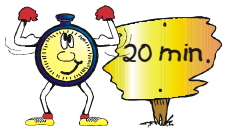
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

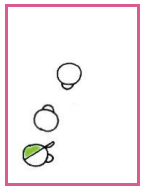
Organisatie PITCHEN

Materialen
Sandwedge | per tweetal 1 clicka met gekleurde ballen (dezelfde).

Veldgrootte

Locatie
Oefengreen of Par 3.





Wat gaan we doen

Pitch uitdaging
De kinderen spelen 1 tegen 1. Kind A dropt 2 ballen, bijvoorbeeld in extreem hoog gras of in een boom (als het maar gek en nieuw is). Beide kinderen pitchen ieder een bal naar de afgesproken green (zone). Het kind dat de bal het dichtst bij de hole heeft gespeeld, bepaalt de volgende drop. De stand wordt bijgehouden volgen de regels van matchplay.

De begeleider wijst het kind aan met de mooiste truc.

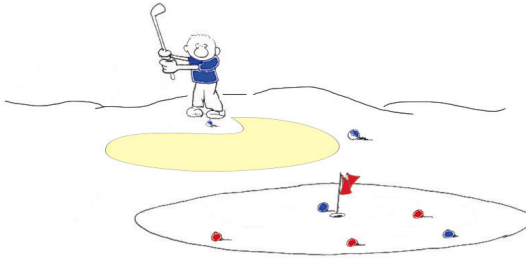
Op teken van de spelleider worden de ballen opgeraapt.

Wat leren we

Bijzondere slagen leren.

Vanuit moeilijke posities de uitdaging zien en niet het probleem.

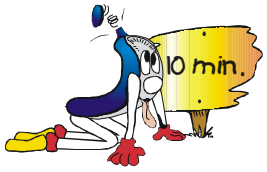
Organisatie WEDSTRIJD

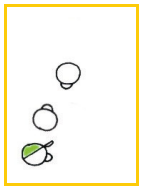


Materialen
Touw | gekleurde ballen | scorekaartje.

Veldgrootte

Locatie
Oefenhole.





Wat gaan we doen

Wedstrijdje
De kinderen staan op 25 meter afstand van de hole. Tussen de hole en de speler bevindt zich een bunker. De kinderen spelen 10 ballen over de bunker naar een cirkel (met een diameter van 5 meter) op de green. De kinderen spelen steeds een serie van 10 ballen.
De kinderen gebruiken een stok naar eigen keuze.
Hoeveel van de ballen blijven in de cirkel liggen?

Wat leren we

Toets GVB–eis.

60% van de ballen moeten in de cirkel terecht komen (en blijven liggen).

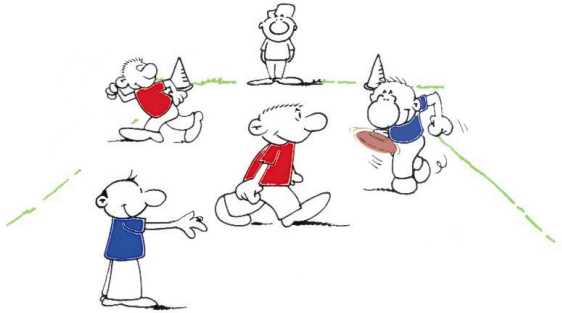
28 FULL SWING, HOUT

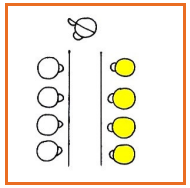
LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten
Locatie: Drivingrange of grasveld

Door Pro en Begeleider

Organisatie WARMING-UP





Materialen
1 frisbee | 8 hoekpionnen.

Veldgrootte
20 X 40 meter.

Locatie
Grasveld.

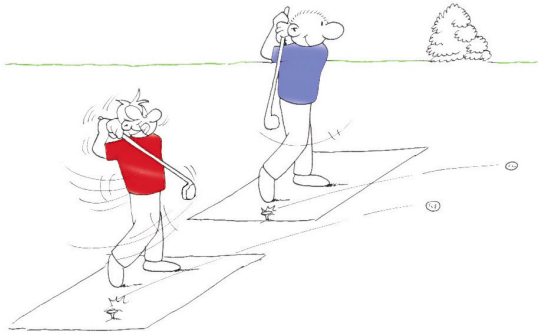
Wat gaan we doen

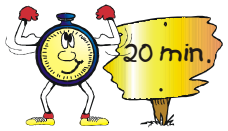
Kasteelfrisbee
Er zijn twee teams. Elke partij probeert de frisbee naar elkaar rond te spelen en de koning aan te spelen in het vak aan de overkant. Heb je de frisbee in de hand, dan mag je niet lopen. Vangt je eigen partij de frisbee niet, dan krijgt de tegenpartij de frisbee op de plaats waar de frisbee de grond raakte.
Vangt de koning de frisbee, dan heeft het team 1 punt.

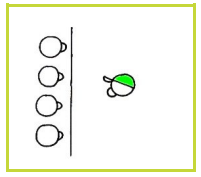
Wat leren we

Samen spelen.

Organisatie FULL SWING







Materialen
Houtje | drivingrangeballen.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.

Wat gaan we doen

Oefenvorm
Laat de kinderen eerst gewoon met de stokken zwaaien. In het horizontale vlak en in het diagonale vlak. Hoe voelt dit?

De kinderen staan met de voeten tegen elkaar met de tenen iets naar buiten (Charlie Chaplin). De bal ligt in het midden tussen de voeten en de kinderen slaan op deze manier ballen weg.

Het hoofd moet rechts van de bal blijven (toren van Pisa). Laat de rechtervoet steeds meer naar rechts gezet worden, steeds 1 voetbreedte.

Wat leren we

Beginstand
Oplijnen van het clubblad en het lichaam.

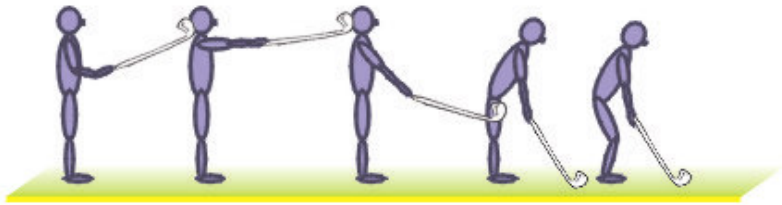
Balpositie.

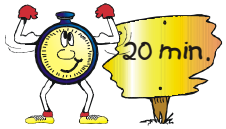
Het hoofd moet rechts van de bal blijven.

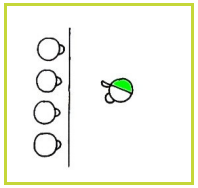
28 FULL SWING, HOUT

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Organisatie FULL SWING

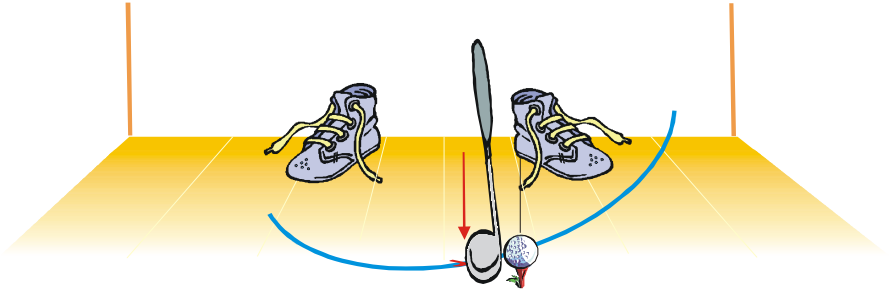






Wat gaan we doen

Vervolg
Preshotroutine: controleer of het clubblad haaks staat, controleer of de voeten, heupen en schouders parallel aan het doel staan.

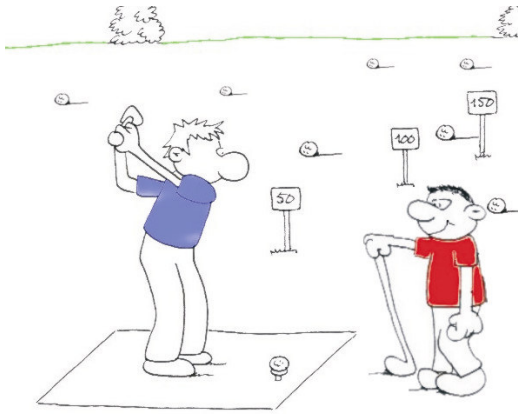


Wat leren we

Volgorde van de preshotroutine van hout.

De bal wordt geraakt in een opwaartse beweging.

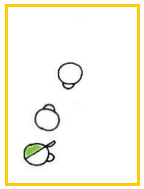
Organisatie WEDSTRIJD

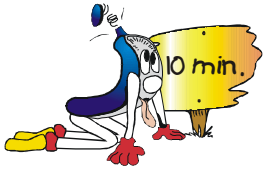


Materialen
Hout | drivingrangeballen.

Veldgrootte

Locatie
Drivingrange.





Wat gaan we doen

Longest drive
De kinderen mogen ieder 5 ballen slaan. De kinderen spelen 1 tegen 1 op één mat. Bij iedere bal die geslagen is, wordt gekeken welke bal het verst gekomen is. Zo gaan de kinderen door tot 5 ballen. Bij twijfel krijgen beide kinderen 1 punt.
Wie heeft de meeste punten na vijf ballen? We spelen het move-up\move-down systeem.

Onthoud hoe ver je verste bal is!

Wat leren we

Competitie-element.

Voor iedere bal gaan.

Slim spelen: als de tegenstander een slechte bal speelt, dan kun je 'op safe' spelen.

BAANLES
STROKEPLAY-UITDAGING

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten door Begeleider
Locatie: Par-3 baan of 18-holes baan

Organisatie

SPELEN OP DE BAAN

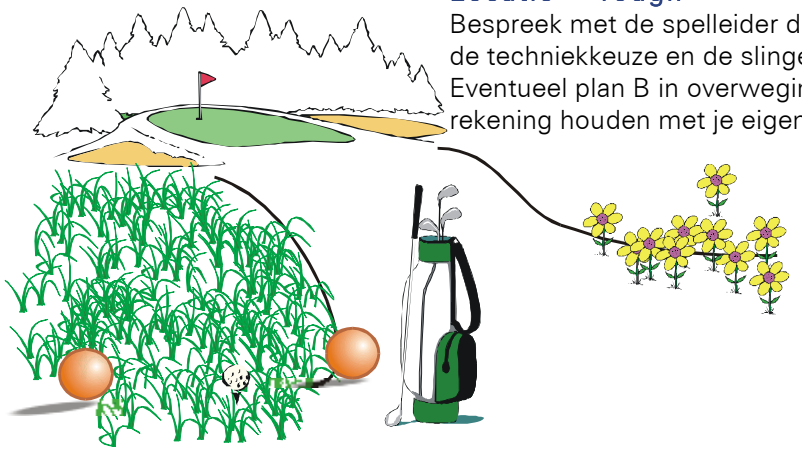
Organisatie

Er wordt in teams van 2 kinderen gespeeld. De afslagplaatsen worden voor de ronde uitgezet door de begeleiders (pionnen). Deze maken steeds een nieuwe uitdagende situatie op de baan, niet verder dan 100 meter van de hole. Iedereen speelt zijn eigen bal en de beste score (per hole) van het team telt voor de wedstrijd.

Alternatieve telling voor de score kan zijn:

Eerst de laagste score, dan de hoogste score noteren, achter elkaar (Kind A scoort een 6, kind B scoort een 4. De score op het kaartje wordt 46).

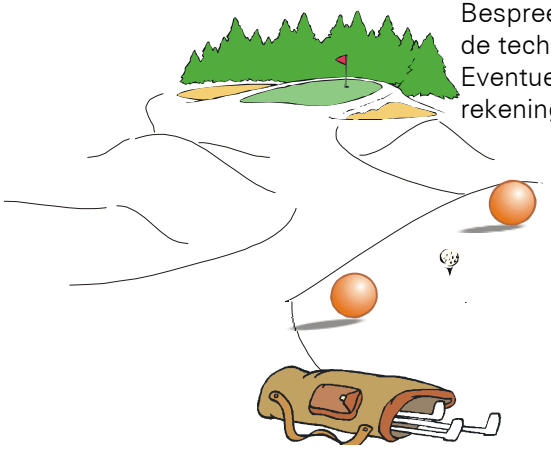
Situatieschets



Afstand = 40 meter
Locatie = rough

Bespreek met de spelleider de stokkeuze, de techniekkeuze en de slingerlengte. Eventueel plan B in overweging nemen, rekening houden met je eigen kunnen.

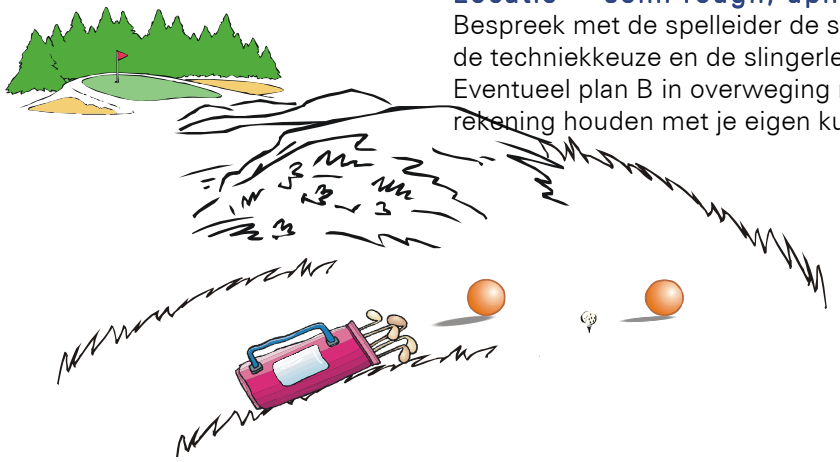
Situatieschets



Afstand = 60 meter
Locatie = fairway, sidehill

Bespreek met de spelleider de stokkeuze, de techniekkeuze en de slingerlengte. Eventueel plan B in overweging nemen, rekening houden met je eigen kunnen.

Situatieschets



Afstand =40 meter
Locatie = semi rough, uphill

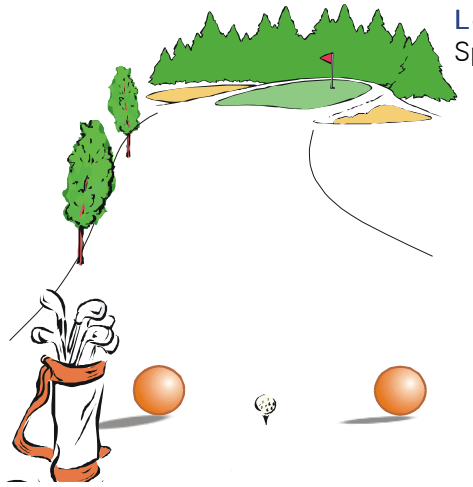
Bespreek met de spelleider de stokkeuze, de techniekkeuze en de slingerlengte. Eventueel plan B in overweging nemen, rekening houden met je eigen kunnen.

29 BAANLES
STROKEPLAY-UITDAGING

Organisatie

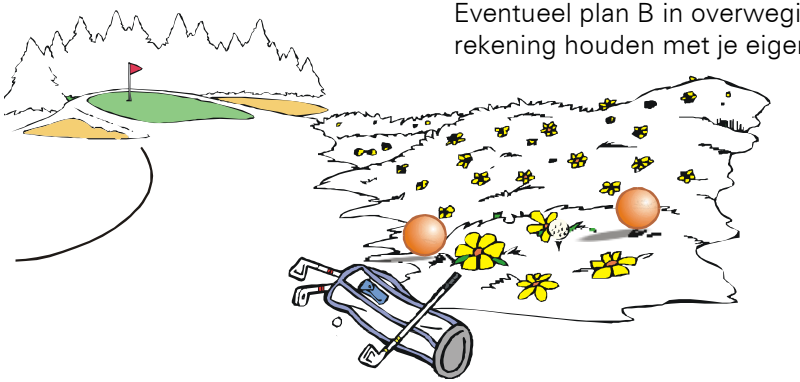
SPELEN OP DE BAAN

Situatieschets



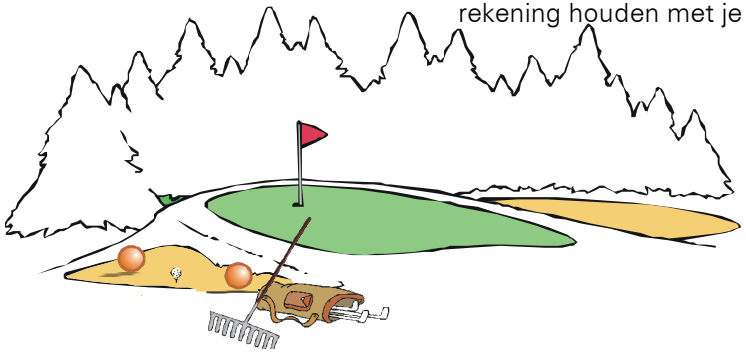
Afstand = 70 meter
Locatie = fairway
Speel deze hole met alleen de putter.

Situatieschets

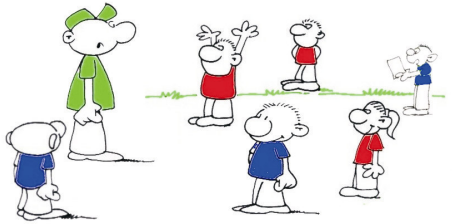


Afstand = 50 meter
Locatie = semi rough
Bespreek met de spelleider de stokkeuze, de techniekkeuze en de slingerlengte. Eventueel plan B in overweging nemen, rekening houden met je eigen kunnen.

Situatieschets



Afstand = 30 meter
Locatie = bunker
Bespreek met de spelleider de stokkeuze, de techniekkeuze en de slingerlengte. Eventueel plan B in overweging nemen, rekening houden met je eigen kunnen.



Einde van de ronde

- ✓ Geef elkaar een stevige handdruk en bedank voor het spelen.
- ✓ Naar het clubhuis en het scorekaartje nakijken.
- ✓ Scorekaartje ondertekenen en inleveren.
- ✓ Samen drankje drinken.

Evaluatie

- ✓ Vraag de kinderen of ze het leuk vonden.
- ✓ Vraag de kinderen wat ze geleerd hebben.

Einde rondje + les

30 BAANLES STROKEPLAY

LEEFTIJDSCATEGORIE: 6 - 9 JAAR

Trainingsduur: 60 minuten **door Begeleider**
Locatie: Par-3 baan of 18-holes baan

Organisatie

SPELEN OP DE BAAN

Organisatie

Ieder kind speelt voor zich. De kinderen gaan met flights van 2 of 4 kinderen de baan in. Wie heeft na afloop de meeste punten?

De begeleiders zetten van te voren de afslagplaatsen voor de kinderen klaar. Op hole 1, 50 meter van de vlag, op hole 2, 100 meter van de vlag, op hole 3, 150 meter van de vlag etc. Maximale afstand is 250 meter van de hole.

Puntentelling:

Afslag op de fairway = 5 punten.
Afslag op de fairway en de longest drive = 5 punten extra.
Afslag par-3: neary = 5 punten.
Bal op de green: 1 putt = 10 punten.
Bal op de green: 2 putt = 5 punten.
Bal op de green: 3 putt = 3 punten.

Voorbeeld analysekaart

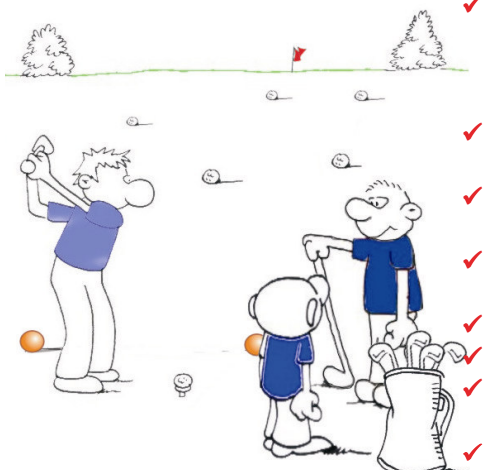
	Hole 1		Hole 2	
F.I.R.....	J	N	J	N
G.I.R.	J	N	J	N
Putts	____		____	
Strafslagen	____		____	
Gedrag	G	V	G	V
Snelheid	G	V	G	V

Spelanalyse

De begeleider noteert op een ronde analysekaart:

- ✓ Fairways in regulation.
- ✓ Greens in regulation (tot afstand 100 meter).
- ✓ Het aantal putts op de green.
- ✓ Opgelopen strafslagen per hole.
- ✓ Goed gedrag (volgens routine) per hole.
- ✓ Snelheid van spelen per hole.

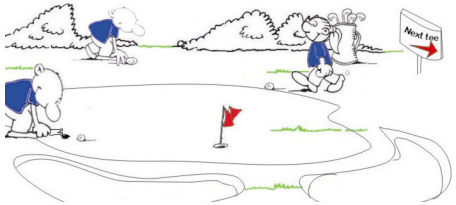
Situatieschets



Gedrag op de afslag

- ✓ Denk aan de secondenregel.
  - ✓ De 1ste speler heeft 35 seconden.
  - ✓ De 2de speler heeft 25 seconden.
  - ✓ De 3de speler heeft 20 seconden.
- ✓ Vertelt iedereen met wat voor soort bal hij speelt en welk merkteken hij heeft?
- ✓ Staat iedereen klaar met bal, tee, hand schoen?
- ✓ Scorekaartje en potloodje in de (achter) broekzak?
- ✓ Staan de tassen goed?
- ✓ Is de volgorde van afslaan bepaald?
- ✓ Worden eventueel geslagen plaggen teruggeplaatst?
- ✓ Wens elkaar een prettige wedstrijd!

Situatieschets



Gedrag op de green

- ✓ Staat de tas in de goede richting?
- ✓ Wordt de pitchmark gerepareerd?
- ✓ Tonen de kinderen initiatief met het spelen van hun bal?
- ✓ Staat er al iemand de vlag te bewaken? Of is deze al neergelegd? (Door de kinderen!)
- ✓ Worden puttlijntjes in de gaten gehouden?
- ✓ Wordt er op het juiste moment gemarkeerd?
- ✓ Wordt er voorbereid door kinderen die dadelijk aan slag zijn?
- ✓ Wordt de green snel verlaten na het uitholen?

Organisatie

SPELEN OP DE BAAN

Situatieschets

Gedrag door de baan

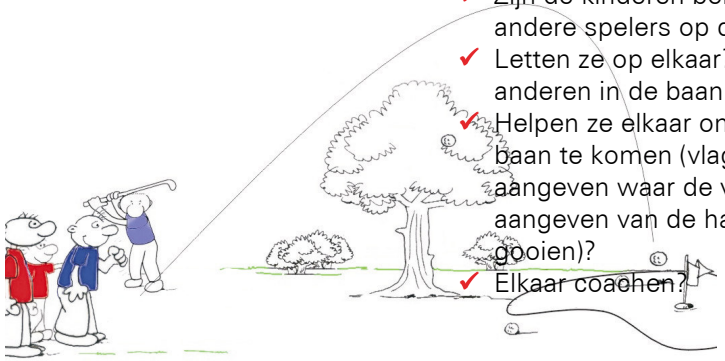
- ✓ Worden eventueel geslagen plaggen teruggeplaatst?
- ✓ Wordt de juiste volgorde van spelen aangehouden?
- ✓ Wordt de preshotroutine op tijd ingezet?
- ✓ Wordt de tas aan de goede kant gezet?
- ✓ Hebben de kinderen hulp nodig bij de stokkeuze?

Situatieschets

Omgaan met spelregels

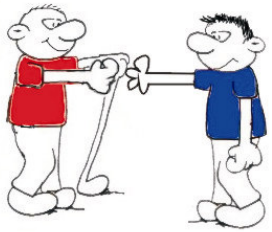
- ✓ Kennen de kinderen de ezelsbruggetjes voor desbetreffende situaties?
- ✓ Geven de kinderen blijk van parate regelkennis?
- ✓ Wordt deze kennis op de juiste manier uitgevoerd?
- ✓ Wordt er op de juiste manier gedropt of geplaatst?

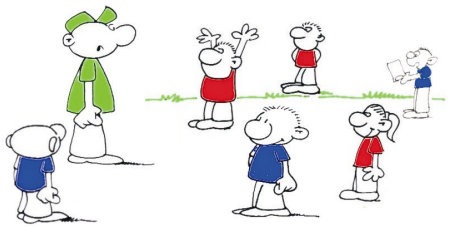
Situatieschets



Omgaan met elkaar

- ✓ Moedigen de kinderen elkaar aan?
- ✓ Zijn de kinderen stil als de ander wil slaan?
- ✓ Zijn de kinderen beleeft naar eventueel andere spelers op de baan?
- ✓ Letten ze op elkaar? In de flight en de anderen in de baan? (Veiligheid.)
- ✓ Helpen ze elkaar om sneller door de baan te komen (vlag bewaken, aangeven waar de volgende hole is, aangeven van de hark, plag terug-gooien)?
- ✓ Elkaar coachen?





Einde van de ronde

- ✓ Geef elkaar een stevige handdruk en bedank voor het spelen.
- ✓ Naar het clubhuis en het scorekaartje nakijken.
- ✓ Scorekaartje ondertekenen en inleveren.
- ✓ Samen drankje drinken.

Evaluatie

- ✓ Vraag de kinderen of ze het leuk vonden.
- ✓ Vraag de kinderen wat ze geleerd hebben.

Einde rondje + les