Template jeugd

Full swing (hout)

LEEFTIJDSCATEGORIE: 10 - 13 JAAR

Doel van de slag

De bal zo ver mogelijk slaan vanaf de afslagplaats.

Wanneer?

Als je op de afslagplaats staat.

Hoe?

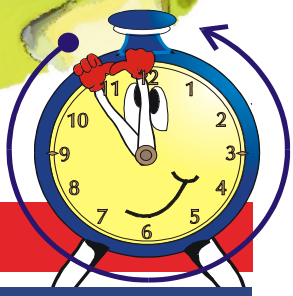
De bal wordt in een opwaartse beweging geslagen.

Stokkeuze

Hout.

Schematische voorstelling slag

Een zwaaibeweging van 11 uur tot 12 uur (kloksysteem).



Beginstand

Grip

1. **Linkerhand:** de pinkmuis boven op de grip en de vingers erom heen.
2. **Rechterhand** houdt de grip in de middelste vingerkootjes vast.
3. De rechterduim zit links op de grip.
4. Interlock grip | overlap grip.
5. De grip bovenaan vasthouden. 1 duimdikte van de bovenkant.

Foto 1 Foto 2 Foto 3

Aim

6. Clubblad haaks op het doel.
7. Voeten, heupen en schouders parallel aan de doellijn.

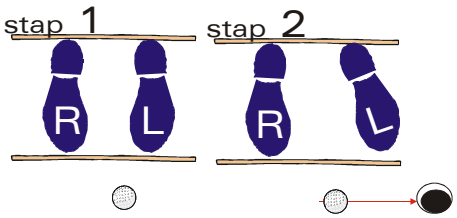
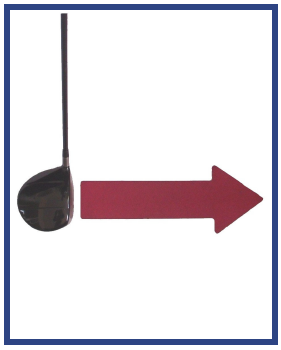


Foto 1 Foto 2



Set up

Voetenstand

8. Binnenkant voeten = buitenkant schouders.
9. Linkervoet staat opengedraaid (vanuit de hak).

Balpositie

10. Binnenkant van de linkerhak.
11. Linkerhand is onder de neus.

Houding

12. Rug anatomisch recht.
13. Bovenlichaam is meer naar rechts gekanteld.
14. Knieën van het slot.

Gewichtsverdeling

15. 40% linkervoet | 60% rechtervoet.
16. 50% tenen | 50% hakken.

Spierspanning

17. Actieve atletische vormspanning.

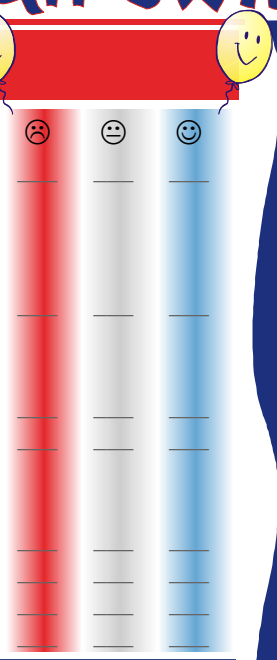
Foto 1 Foto 2

In samenwerking: Jim van Heuven van Staereling | Eric der Kinderen | Elliot van der Veeke

Template jeugd

Full swing

Beweging (start—finish)



Beginpositie
18 Zie de vorige pagina van deze template.

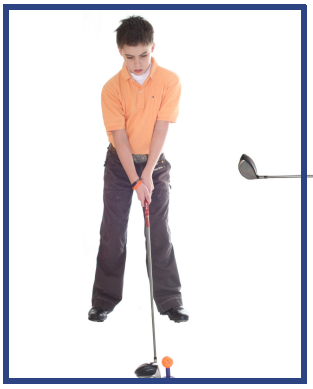
Take-away positie
19 In horizontale positie staat de stok parallel aan de doellijn.

Top van de achterzwaai
20 De handen ter hoogte van 11 uur met polsknik.
21 De rug naar het doel gedraaid, hoofd is rechts van de bal.

Doorzwaai
22 Handen boven de linkerschouder = volle doorzwaai.
23 Het lichaam is richting het doel gedraaid en het gewicht is op links verplaatst.
24 De rechterknie is tegen de linkerknie.
25 De eindstand minimaal 2 seconden vasthouden.

Voor aanzicht

Beginpositie



Take-away positie

Top van de achterzwaai

Doorzwaai

Zij aanzicht

Beginpositie

Take-away positie

Top van de achterzwaai

Doorzwaai

Opmerkingen

LEEFTIJDSCATEGORIE: 10 - 13 JAAR

In samenwerking: Jim van Heuven van Staereling | Eric der Kinderen | Elliot van der Veeke