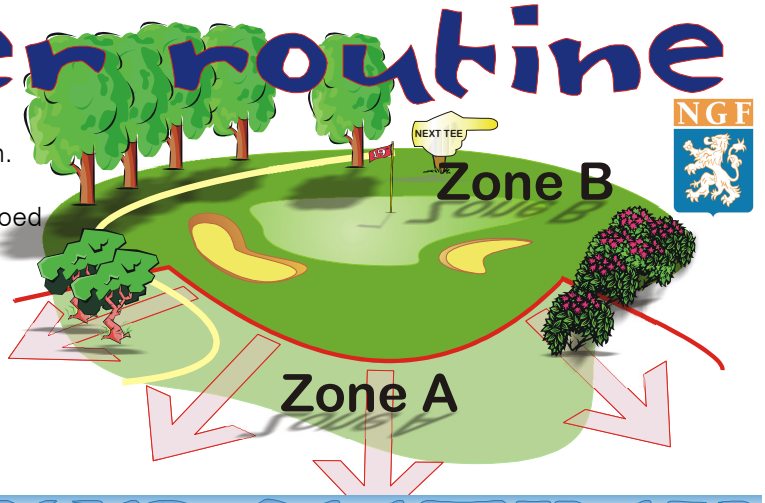
Bunker routine

LEEFTIJDSCATEGORIE: 10 - 13 JAAR

Doel van de Routine

Het spel netjes, correct en snel te laten verlopen.

Een gestructureerde voorbereiding om een zo goed mogelijk en herhaalbaar resultaat te behalen.



Locatie

Zone B, hoofdzakelijk op de green.

Gedragsroutine

GEDRAGSROUTINE

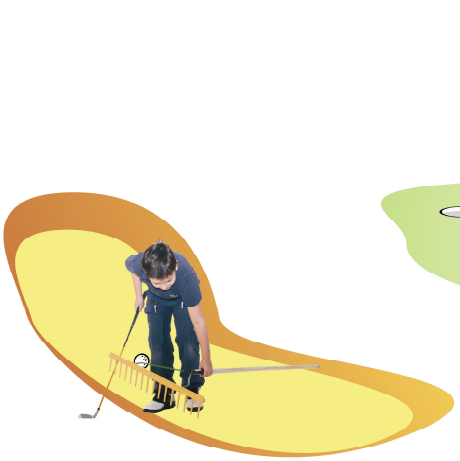
In de bunker

1. Zet je tas altijd buiten de bunker. (Aan de zijkant of de achterkant.)
2. Loop nooit door een bunker tenzij je bal erin ligt.
3. Loop niet tussen de bunker en de green. Loop altijd om de hindernissen heen. Vooral als je een kar gebruikt.
4. Pak je stok uit je tas.

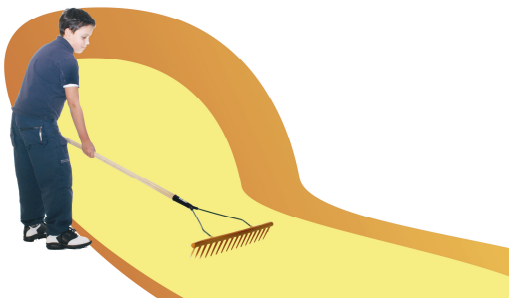
1 + 3 + 4

5. Pak de hark en leg deze in de buurt zodat je hem dadelijk snel bij de hand hebt.
   Of leg hem in de bunker maar dusdanig dat je er geen hinder of voordeel van kunt hebben.
6. Maak een oefenzwaai buiten de bunker.
7. Hark de bunker netjes aan als je klaar bent met slaan. En leg de hark weer op zijn plek terug.
8. Altijd aan de laagste kant in en uit de bunker stappen.
9. Loop snel door om je tas goed neer te zetten voor je volgende slag.
10. Houd de volgorde van slaan in de gaten. Weet wanneer het jouw beurt is en ben er dan ook klaar voor.

5



7 + 8



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

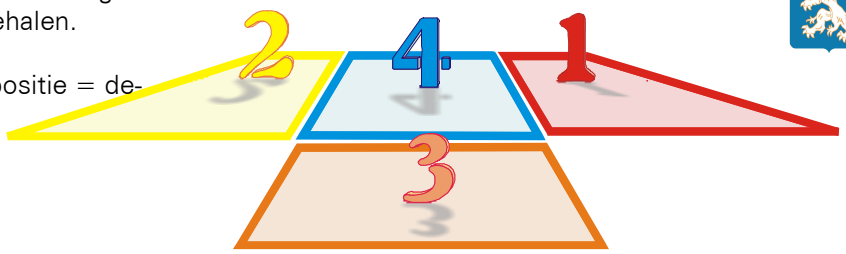
Bunker routine

LEEFTIJDSCATEGORIE: 10 - 13 JAAR

Doel van de Routine

Een gestructureerde voorbereiding om een zo goed mogelijk en herhaalbaar resultaat te behalen.

Dezelfde routine = dezelfde uitgangspositie = dezelfde uitvoering



Pre shot routine

PRE-SHOT ROUTINE

Fase 1 (rood)

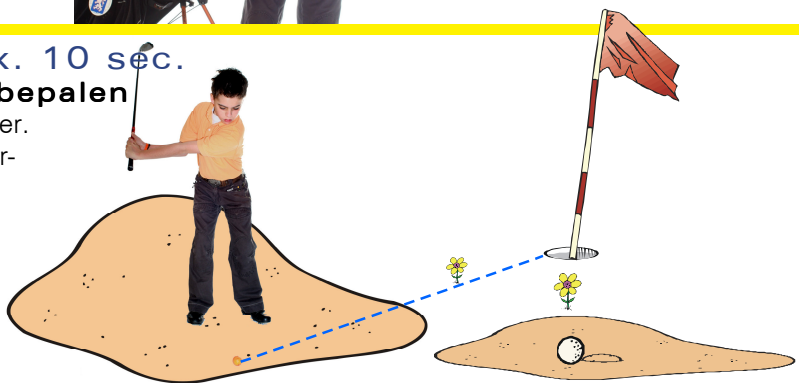
Het goed positioneren van je materiaal

- ✓ De tas buiten de bunker neerzetten.
- ✓ Kijk hoe de bal in de bunker ligt.
- ✓ Kijk hoe hoog de rand van de bunker is.
- ✓ Bekijk verschillende opties om de bal uit de bunker te spelen (stok en richting).

Fase 2 (geel), duur: max. 10 sec.

Oefenzwaai maken. Lengte bepalen

- ✓ Maak een oefenzwaai buiten de bunker.
- ✓ Hiermee bepaal je hoe groot je slingerbeweging gaat worden. Houd er rekening mee dat je slingerbeweging groter moet zijn dan onder normale grassituaties.



Fase 3 (oranje), duur: max. 5 sec.

Oplijnen. Richting bepalen

- ✓ Houd eerst de stok goed vast.
- ✓ Bepaal de baldoellijn.
- ✓ Zoek een 'spot', iets herkenbaars in de bunker tussen je doel en de bal.

Fase 4 (blauw), duur: max. 5 + 2 sec.

Uitvoeren

Ga staan. Neem je houding aan om de bunkerslag uit te voeren. Let op: de stok boven de grond! Concentreer je en sla binnen 2 seconden de bal.

Blad haaks op doellijn

Set up

2 seconden

Slaan

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