**Regenboog afslag**

Na afloop van 9 trainingssessies regenboog afslag hebben alle kinderen echte bogeys, parren en birdies gescoord. Kinderen realiseren zich dat als je beter wordt, je het golfspel moeilijker kunt maken door bijvoorbeeld startplek te kiezen die verder van de hole af ligt. Kinderen leren om zelf te kiezen voor een spel met genoeg uitdaging en met een kans om de baan te spelen in het aantal slagen dat daarvoor staat.

Regenboog afslag Niveau 01 A

Chip en rol putt putt par

Doel van de training

Chip and roll, putt putt par. Kinderen leren om een par te maken en uit te gaan van een standaardscore.

Uitleg van de oefening:

1. Zet net voor de green aan de makkelijke kant (ingang) voor de green de startmarkeringen op ongeveer 20 meter van de rand van de green. Maak flights van drie of vier kinderen per flight. Chip om de beurt de bal vanaf de startmarkering met een ijzer 7 op of zo dicht mogelijk bij de green.
Neem je ijzer 7 en je putter mee en leg je ijzer 7 aan de rand van de green op weg naar de volgende hole. De speler die het verst weg ligt van de hole mag als eerst putten. Putt de bal door tot deze in de hole zit. Je mag maximaal 5 keer putten.
2. Noteer het aantal slagen dat je hebt gescoord, pas op de scorekaart als je buiten het bereik van de flight achter je staat, dus niet op de green.
3. Noteer bij speler de score van de speler die jij markeert. Noteer bij marker je eigen score op de scorekaart.
Speel drie holes en tel het aantal slagen bij elkaar op. Lukt het om 12 slagen of minder te scoren op de eerste drie holes.

Informatie baantraining

Benodigdheden:

Fel gekleurde tee markeringen voor de eerste drie holes.

Waar starten?

Vanaf de fairway, 20 meter voor de green

Finish

In de hole

Stokkeuze

Ijzer 7 en een putter

Balligging

Fairway met een vrije doorgang naar de green (geen obstakels of hindernissen).

Speel regels:

Als je een bal in de bunker chipt. Mag je deze eruit halen en naast de bunker neerleggen. Etiquette:

Als je in de bunker komt, hark wel even de bunker aan.

Veiligheid:

Voordat je met de kinderen de baan in gaat bespreek je twee veiligheidsafspraken.

1. Veilige zone (waar sta je als je NIET slaat?)

Tips voor de begeleiders

1. Zet van tevoren de tee markers klaar.
2. Als je met meer dan vier kinderen de baan in gaat, neem dan de hele groep mee naar de eerste afslagplaats. Zet op hole 1 dan wel even een leuk bordje uit dat je met jeugd de baan in bent (en boek het aantal starttijden dat je nodig hebt).

01 B Regenboog afslag Operation 36 LEVEL 2
Chip, putt putt par.

Doel van de training

Chip, putt putt par. Kinderen leren om een 'echte' PAR te maken en te wennen aan een afslagplaats die past bij hun niveau.

Uitleg van de oefening

* De startmarkeringen staan wederom op 20 meter van de green maar nu in de semirough.
* Maak het nog niet té moeilijk (nog niet over bunkers of dergelijke ).
* Er wordt om de beurt afgeslagen met een pitching wedge.
* Nadat iedereen geslagen heeft, speelt de speler die het verst van de hole af ligt de bal uit tot deze in de hole zit.
* Alle spelers spelen de hole uit met een maximum van 5 slagen in totaal.
* Noteer de scores op de scorekaart.
* Het doel is om een individuele score van 12 slagen of lager te maken.

Informatie baantraining

Benodigdheden:

Fel gekleurde tee markeringen (of felle hoedjes).

Waar starten?

Vanaf de fairway, 20 meter voor de green in de semi rough.

Finish

In de hole

Stokkeuze

Wedge en een putter

Balligging

Fairway met een vrije doorgang naar de green (geen obstakels of hindernissen).

Speel regels:

Als je een bal in de bunker chipt. Mag je deze eruit halen en naast de bunker neerleggen (zonder straf). Hark wel even de bunker aan.

Etiquette:

Als je een plag slaat, dan leg je deze terug.
 Leg je clubs op de rand van de green op weg naar de volgende hole.

Veiligheid:

Voordat je met de kinderen de baan in gaat, herhaal je de veiligheidsafspraak van de veilige zone. De begeleider oefent samen met de kinderen wat FORE betekent en wat je moet doen (echt fysiek 7 seconden klein maken, van het geluid wegdraaien en stil zitten).

Tips voor de begeleiders

* Dit is een training, scores zijn niet leidend.

Regenboog afslag Niveau 01 C

Pitch, putt putt par.

Doel van de training

Pitch, putt putt par. Kinderen leren om een echte par te maken.

Uitleg van de oefening

* Zet op hole 7 alleen de startmarkeringen uit voor een chip en roll, putt putt par (20 meter in de makkelijke openingen van de green).
* Kinderen die in staat zijn op hole 7 om een score van 4 of lager te maken mogen op hole 8 naar level 2.  (zouden we nog levels doen? Die hebben we in de andere trainingen eruit gehaald)
* Op hole 8 zet de spelbegeleider dezelfde startmarkeringen uit als op hole 7. Ook zet hij de startmarkeringen uit van level 2. Level 2 is een chip van 20 meter uit de rough bij de makkelijke ingang van de green.
* Op hole 9 zet de spelbegeleider de startmarkeringen uit van level 1 en level 2. Ook zet hij de startmarkeringen uit op 40 meter van de rand van de green (level 3).
* Kinderen spelen de approach die past bij het niveau dat ze op dat moment spelen.

Informatie baantraining

Benodigdheden:

Driedubbele tee markeringen.

Waar starten?

hole 7: fairway, 20 meter voor de green

hole 8: afhankelijk van het resultaat van de vorige hole.

hole 9: afhankelijk van het resultaat van de vorige hole.

Finish:

In de hole.

Stokkeuze:

ijzer 7, Wedge en een putter

Speel regels:

Als je een bal in de bunker chipt. Mag je deze eruit halen en naast de bunker neerleggen (zonder straf). Hark wel even de bunker aan.

Etiquette:

Als je een plag slaat dan leg je deze terug.
 Leg je clubs op de rand van de green op weg naar de volgende hole.

Veiligheid:

Voordat je met de kinderen de baan in gaat herhaal je de twee veiligheidsafspraken:

* Veilige zone (waar sta je als je NIET slaat?)
* Wat betekent FORE en wat moet je doen (echt fysiek doen met de kinderen).

Tips voor de begeleiders

Het doel van de training is om kinderen op hun eigen niveau te laten spelen. Enige competitie is goed maar let op de sociale veiligheid in de groep en support ook de

Regenboog afslag Niveau 02 A

Drive, Chip en putt

Doel van de training

Mikken vanaf de tee, pitch in de zone en een twee-putt maken.

Uitleg van de oefening

* Sla af vanaf rood. Sla je de bal op de fairway (of op een par 3 in één keer op de green).  Lukt dit? dan heb je 1 punt. (BEIDE AFSLAAN?)
* Iedereen pakt zijn of haar bal op en plaatst deze op 50 meter voor de green op de green.
* Speel om de beurt en probeer je tweede punt te verdienen door de bal op de green te laten eindigen.  (BEIDE AFSLAAN? )
* Bepaal samen met elkaar een startpositie voor het putten. Start op 5 meter van de hole en probeer om de beurt een tweeputt te maken. Lukt dit dan verdien je een derde punt.
* Speel zo drie holes en probeer als team zoveel mogelijk punten te verzamelen.
* LET OP: Als je de bal op de fairway of op de green weet te spelen dan start je de volgende hole vanaf de blauwe tee. Lukt het je daarna weer om de bal op de fairway te spelen dan start je hole 3 vanaf de gele tee.

Informatie baantraining

Benodigdheden:

 Iedere speler heeft zijn eigen golfset.

Waar starten?

Start op hole 1 vanaf de rode tee.

Finish

In de hole (na twee putts pak je de bal op)

Stokkeuze

Vrije keuze.

Speel regels:

Raak je de fairway (of de green op een par 3) op hole 1 dan schuif je een tee op naar achter. Mis je een fairway (of de green op een par 3) dan blijf je op dezelfde tee. Je kunt dus niet naar voren schuiven maar alleen maar winnen.

Etiquette:
 Readygolf, maak na je eerste putt direct je tweede putt.

Repareer je pitchmarks op de juiste wijze (spelbegeleider laat dit zien).

Veiligheid:

Voordat je met de kinderen de baan in gaat herhaal je de twee veiligheidsafspraken:

* Veilige zone (waar sta je als je NIET slaat?)
* Wat betekent FORE en wat moet je doen (echt fysiek doen met de kinderen).

Tips voor de begeleiders

* Geef de kinderen een zak met fiches of tee’s of een ballentube waarin ze als team een bal kunnen stoppen voor elk punt dat ze halen.
* Help de kinderen mee met een strategische clubkeuze vanaf de tee. Zij bepalen maar jij kunt vragen of je kunt helpen met het kiezen van een slimme club (dat hoeft niet altijd de drive te zijn).

Regenboog afslag Niveau 02 B

Drive, Chip en putt

Doel van de training

Mikken vanaf de tee, Bunkerslag op de green en tweeputt maken.

Uitleg van de oefening

* Speel dit spel in tweetallen. In een flight spelen twee tweetallen.
* Sla af vanaf rood en speel je bal op de fairway (of op een par 3 in één keer op de green) Sla je de bal op de fairway dan krijgt jouw tweetal één punt.
* Pak na je afslag de bal op en plaats deze in de greenside bunker. Als er geen greenside bunker is, dan drop je deze in de rough op ongeveer 50 meter afstand van de green. Speel je de bal in één keer op de green dan krijg je met je tweetal een punt.
* Pak de ballen op en leg alle ballen op 8 meter van de hole. Probeer vanaf hier om de beurt een tweeputt te maken. Lukt dit dan verdien je wederom een punt.
* Elke speler kan steeds een punt verdienen voor het tweetal. Je kunt dus per situatie als je beide de taak goed uitvoert twee punten scoren.
* LET OP: Als je de bal op de fairway of op de green weet te spelen dan start je de volgende hole vanaf de blauwe tee. Lukt het je daarna weer om de bal op de fairway te spelen dan start je hole 3 vanaf de gele tee.

Informatie baantraining

Benodigdheden:

 Iedere speler heeft zijn eigen golfset.

Waar starten?

Start op hole 1 vanaf de rode tee.

Finish

In de hole.

Stokkeuze

Vrije keuze.

Balligging

 Bunker (of rough)

Speel regels:

Raak je de fairway (of de green op een par 3) op hole 1 dan schuif je een tee op naar achter. Mis je een fairway (of de green op een par 3) dan blijf je op dezelfde tee. Je kunt dus niet naar voren schuiven maar alleen maar winnen.

Etiquette:

Hark de bunker op de juiste wijze aan.

 Readygolf, maak na je eerste putt direct je tweede putt.

Betreedt en verlaat de bunker via de lage zijde.

Veiligheid:

-

Tips voor de begeleiders

Zorg dat je met de kinderen samen laat zien hoe je een bunker aanharkt. (foto van hoe je een bunker wel en hoe je een bunker niet aanharkt).

Leg uit wat de juiste manier van droppen is. Vanaf knie hoogte.

Regenboog afslag Niveau 02 C

Drive, Chip en putt

Doel van de training

Mikken en lengte vanaf de tee, full swing ijzer

Uitleg van de oefening

* Sla af vanaf blauw. Sla je de bal op de fairway (of op een par 3 in één keer op de green) dan heb je een slag minder bij het spel naar de green.
* Iedereen pakt zijn of haar bal op en plaatst deze op 100 meter voor de green op de fairway.
* Speel matchplay en probeer de bal in minder slagen dan je medespeler in de hole te spelen. Hou er rekening mee dat je een slag in mindering mag brengen als je de bal bij de afslag op de fairway/green hebt geslagen.
* Bepaal steeds samen met elkaar de startpositie en daag jezelf en elkaar uit door een approach te kiezen die bij jullie spelniveau past.
* Speel zo drie holes en probeer zoveel mogelijk holes van je tegenstander te winnen.
* Als je de bal op de fairway of op de green weet te spelen dan start je de volgende hole vanaf de blauwe tee. Lukt het je daarna weer om de bal op de fairway te spelen dan start je hole 3 vanaf de gele tee.
* LET OP: Lukt het NIET om de bal op de fairway of green te slaan vanaf de tee, dan speel je de volgende hole vanaf een tee naar voren!

Informatie baantraining

Benodigdheden:

 Iedere speler heeft zijn eigen golfset.

Waar starten?

Start op hole 1 vanaf de blauwe tee.

Finish

In de hole.

Stokkeuze

Vrije keuze.

Speel regels:

Raak je de fairway (of de green op een par 3) op hole 1 dan schuif je een tee op naar achter. Mis je een fairway (of de green op een par 3, dan schuif je een tee op naar voren.

Etiquette:

Als je een plag slaat dan leg je deze terug.

Repareer je pitchmarks op de juiste wijze (spelbegeleider laat dit zien).

Veiligheid:

Voordat je met de kinderen de baan in gaat herhaal je de twee veiligheidsafspraken:

* Veilige zone (waar sta je als je NIET slaat?)
* Wat betekent FORE en wat moet je doen (echt fysiek doen met de kinderen).

Tips voor de begeleiders

Help de kinderen maar geef ze ook de ruimte om met elkaar te bepalen vanaf welke plek ze de approach willen maken. Het doel van deze module is om kinderen zichzelf te laten uitdagen.

Regenboog afslag Niveau 03 A

Regenboog afslag

Doel van de training

Tactiek (vooruitdenken), clubkeuze, aanpassingsvermogen, fun.

Uitleg van de oefening

* Speel drie hole bestball. Elke hole dient van een andere afslagplaats gespeeld te worden. Bedenk met je team op welke hole je welke afslagplaats gaat gebruiken.
* Na drie holes heeft het team een keer afgeslagen van oranje, rood en geel.
* Zoek kort naar ballen die kwijt zijn.
* Help elkaar met het maken van snelheid (bunker aanharken).

Informatie baantraining

Benodigdheden:

 Iedere speler heeft zijn eigen golfset.

Waar starten?

Speel drie holes vanaf drie verschillende afslagplaatsen.

Finish

In de hole.

Stokkeuze

Vrije keuze.

Speel regels:

Plaats steeds een tee bij de best geslagen bal. De bal dient binnen een kaartlengte geplaatst te worden vanaf de tee, niet dichter bij de hole.

Etiquette:

Als je een plag slaat dan leg je deze terug.

Repareer je pitchmarks op de juiste wijze (spelbegeleider laat dit zien).

Veiligheid:

Voordat je met de kinderen de baan in gaat herhaal je de twee veiligheidsafspraken:

* Veilige zone (waar sta je als je NIET slaat?)
* Wat betekent FORE en wat moet je doen (echt fysiek doen met de kinderen).

Tips voor de begeleiders

Je kunt de kinderen helpen door vragen te stellen over het maken van een strategische keuze. Mogelijke vragen zouden kunnen zijn;

* Hoe zien de eerste drie holes eruit?
* Hoe lang zijn de eerste drie holes?
* Hoever liggen de oranje, rode en gele afslagplaatsen per hole uit elkaar?
* Wat zijn jullie sterke onderdelen van het spel?

Regenboog afslag Niveau 03 B

Regenboog afslag

Doel van de training

Dobbel je tee, clubkeuze, aanpassingsvermogen, fun.

Uitleg van de oefening

* Teken op een bal de kleur (of afstand) van de tee’s die jullie op de baan hebben.
* Gooi (dobbel) voordat er afgeslagen wordt vanaf welke tee de gehele flight afslaat.
* Ligt ORANJE naar boven dan speelt de hele flight deze hole vanaf oranje.
* Speel zo drie holes foursome waarbij je probeert om in minder slagen dan het andere tweetal de bal in de hole te spelen.
* Er wordt elke hole opnieuw gedobbeld. En mogelijk dus elke hole vanaf een andere afslagplaats gespeeld.
* De winnaar van de vorige hole slaat als eerste af bij de volgende hole.

Informatie baantraining

Benodigdheden:

 Iedere speler heeft zijn eigen golfset.

Waar starten?

Dobbel en bepaal vanaf welke afslagplaats er afgeslagen wordt.

Finish

In de hole.

Speel regels:

Als de bal erg dicht bij de hole ligt dan mag in matchplay een hole gegeven worden.

Als je als tweetal al veel slagen gespeeld hebt en denkt de hole niet meer te kunnen winnen of gelijk te kunnen spelen dan mag je de hole “geven”. Een hole geven kan niet teruggedraaid worden.

De winnaar van een hole start op de volgende hole.

Etiquette:

Als je tegen elkaar speelt dan speel je om wie de beste is maar zorg je ervoor dat je fijn met elkaar samen speelt. Verliezers geven de winnaar een hand en feliciteren hen met de oeverwinning.

Dobbel op weg naar de volgende hole zodat er weinig tijd verloren gaat.

Veiligheid:

* Loop ook als je niet afslaat mee met je speelpartner naar de afslagplaats. Het is veilig en je kunt meehelpen om te kijken naar waar de bal eindigt.

Tips voor de begeleiders

Als de kinderen nog niet zo vaardig zijn, laat ze dan alleen oranje, rood en bijvoorbeeld blauw op de bal schrijven. Je kunt er ook voor kiezen om de kleuren dan twee keer op de bal te schrijven (dan is het nog duidelijker als je dobbelt welke kleur er boven ligt).

Regenboog afslag Niveau 03 C

Regenboogafslag

Doel van de training

Speel je eigen tee, clubkeuze, aanpassingsvermogen, fun.

Uitleg van de oefening

* We spelen individueel strokeplay/ stableford
* Dubbel par is de bal oppakken.
* Iedereen start op hole 1 op de rode afslagplaats.
* Als je een echte par of beter scoort dan moet je op hole twee vanaf de blauwe afslagplaats afslaan.
* Als je een bogey maakt dan speel je de volgende hole vanaf dezelfde tee.
* Als je een dubbel bogey of erger maakt dan speel je de volgende hole vanaf een tee dichterbij (op hole twee vanaf oranje).
* Je kunt niet verder naar achter dan wit. Je kunt niet verder naar voren dan oranje.
* Tel het aantal slagen op dat je in totaal scoort over drie holes.
* Schrijf de tee op waar je zou moeten afslaan als je een vierde hole zou mogen spelen.

Informatie baantraining

Benodigdheden:

 Iedere speler heeft zijn eigen golfset.

Waar starten?

Start op hole 1 vanaf de rode tee.

Finish

In de hole.

Speel regels:

Par of beter = een afslagplaats naar achter.

Bogey = de volgende hole de zelfde afslagplaats

Dubbel bogey = een afslagplaats naar voren.

Etiquette:

* Speel readygolf en zorg dat er veel snelheid gemaakt wordt als er vanaf

verschillende afslagplaatsen afgeslagen wordt.

* Kijk met elkaar mee zodat je elkaar kunt helpen om na de afslag alle ballen snel te

vinden.

Veiligheid:

Loop met elkaar mee naar de afslagplaats of ga echt op een veilige plek staan zodat je niet geraakt kan worden door een bal die van een afslagplaats achter je wordt afgeslagen.

Tips voor de begeleiders

Help kinderen met het kiezen van de juiste club op de afslagplaats. Een driver is niet altijd de beste club om af te slaan, zeker niet als je vanaf een tee slaat die wat dichter bij de hole ligt.

01 A Regenboog afslag Operation 36 LEVEL 1

Chip and roll, putt putt par.

01 B Regenboog afslag Operation 36 LEVEL 2
Chip, putt putt par.

01 C Regenboog afslag Operation 36 LEVEL 3
Pitch, putt putt par.

02 A Regenboog afslag Drive, Chip en putt
Mikken vanaf de tee, Pitch in de zone en een tweeputt maken, teamchallenge.

02 B Regenboog afslag Drive Pitch en putt
Mikken en lengte vanaf de tee, bunkerslag op de green, tweeputt maken 2-2.

02 C Regenboog afslag Drive Swing en putt
Mikken en lengte vanaf de tee, full swing ijzer, individueel.

03 A Regenboog afslag Regenboog afslag I
Tactiek (vooruitdenken), clubkeuze, aanpassingsvermogen, fun.

04 B Regenboog afslag Regenboog afslag II
Dobbel je tee, clubkeuze, aanpassingsvermogen, fun.

05 C Regenboog afslag Regenboog afslag III
Speel je eigen tee, clubkeuze, aanpassingsvermogen, fun.

Benodigdheden module

Startmarkeringen (hoedjes of afslagmarkeringen) in een opvallende kleur.