

GVB junioren U14

Stap 1 GEEL

Is regelmatig aanwezig in de les
Heeft een minimum aan routine (grip, houding, balpositie)
Finisht in een goed evenwicht bij een gecoördineerde swingbeweging

spel en kunde

met voeten dicht ballen richting doellijn slaan 4 op 10
vanuit een correcte houding ballen met een boog richting doellijn slaan 4 op 10

chip & run (ijzer 7)

ballen landen over de lijn (+/- 3 m) en blijven op de green 5 op 10
Putting: 10 puts na elkaar uitholen (op putterlengte) max 2 mis

Regelkennis en etiquette

geen ballen van het gras rapen (buiten de groepsles)
club naar beneden houden tijdens uiteenzetting
FORE (wat wil dit zeggen ,hoe reageren)
niet roepen op de golf
niet lopen op de putting green
kledij en schoenen proper houden
de les niet verlaten zonder toestemming
gele paaltjes: (water voor u: 1 strafslag)
nieuwe bal droppen in een rechte lijn met de vlag (niet dicht) zover naar achter als je wil
nieuwe bal slaan van de afslag
nieuwe bal slaan van waar de vorige slag vandaan kwam
rode paaltjes: (water naast je lopend: 1 strafslag)
nieuwe bal droppen, in een rechte lijn met de vlag, zover naar achter als je wil
2 clublengtes, waar de bal de hindernis kruiste, niet dicht bij de vlag
van de originele plaats van waar de bal gespeeld was

Witte paaltjes?
ECO zone?

Stap 2: groen

kan een onderscheid maken tussen de basisopstelling van de verschillende type shots (swing, pitching, chip & run, putting, bunker)
de circelbeweging gebeurt op een goede manier
kent de betekenis van de volgende begrippen:
"Par, Out of Bounds, Blauwe paaltjes, Gele paaltjes, Rode paaltjes, Afslagplaats, tee"
heeft een basiskennis voor het spelen op het terrein, en kan de afstanden en te gebruiken slagen inschatten

Spel en kunde

Pitching: vanop 10m voorgreen, bal moet op de green blijven 6 op 10
Putting: 20 puts na elkaar uitholen (op putterlengte) max 5 mis
Chip & run: vanuit 6# liggingsen
Bunker: uit de bunker in 1 x op de green 2 op 6

Regelkennis

Onspeelbare bal: (baltegen/achter bosje, boom, bunker)
3 mogelijkheden: 1 strafsleg
terug van originele gespeelde plaats
binnen 2 stoklengtes niet dicht bij de vlag
rechte lijn tussen bal en vlag, zover naar achter als je wil

Wat is een provisionele bal?
wanneer speel je die? Welke zijn de mogelijke toepassingen?
wanneer mag je zeker geen provisionele bal spelen?

Op de baan: Snelle clubkeuze, geen onnodige oefenslagen, pitchmarks herstellen, niet op putting lijn lopen
Weet hoe hij correct moet droppen

stap 3: rood

pre shot routine

de junior kan voor elk shot een zelfde pre-shot routine toepassen

1/4, 1/2, 3/4 swing met eenzelfde club

de junior kan hierbij 3 verschillende afstanden spelen

verschillende liggingen theoretisch uiteenzetten

berg op, berg af, bal hoger spelen, bal lager spelen

balans: 1 been, 1/2 ander been: 1/4 en 1/2 swing

hoge bal kunnen spelen

lage bal kunnen spelen

bal beneden de voeten kunnen spelen

bal boven de voeten kunnen spelen

spel en kunde

Up den down shipping green 6# liggingen (eigen clubkeuze/liggingen) 4 op 6

Up en down 5 ballen uit bunker 3 op 5

Up en down pitching 5 ballen/ min afstand 15 a 20m van de rand van de green # liggingen 1 club pitch 2 up

putting: - cirkel 5 ballen na elkaar kunnen uitholen (2 pogingen, putterlengte)

30 puts na elkaar uitholen/1m.

regelkennis:

De vlag

bewaken - opsteken van de vlag 17.1, voor de vlag

op de baan

Afslagplaats per leeftijd

Par 3 - 100m, Par 4 - 200m, Par 5 - 300m

De categorieën zijn volgens leeftijd: categorie 1 (2001-2002) speelt met 1 stroke per hole, categorie 2 (2003-2004) met 2 strokes en categorie 3 (2005-2006) met 3 strokes.

GVB - kaart junioren U14

NAAM: _____ geboortedatum: _____

startdatum geel: _____ startdatum groen: _____ startdatum rood: _____

regelmatig aanwezig op de les	minimum routine: grip, houding, balpositie	kan een onderscheid maken tussen de basisopstelling van de verschillende type shots	de cirkelbeweging gebeurt op een goede manier	heeft bij elk shot dezelfde pre shot routine	1/4, 1/2, 3/4 swing met eenzelfde club kan 3 verschillende afstanden	kan verschillende liggingen theoretisch uiteenzetten
Finisht in een goed evenwicht bij een gecoördineerde swingbeweging	met voeten dicht ballen richting doellijn slaan 4/10	wat is: "Par, Out of Bounds, Blauwe paaltjes, Gele paaltjes, Rode paaltjes, Afslagplaats, tee"	heeft een basiskennis voor het spelen op het terrein, en kan de afstanden en te gebruiken slagen inschatten	balans: 1 been, 1/2 ander been: 1/4 en 1/2 swing	hoge en lage bal kunnen spelen	bal beneden en boven de voeten kunnen spelen
vanuit een correcte houding ballen met een boog richting doellijn slaan 4/10	ballen landen over de lijn (+/- 3 m) en blijven op de green 5/10	Pitching: vanop 10m voorgreen, bal moet op de green blijven 6/10	Putting: 20 puts na elkaar uitholen (op putterlengte) max 5 mis	chip & run 6# liggingen: chip-2 puts 5/6	Up en down chipping green 6# liggingen (eigen clubkeuze/liggingen) 4/6	Up en down 5 ballen uit bunker 3/5
10 puts na elkaar uitholen op putterlengte (max 2 mis)	gele paaltjes?	Chip & run: vanuit 6# liggingen chip-2 puts 3/6	Bunker: uit de bunker in 1 x op de green 2/6	Up en down pitching 5 ballen/ min afstand 15 à 20m van de rand van de green # liggingen 1 club	putting: - cirkel 5 ballen na elkaar kunnen uitholen (2 pogingen, putterlengte)	30 puts na elkaar uitholen/1m. Max 5 mis
rode paaltjes?	Witte paaltjes?	Wat is: Onspeelbare bal: (bal tegen/achter bosje, boom, bunker)	Wat is een provisonale bal?	bunker: 6# liggingen chip - 2 puts 5/6	pitching: 6# liggingen: pitch - 3 puts 4/6	de vlag bewaken?
ECO zone?	heeft een basiskennis van regels en etiquette	op de baan: snelle clubkeuze, geen onnodige oefenslagen, pitchmarks herstellen, niet op putting lijn lopen	weet hoe hij correct moet droppen	op de baan: Par 3 - 100m Par 4 - 200m Par 5 - 300m	oranje tee: 3 strokes 16 punten op 9 holes	Proficiat GESLAAGD!

GVB behaald op: _____

Handtekening Pro: _____