

SPELEN

Opwarmingsoefeningen:

- 1. Chipping**
- 2. Pitching**
- 3. Lange slagen**
- 4. Putting**



UITRUSTING

Launcher: club om de bal in de lucht te slaan

Afslagmatje: matje van waarop de bal in de lucht wordt geslagen

Putter: club om de bal over de grond te laten rollen

SNAG-bal: aangepaste golfbal

Snapper: om de juiste swing aan te moedigen

Rollerborstel: aanvoelen van de puttingbeweging



GOLF

SNAG, betekent Start New At Golf, is een ideale manier om de golfsport aan te leren. Ontstaan in de USA door professionele golfspelers, met als doel de basiskennis van de golfsport gemakkelijk te ontdekken en aan te leren. Zodanig dat het leidt tot enthousiasme en een verder succes in de toekomst.

De Coaching Cards hebben als doel om de basis van de golfsport aan te leren. Er zijn kaarten voor de opwarmingsoefeningen

- Chipping
- Pitching
- Lange slagen
- Putting

SNAG kan ook helpen om zowel de fysieke als de cognitieve vaardigheden te ontwikkelen zoals:

- atletische en fysische mogelijkheden
- aanval- en verdedigingsvaardigheden
- oog- handcoördinatie
- individueel en in ploeg werken
- slagvaardigheden
- aanleren van reglementen
- creatieve vaardigheden
- leren initiatief nemen
- organisatorische vaardigheden
- competitieve vaardigheden



SNAG kan zowel indoor als outdoor gespeeld worden

STARTEN



De spelen zijn zodanig ontworpen zodat de klassen in groepen kunnen ingedeeld worden. Voor oudere kinderen is het aangeraden om hen meer verantwoordelijkheid te geven en laat de organisatie van het indelen van groepen over aan hen.

Begin altijd met opwarmingsoefeningen zoals lopen en stoppen op een fluitsignaal,... Het is belangrijk dat de kinderen goed opgewarmd zijn om blessures te vermijden.

VEILIGHEID

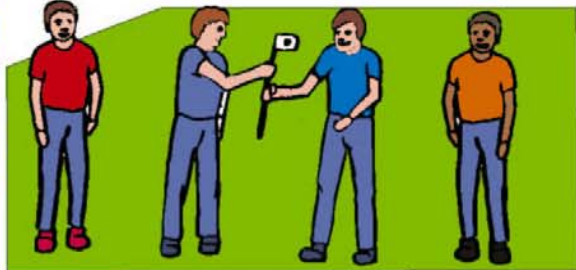
De verschillende spelen moedigen fair-play aan in een omgeving onder controle van een leerkracht of monitor. De uitrusting is sterk en robuust. De ballen zijn zacht en zullen niet over een al te grote afstand vliegen, zodat de mogelijkheid tot breken van ramen, ... geminimaliseerd wordt.

Veiligheidsmaatregelen

- ⚡ Wanneer er niet gespeeld wordt, laat dan de clubs in de zak
- ⚡ Zorg er altijd voor dat er voldoende afstand is tussen de leerlingen (op zijn minst 2 à 3 meter)
- ⚡ Gebruik de clubs enkel om op een SNAG-bal te slaan en niet op stenen, golfballen
- ⚡ Gebruik de putter enkel in de buurt van de vlag
- ⚡ Sta nooit achter een speler wanneer hij zich aan het voorbereiden is voor een slag of gaat spelen.
- ⚡ Zorg er altijd voor dat de voorgaande speler op voldoende afstand is voor dat je speelt.
- ⚡ Roep "FORE" als je denkt dat uw bal de voorgaande speler zal raken.
- ⚡ Doe nooit een swing als je weet dat er andere spelers rond u staan.



OPWARMINGSOEFENINGEN



Rotatie

Leerlingen staan in lijn en geven de club door langs de lijn.

- Voeten op schouderbreedte
- Aangezicht naar voor gericht
- Romp roteert



Stretching

Leerlingen staan achter elkaar en geven de bal afwisselend onder en boven door aan elkaar.



Aerobic – bal

Plaats een aantal ballen in elke hoek van de zaal. Leerlingen staan in het midden en lopen naar de hoek van de zaal en rapen één voor één een bal op

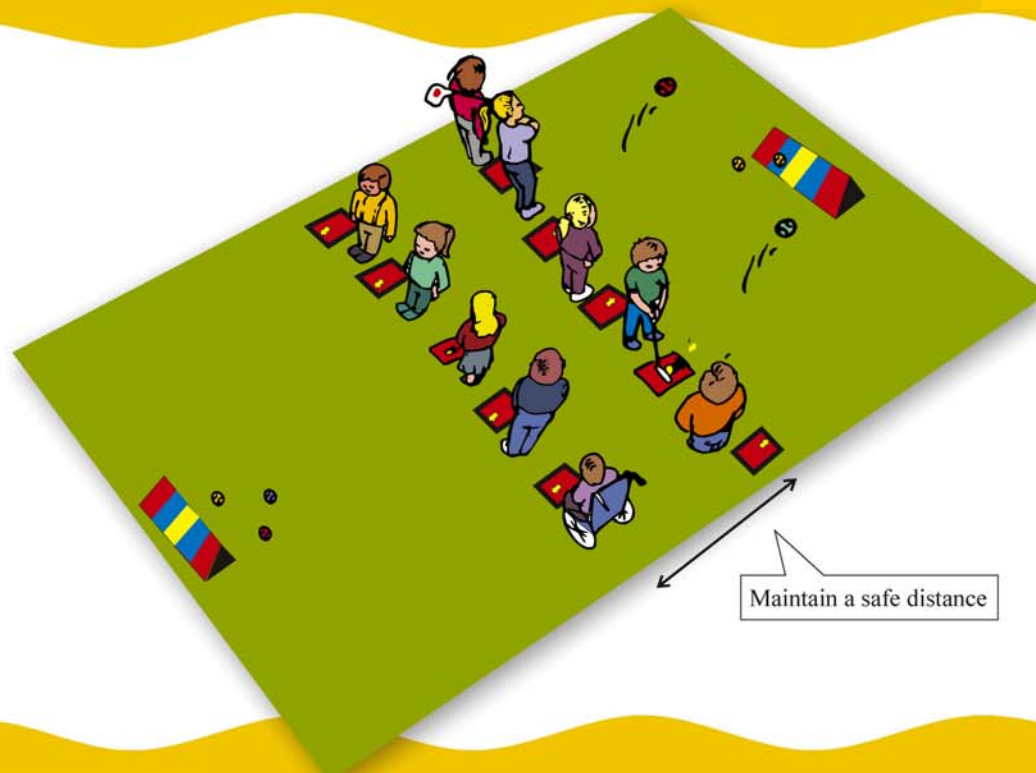


Aerobic-materiaal

Plaats verschillende items van het materiaal in elke hoek van de zaal.

GOLF Chipping

Les 1



Organisatie

- Verdeel spelers in kleine groepen, elk team heeft een verschillende kleur van bal.
- Plaats een afslagmatje met tee voor elk team in rij.
- Plaats de rollerama voor elk team op een zelfbepaalde afstand vanaf het afslagmatje.
- Elke leerling probeert zoveel mogelijk punten te maken voor zijn team.
- Scores worden genoteerd door een teamlid.
- De ballen worden pas verzameld als ze allemaal gespeeld zijn.

Voorbereiding

- Plaats het afslagmatje met de pijl in de richting van het doel.
- Neem de grip vast met de linkerduim op de gele bolletjes, de rechterduim op de rode bolletjes en de beide voeten in de richting van de bal die gelegen is op het afslagmatje.
- Buig naar de bal, plooi de knieën en plaats de rode stip van de club achter de bal.
- Doe een kleine zijwaartse stap met elke voet, vorm een 'smalle A' met het lichaam.
- De arm aan de kant van het doel vormt een rechte lijn met de club, = 'lange Y'.
- Swing tot '8 uur' en swing uit tot '4 uur'.





VEILIGHEIDSPUNTEN

- Hou alle spelers op een veilige afstand van elkaar!
- Zorg ervoor dat de SNAG-ballen enkel worden verzameld als elke speler gedaan heeft met oefenen.

MOGELIJKE SPELAANPASSINGEN

Gemakkelijker:

- Verplaats de doelen dichterbij de spelers

Moeilijker:

- Verplaats de doelen verder van de spelers
- Aanvaard enkel de scores van de moeilijkere gedeelten van het doel
- Tel een strafpunt bij voor elke bal die het doel niet bereikt
- Geef een beginscore van bv. 500 punten en de winnende ploeg is diegene die het snelst 0 punten overhoudt.

UITRUSTING

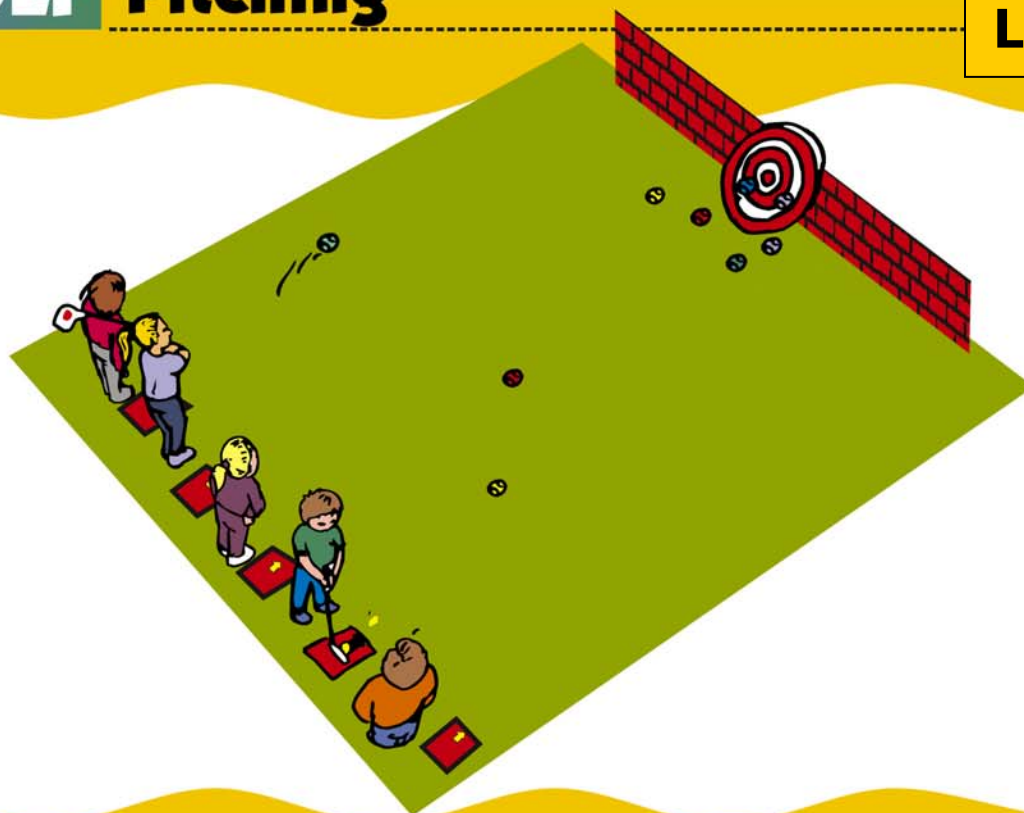
- Rollerama
- SNAG- ballen
- Afslagmatjes + Tees
- Clubs
- Papier en potlood

AANDACHTSPUNTEN

- Licht het afslagmatje met de gele pijl in de richting van het doel?
- Houdt de leerling zijn linkerduim om de gele bolletjes van de grip en de rechterduim op de rode bolletjes?
- Swing de club achterwaarts tot 8 uur en voorwaarts tot 4 uur?
- Rustig tempo van de swing?

GOLF Pitching

Les 2



Organisatie

- Verdeel spelers in kleine groepen, elk team heeft een verschillende kleur van bal.
- Plaats een afslagmatje met tee voor elk team in rij.
- Plaats de rollerama voor elk team op een zelfbepaalde afstand vanaf het afslagmatje.
- Elke leerling probeert zoveel mogelijk punten te maken voor zijn team.
- Scores worden genoteerd door een teamlid.
- De ballen worden pas verzameld als ze allemaal gespeeld zijn.

Voorbereiding

- Plaats het afslagmatje met de pijl in de richting van het doel.
- Neem de grip vast met de linkerduim op de gele bolletjes, de rechterduim op de rode bolletjes en de beide voeten in de richting van de bal die gelegen is op het afslagmatje.
- Buig naar de bal, plooi de knieën en plaats de rode stip van de club achter de bal.
- Doe een kleine zijwaartse stap met elke voet, vorm een 'smalle A' met het lichaam.
- De armen en club vormen een ontspannen "Y"
- Swing tot '9 uur' en vorm de letter "L" met de club en de onderarm. Swing uit tot '3 uur' en hou de "Y-vorm" vast.

Gebruik SNAGazoo om de pitch te verbeteren



VEILIGHEIDSPUNTEN



- Hou alle spelers op een veilige afstand van elkaar!
- Zorg ervoor dat de SNAG-ballen enkel worden verzameld als elke speler gedaan heeft met oefenen.

MOGELIJKE SPELAANPASSINGEN

Gemakkelijker:

- Verplaats de doelen dichterbij de spelers
- Hou de doelen op grondniveau

Moeilijker:

- Verplaats de doelen verder van de spelers
- Plaats de doelen hoger
- Aanvaard enkel de scores van de moeilijkere gedeelten van het doel
- Tel een strafpunt bij voor elke bal die het doel niet bereikt
- Geef een beginscore van bv. 500 punten en de winnende ploeg is diegene die het snelst 0 punten overhoudt.

UITRUSTING

- Vizieren
- SNAG- ballen
- Afslagmatjes + Tees
- Clubs
- Papier en potlood

AANDACHTSPUNTEN

- Licht het afslagmatje met de gele pijl in de richting van het doel?
- Houdt de leerling zijn linkerduim om de gele bolletjes van de grip en de rechterduim op de rode bolletjes?
- Swingt de club achterwaarts tot 9 uur en voorwaarts tot 3 uur?
- Rustig tempo van de swing?

GOLF Full Launch

Lesson 3



Organisatie

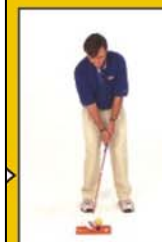
- Verdeel spelers in kleine groepen, elk team heeft een verschillende kleur van bal.
- Plaats een afslagmatje met tee voor elk team in rij.
- Plaats de vlag op de grond op een zelfbepaalde afstand vanaf het afslagmatje.
- Elke leerling probeert zoveel mogelijk het vlagje te raken voor zijn team.
- Scores worden genoteerd door een teamlid.
- De ballen worden pas verzameld als ze allemaal gespeeld zijn.

Gebruik Snapper om de verre slagen te verbeteren



Voorbereiding

- Idem 3 eerste stappen van Pitching en Chipping.
- Doe een kleine zijwaartse stap met elke voet, vorm een 'smalle A' met het lichaam.
- De armen en club vormen een ontspannen "Y"
- Maak een baseball swing. Kom met je clubblad terug achter de bal.
- Swing tot '10 uur' en vorm een "L" met de club en onderarm. Swing uit tot '2 uur' en vorm terug met club en onderarmen de letter "L".



VEILIGHEIDSPUNTEN



- Hou alle spelers op een veilige afstand van elkaar!
- Zorg ervoor dat de SNAG-ballen enkel worden verzameld als elke speler gedaan heeft met oefenen.

MOGELIJKE SPELAANPASSINGEN

Gemakkelijker:

- Verplaats de doelen dichterbij de speler

Moeilijker:

- Verplaats de doelen verder van de spelers
- Tel een strafpunt bij voor elke bal die het doel niet bereikt.

UITRUSTING

- SNAG-vlag
- SNAG- ballen
- Afslagmatjes + Tees
- Clubs
- Snappers
- Papier en potlood

AANDACHTSPUNTEN

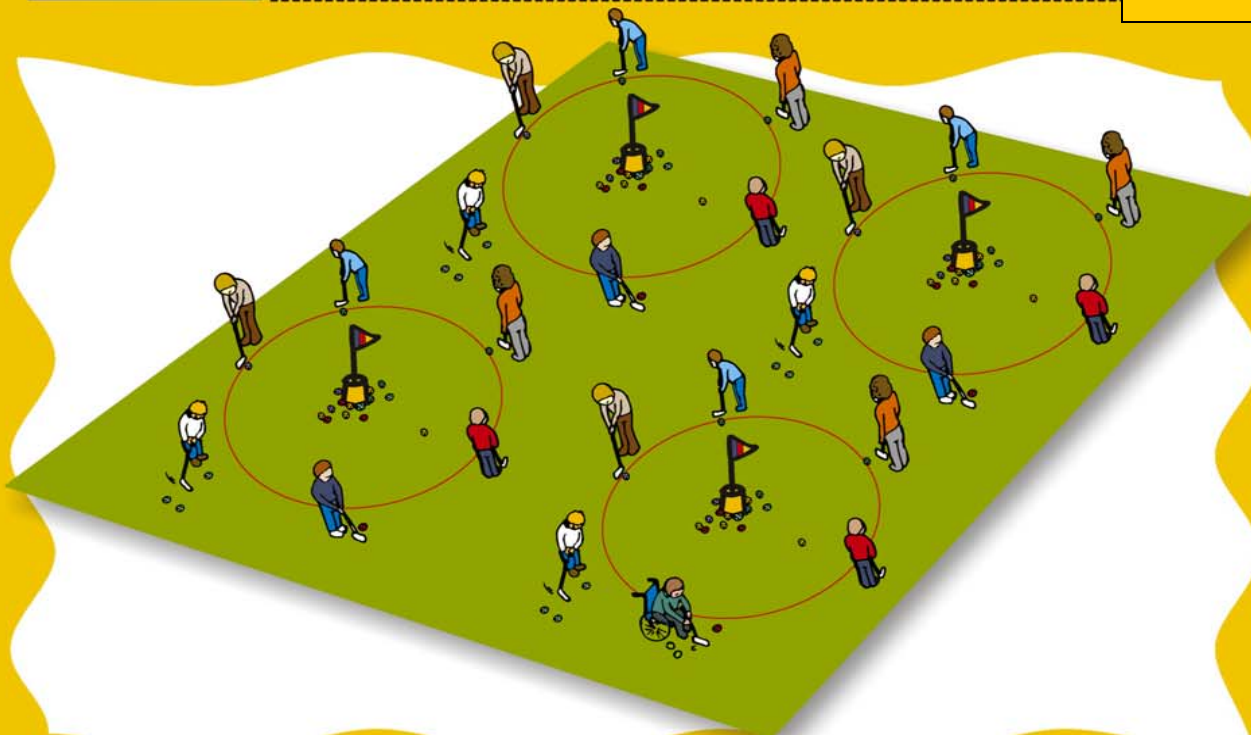
- Ligt het afslagmatje met de gele pijl in de richting van het doel?
- Houdt de leerling zijn linkerduim om de gele bolletjes van de grip en de rechterduim op de rode bolletjes?
- Swing de club naar achter tot '10 uur' en voorwaarts tot '2 uur'?
- Is er een goed evenwicht tijdens de beweging?
- Zorg dat de rechterhiel van de grond komt wanneer de swing volledig is uitgevoerd!

GOLF Rolling - Putting Practise

Les 4

Organisatie

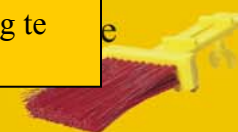
- Verdeel de leerlingen in een cirkel rond een SNAG-vlag.
- Benadruk de belangrijkheid van een kleine swing voorwaarts en achterwaarts.
- Elke speler probeert de bal tegen de SNAG-vlag te putten.
- Als elke speler enkele malen heeft gespeeld dan wordt de cirkel vergroot.
- De leerling die van de verste afstand de bal tegen de SNAG-vlag heeft geput, is de winnaar.



Voorbereiding

- Plaats de bal met het pijltje in de richting van het doel.
- Linkerduim op de gele bolletjes, rechterduim op de rode bolletjes en beide voeten naast elkaar.
- Buig naar de bal, plooi de knieën en plaats de rode stip van de club achter de bal.
- Lichte spreidstand met de voeten.
- Duw beide ellebogen naar buiten, maak een "wijde Y" met de armen en de club
- Duw de putter naar '7 uur' tot '5 uur', dit als een klokbeweging.

Gebruik de puttingborstel om de puttingbeweging te verbeteren.



VEILIGHEIDSPUNTEN



- Hou alle spelers op een veilige afstand van elkaar!
- Zorg ervoor dat de SNAG-ballen enkel worden verzameld als elke speler gedaan heeft met oefenen.

MOGELIJKE SPELAANPASSINGEN

Gemakkelijker:

- Verplaats de doelen dichter naar de speler

Moeilijker:

- Verplaats de doelen verder van de spelers
- Tel een strafpunt bij voor elke bal dat het doel niet bereikt.

UITRUSTING

- SNAG-vlag
- SNAG- ballen
- Putters
- Puttingborstel
- Papier en potlood

AANDACHTSPUNTEN

- Houdt de leerling zijn linkerduim om de gele bolletjes van de grip en de rechterduim op de rode bolletjes?
- Zorg dat de SNAG-bal in lijn ligt met het doel en dat de positie van de bal tussen de voeten is gelegen.
- Swingt de putter van '7 uur' naar '5 uur'?
- Houd je het hoofd stil?
- Verzorg je een klokbeweging tijdens de putting?

Les 5

GOLFLES OP EEN PLEZIERIGE WIJZE!!!!



Beginsituatie

- gymles: 16 leerlingen

Materiaal

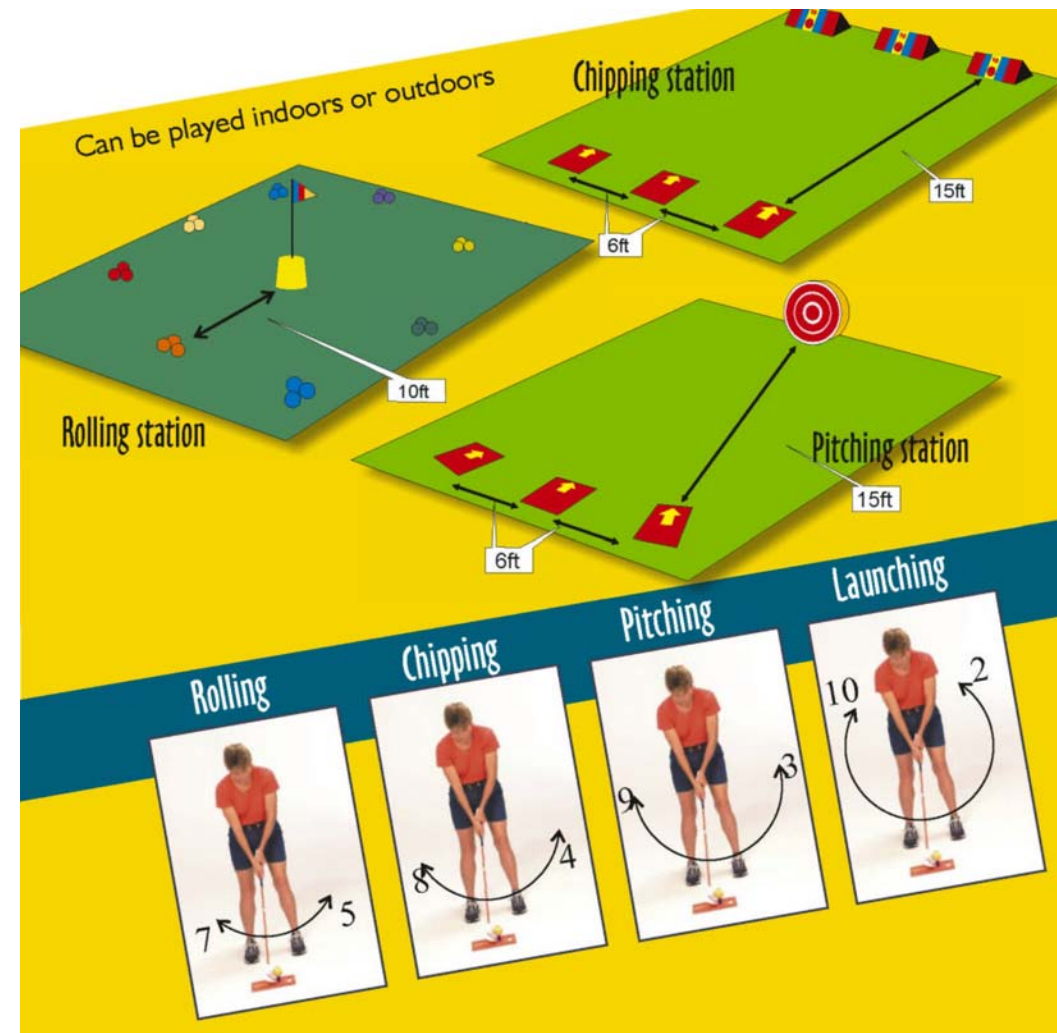
- Clubs
- Putters
- Rolleramas
- Vizier
- SNAG-vlag
- Snapper
- SNAGazoo
- Puttingborstel
- SNAG-ballen
- Afslagmatjes + Tees

Lesbeschrijving

1. Inleidend gesprek over de vorige 4 lessen **(5 min.)**
2. Demonstratie van de 4 verschillende slagen:
 - Putting
 - Chipping
 - Pitching
 - Lange slagen

Met behulp van een snapper, SNAGazoo en de puttingborstel. **(10 min.)**

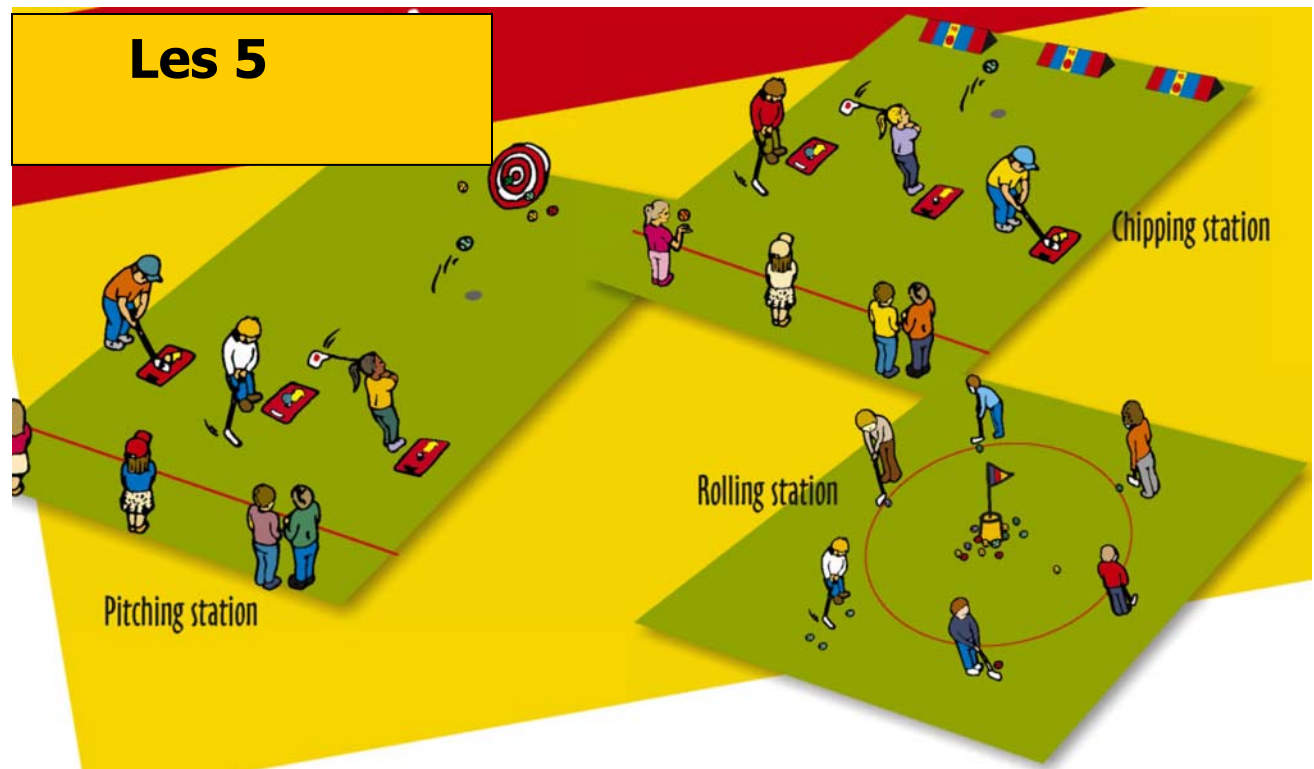
3. Leg uit: de relatie tussen de kortere en langere afstanden en de verschillende slagen. **(5 min.)**
4. Oefen alle slagen behalve de lange slagen **(20 min.)**
5. Overloop en bespreek de les **(5 min.)**



- De leerlingen worden ingedeeld in 3 teams en aan elk station wordt een team geplaatst.
- Elk team oefent de voorafbepaalde slag aan zijn station.
- Hanteer een doorschuifstelsel
- Eindresultaat wordt bepaald wanneer de teams de 3 stations hebben doorlopen. Het team met het hoogste eindresultaat is de winnaar.

TECHNIEK

- Hou de club vast met de linkerduim op de gele bolletjes en met de rechterduim op de rode bolletjes.
- Benadruk de goede houding voor de verschillende slagen.
- Controleer de juiste swinglengte voor de in te oefenen slag.
- Controleer het juiste evenwicht tijdens de swing en de snelheid van de swing.
- Leg het pijltje, getekend op de afslagtee, in de richting van het doel.



GOLFLES OP EEN PLEZIERIGE WIJZE!!!!!!

Lesindeling

- Inleidend gesprek:
 - ?? Green
 - ?? Fairway
 - ?? Tees
 - ?? Par
- Verduidelijking van de Etikette van de golfsport:
 - Stilte als er iemand speelt
 - Niet spelen als de groep voor je nog aan op de green is van diezelfde hole.
 - De leerling waarvan de SNAG-bal het verste van de hole ligt, speelt altijd eerst.
- Spelen
- Samenvattend de les overlopen met de les overlopen.



Organisatie

- Verdeel de leerlingen in teams van elk 3 personen
- Leg een Putter op elke SNAG-green zodat de leerlingen enkel hun club en het afslagmatje moeten dragen.
- Het winnende team is dat team waarvan de score het dichtst bij de Par is gelegen.

Techniek

- Het gebruik van de putter is verplicht vanaf dat de SNAG-bal zich op de green bevindt.
- Benadruk dat elke leerlingen eerst een praktisch swing doet vooraleer de bal weg te slaan.
- Hou rekening met de windrichting tijdens het wegslaan van de bal.
- Elk team moet rekening houden met het team dat zich voor hen bevindt.

***Meer informatie kan je altijd bekijken op de video
die zich in de SNAG-zak bevindt!!!!***