

Trainingsprogramma

Competitie jeugd

Versie 30 april



Seizoen 2020

De trainingsgroep is als volgt

Robbie B
Max van K
Jorn T
Quinten Z
Tom van K
Leon S
Merijn v.d. B
Vincent K
Marieke de J
Jorrit A
Danielle B
Quenten E

Als je vragen of opmerkingen hebt mag je contact opnemen met Maurits Noorda door te mailen naar: mwnoorda22@gmail.com of te bellen/appen naar 0630583603.

Verdere communicatie over de trainingen zullen plaatsvinden in de NNGCC-jeugd toppers app-groep.

De trainingen zijn zo ingedeeld dat alle deelnemers op hetzelfde moment trainen. Verdere uitleg over de trainingen wordt gegeven tijdens de kick-off.

De kick-off zal op maandag 4 mei plaatsvinden.

Wat is er nieuw aan het trainingsprogramma

- In het nieuwe programma zijn er twee uren les ipv één uur
- De les bestaat uit een uur fysiek én een uur golf
- Tijdens de les rouleren de twee groepen
- De lessen worden gegeven door Walt (fysiek), Jurjen (Golf) en Robert (Golf)
- De lessen zijn op maandag, er is mogelijkheid voor een inhaalles
- Er zijn in totaal 24 lessen per jaar

Gebaseerd op GolfTON

Het trainingsprogramma is door Walt en Jurjen gemaakt op basis van de principes en methoden van GolfTON. Daar waar GolfTON een intensief en daardoor prijzig programma is; hebben Walt en Jurjen een light variant van gemaakt.

De inhoud van het jaarprogramma bevat een rode draad die ervoor zorgt dat elke deelnemer aan het eind van 2020 een betere en meer complete golfer is.

Extra inhaal les

Kun je om wat voor reden niet op de maandag, dan is er een inhaalmoment in de week. Met dit trainingsprogramma kan iedereen dus lessen volgen. De dag van de inhaal les kan in overleg vastgesteld worden; waarschijnlijk zal dit op een woensdag zijn.

Kosten

De reguliere eigen bijdrage van € 150,- per half jaar is van toepassing op dit programma. Het totaalprogramma kost dus € 300,- per deelnemer.

Let wel; het programma 2020 bevat meer uren dan de trainingsprogramma's van voorgaande jaren. In feite krijg je dus meer voor dezelfde prijs.

Lesrooster

Training	Datum	Tijdstip	Bijzonderheid
1	16-mrt	17:00-19:00	Komen te vervallen ivm Corona
2	23-mrt	17:00-19:00	Komen te vervallen ivm Corona
3	30-mrt	18:00-20:00	Komen te vervallen ivm Corona
4	6-apr	18:00-20:00	Komen te vervallen ivm Corona
	13-apr		2e paasdag
5	20-apr	18:00-20:00	Komen te vervallen ivm Corona
6	27-apr	18:00-20:00	Komen te vervallen ivm Corona
7	4-mei	17:00 - 19:00	20:00 dodenherdenking
	11-mei		Golfton-Coachdag
8	18-mei	18:00 - 20:00	
9	25-mei	18:00 - 20:00	
	1-jun	Tombaker	
10	8-jun	18:00 - 20:00	
11	15-jun	18:00 - 20:00	
12	22-jun	18:00 - 20:00	
13	29-jun	18:00 - 20:00	
14	6-jul	18:00 - 20:00	
	13-jul		Promotie
	20-jul		Vakantie
	27-jul		Vakantie
	3-aug		Vakantie
15	10-aug	18:00 - 20:00	
16	17-aug	18:00 - 20:00	
17	24-aug	18:00 - 20:00	
18	31-aug	18:00 - 20:00	
19	7-sep	18:00 - 20:00	
20	14-sep	18:00 - 20:00	
21	21-sep	18:00 - 20:00	
22	28-sep	18:00 - 20:00	
23	5-okt	18:00 - 20:00	
24	12-okt	18:00 - 20:00	

Programma

Het programma is opgebouwd in twee blokken van elk 12 trainingen.

Blok 1

Training 1	Fundamenten en terminologie
Training 2	Set-up golfswing
Training 3	Backswing elementen golfswing
Training 4	Swing analyseren en “how-to-swing training”
Training 5	Downswing elementen golfswing
Training 6	Statistieken bijhouden in golf
Training 7	Techniek fouten, en drills om het op te lossen
Training 8	VLOGS en artikelen over golf
Training 9	Chippen. Fouten, oplossingen en drills
Training 10	Pitchen. Fouten, oplossingen en drills
Training 11	Bunkerslagen en flopshots Fouten, oplossingen en drills
Training 12	Putten

Blok 2

Training 13	Mentaal
Training 14	Balvluchten
Training 15	Trainen, hoe?
Training 16	Skills en drills, trickshots en recovery
Training 17	Course management
Training 18	Statistieken 2
Training 19	Games
Training 20	Materiaal en equipment
Training 21	Trackman
Training 22	Sequencing
Training 23	Ground forces
Training 24	Evaluatie, plan 2021