



WELKOM IN DE GOLFWERELD

Welkom in golf! Of je nu jong of oud bent, fysiek helemaal fit of ongemakken hebt, veel of weinig tijd ter beschikking hebt, golf is voor iedereen. Golf is als sport uniek!

Met het 9-stappenplan hebben de PGA Holland en de NGF een methodiek ontwikkeld die elke golfer in de gelegenheid stelt om zelf te bepalen hoe hij/zij zichzelf wil ontwikkelen. Wil je plezier hebben op de golfbaan, dan kan dit al als je in Stap 1 of 2 bent aangekomen. De golfer die meer ambitie heeft, kan zich doorontwikkelen middels een goede begeleiding van de golfprofessional, en het 9-stappenplan dient als leidraad.

Het 9-stappenplan voorziet in het ontwikkelen van de vaardigheid van elke golfer. Dit is essentieel aangezien dit voor meer plezier zorgt op en rondom de golfbaan. Zodra je als golfer meer plezier haalt uit het oefenen en spelen, dan zul je actiever en frequenter de golfbaan bezoeken met je familie en vrienden.

Wij wensen je dan ook ontzettend veel plezier met het beoefenen van deze prachtige sport!

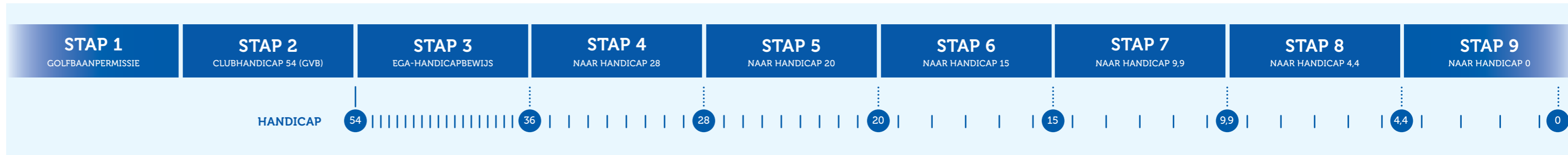
PGA Holland & Nederlandse Golf Federatie

Het 9-stappenplan is uniek in de golfsport. Het structureel werken om stapje voor stapje beter te worden, is iets dat mij heel erg aanspreekt. Elke keer als je iets beter wordt, wordt golf leuker. Ook ik ben ervan overtuigd dat een golfer die beter wordt, het leuker gaat vinden en daardoor ook vaker naar de golfbaan komt.

Joost Luiten, speler op de European Tour



BEGINNEN MET GOLF



STAP 1 - Golfbaanpermisatie

Je maakt kennis met de omgeving op de golfbaan en leert de basisbeginselen van golf: techniek en etiquette. Hiermee ben je in staat om op een plezierige en veilige manier baanervaring op te doen. Je leert ook hoe je zelf kunt oefenen en je fysieke voorbereiding kunt doen. Fairplay binnen de golfsport staat hoog in het vaandel.



STAP 2 - Naar Clubhandicap 54 (GVB)

Sla je slag en aan het einde van deze stap kun je spelen in de baan volgens de etiquette- en golfregels die voor de beginnende golfer belangrijk zijn. Je maakt door middel van ervaringsgericht leren kennis met de golfsport. Door te oefenen, leer je ook waar je staat in je ontwikkeling.



STAP 3 - Naar handicap 36

Tijdens deze stap ga je meer lengte in je slagen krijgen door de inzet van verschillende golfclubs. Je gaat de beleving op de golfbaan vergroten door actief te spelen. Er ontstaat een duidelijker beeld van je eigen spel en mogelijkheden, waardoor je de holes slimmer speelt. Je blijft je doorontwikkelen op weg naar een grotere succesbeleving!



VERDER MET GOLF



STAP 4 - Naar handicap 28

Door meer vastigheid te creëren in de lengte en het spel rondom de green, zal het niveau verbeteren. Je voelt je steeds comfortabeler op de golfbaan en nu de driver in het spel wordt opgenomen, kan daar nog meer van worden geprofiteerd. Je behoefte om deel te nemen aan wedstrijden wordt steeds groter. Het aantal bogeys neemt toe en het aantal double bogeys neemt af.



STAP 5 - Naar handicap 20

In deze stap ga je bewuster om met de clubkeuze, zowel vanaf de tee als rond de green. Door je voor te laten bereiden op en mee te doen aan wedstrijden vergroot je de ervaring op het gebied van course management, tactiek en regels. Je zoekt medespelers om ook buiten de baan te werken aan het golfspel. Oefenen doe je met zijn allen en je vraagt je af tot waar je ambitie gaat.



STAP 6 - Naar handicap 15

Dit is het breekpunt! Voor deze categorie spelers gaan strategie en slagen binnen 100 meter van de hole een grotere rol spelen. Wedstrijd- en competitie-ervaring brengen het presteren onder druk al een beetje onder de aandacht. Je gaat langzaam de puntjes op de i zetten en je bent ook regelmatig aanwezig op de oefenfaciliteiten.



NAAR TOPGOLF



STAP 7 - Naar handicap 9,9

Je bent hard op weg naar een single handicap; een mijlpaal! Om hier te komen, ga je werken aan het verkleinen van je foutmarge en de slagen binnen 50 meter van de green. Je bent gedreven aan het trainen en je ontwikkelt een goede vaste routine om een meer voorspelbaar resultaat te behalen. Je gaat je successen vieren!



STAP 8 - Naar handicap 4,4

Je bent inmiddels een zeer intensieve golfer geworden. In deze stap gaat het om het korte spel. Het voorkomen van fouten in lastige situaties vormt voor jou de uitdaging. Je werkt aan voortdurende ontwikkeling van je golfspel. Tevens zijn wedstrijden een enorme ervaring op het mentale vlak. Je traint gestructureerd volgens een plan dat je samen met de professional hebt opgesteld.



STAP 9 - Naar handicap 0

In deze fase ben je kritisch op jezelf en je hebt oog voor detail. Je bent je techniek aan het verfijnen en ontwikkelt je mentale en fysieke vaardigheden tot een hoogtepunt. Waar eindigt voor jou het succes? Je denkt erover na om nationale en internationale wedstrijden te spelen en je bent zorgvuldig in het bepalen van de wedstrijden waar je wilt pikken.

NGF-REGISTRATIE

Laat u zich via een golfbaan registreren bij de NGF en u ontvangt hierbij:

- 6x per jaar het GOLFJournal
- Golf WA-verzekering met werelddekking
- Profiteren van het spaar- en speelsysteem (www.fairwaystrokes.nl)
- Gratis gebruik van www.degolfacademie.nl

Ga voor meer informatie naar een golfbaan bij u in de buurt:



Postbus 8585
3503 RN Utrecht
Tel. 030 - 242 63 70
golf@ngf.nl

www.ngf.nl
www.pgaholland.nl
www.degolfacademie.nl

Deloitte



Van Lanschot



KENNIS & VAARDIGHEDEN

Tijdens de lessen worden de volgende vaardigheden behandeld, afhankelijk van de stap waarin u bent:

Kennis

- Regels en etiquette
- Materiaalkennis
- Wedstrijdvormen
- Algemene kennis

Technische vaardigheden

- Putten
- Chippen
- Pitchen
- Bunker
- Swing
- Finesse swing
- Moeilijke liggingen en speciale slagen

Fysieke vaardigheden

- Blessurepreventie
- Stabiliteit en mobiliteit
- Fitness
- Voeding

Mentale en tactische vaardigheden

- Concentratie en visualisatie
- Routine
- Kennis van de baan
- Course management

Trainingsvaardigheden

- Training en trainingsopbouw
- Training en wedstrijdplanning
- Periodisering
- Routines
- Evalueren

Testen, statistieken en evalueren

- Afstandstabel
- Tests
- Rondestatistieken bijhouden en analyse
- Ronde-analyse op basis van techniek
- Evalueren



Wat de NGF en de PGA Holland samen hebben neergezet, geeft denk ik een geweldige impuls aan golf in Nederland. Golf is de leukste, mooiste, maar ook een van de moeilijkste sporten die er zijn. Dat ervaar ik ook nog elke dag. De juiste begeleiding door een goede pro, die weet waar hij het over heeft en werkt met een plan, is heel belangrijk.

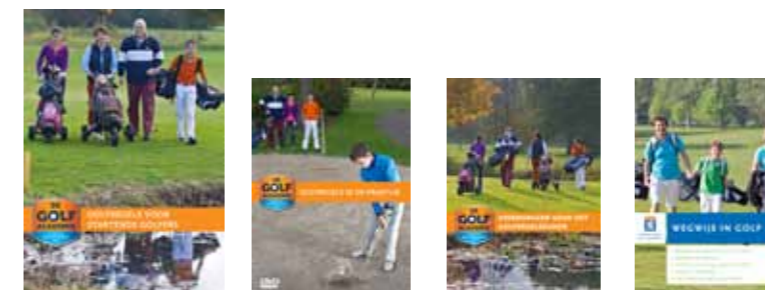
Christel Boeljon, speelster op de Ladies European Tour



GOLF STARTPAKKET

Het Golf Startpakket is hét hulpmiddel bij het leren golfen en het leren van de golfregels. Ter ondersteuning van uw golflessen bevat het de eerste 3 Spelersboekjes van het 9-stappenplan en het trainingshulpmiddel GriplT Rite. Bovendien bevat het pakket alle boeken die nodig zijn voor het leren van het golfregelexamen voor Clubhandicap 54 (GVB).

- Golfregels voor startende golfers
- Dvd Golfregels in de praktijk
- Oefenvragen voor het golfregelexamen
- Wegwijs in Golf
- Golfregels en Amateurstatus Regels 2012-2015
- Samenvatting van de golfregels en het EGA Handicap Systeem
- Spelersboekje Stap 1 Golfbaanpermissie
- Spelersboekje Stap 2 Naar Clubhandicap 54 (GVB)
- Spelersboekje Stap 3 Naar handicap 36
- Tegoedbon GriplT Rite
- Inlogcode www.degolfacademie.nl



LEER GOLFEN MET HET
9-STAPPENPLAN

