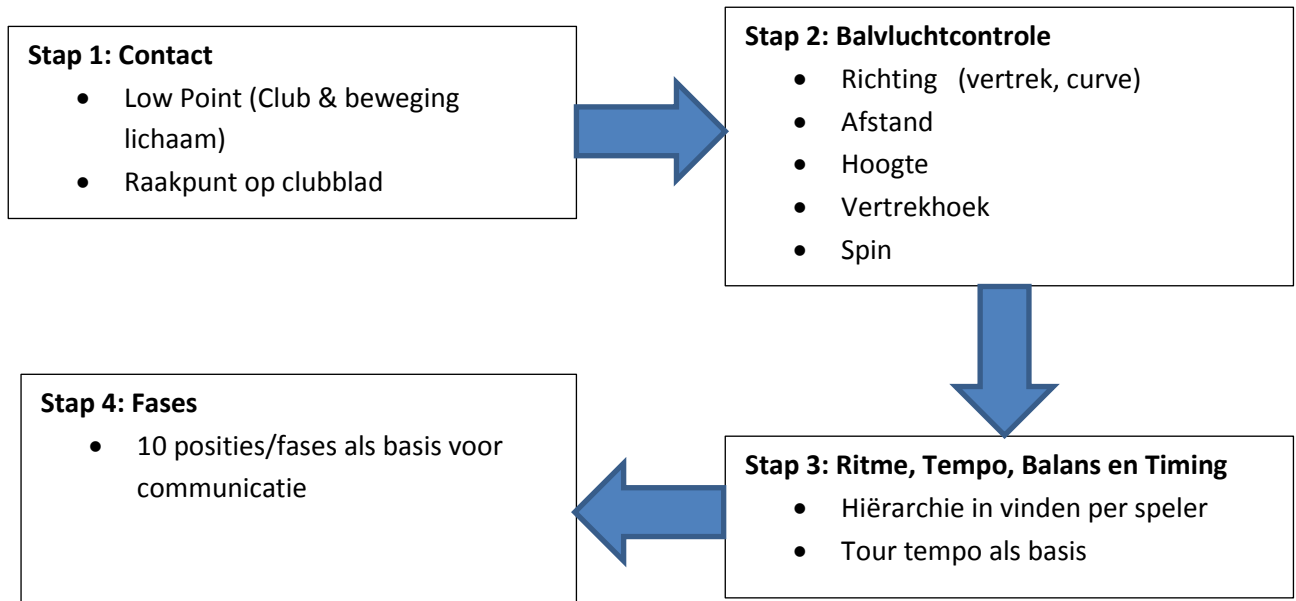


GoIFTON Template Techniek

De techniek template gebruiken we als communicatie model tussen coaches en naar spelers toe.
Wij geloven niet in 1 manier maar in het op de speler aanpassen van de techniek.



De 10 posities/fases:

1. Set up
2. Shaft parallel grond
3. Lead arm parallel grond
4. Top backswing
5. Lead arm parallel grond
6. Shaft parallel grond
7. Impact
8. Shaft parallel grond
9. Trail arm parallel grond
10. Finish

Terminologie:

Set up:

Voeten:

- Standbreedte: afstand van het midden van de hakken in cm
- Oplijnstand: Hakken ten opzichte van target line (clubblad, target & hakken)
- Tenen stand: Positie van de tenen ten opzichte van de hakken
- Balans:
 - links/rechts
 - voor/achter

Knieën:

- Knie buiging
- Oplijnen knieën
- Breedte van de knieën

Heupen:

- Heup buiging: Hoek bovenlijf en bovenbenen
- Heup oplijnen: Horizontaal – Verticaal
- Bekken kanteling

Rug:

- **Lower back: (Onderrug)**
 - hol, bol en recht
 - Rotatie onderrug
 - Tilt axis
- **Upper back: (bovenrug)**
 - hol, bol en neutraal
 - tilt axis
 - rotatie bovenrug
- **Forward bend:**
 - in combinatie met heup flexie en extensie

Schouders:

- Protractie en retractie: links en rechts
- Elevatie en depressie: links en rechts
- Alignment: ten opzichte van targetline
- Endo en exorotatie

Hoofd:

- Flexie
- Extensie
- Tilt
- Rotatie

Elleboog:

- Flexie/extensie
- Pronatie/supinatie
- Alignement (binnenkant elleboog)

Polsen:

- Ulnaire en radiale deviatie
- Flexie en extensie (hol en bol)
- Rotatie

Grip:

- **Positie, voorbeeld:**
 - Baseball
 - Overlap
 - interlock
- **Placement:**
 - bovenop of naast de grip
 - Bovenop en onderop
 - sterker leadhand meer eroverheen draaien
 - zwakker leadhand meer eronder draaien
 - sterker trailhand meer eronder draaien
 - zwakker trailhand meer erover draaien.
- Pressure
- Precision

Clubhoofd:

- Links, rechts of recht
- Teen hiel midden
- Ver weg of dichtbij ten opzichte van de bal
- Hoog laag
- Meer of minder loft

Shaft:

- Shaftlean ten opzichte van clubhoofd
- Shaft lie angle ten opzichte van grond

Afstand tot de bal:

- Afstand van de hakkenlijn (parallel aan de targetlijn) tot aan de bal in cm haaks op de targetlijn.

Video analyse:

Camera positie:

- Down the line (DL-)
 - 4 meter afstand vanaf de bal
 - In ieder geval clubblad altijd in beeld
 - Hoogte 80 cm (pw standaard wedge)
 - Op handen parallel aan targetline
- Face on
 - 4 meter afstand vanaf de bal
 - In ieder geval clubblad altijd in beeld
 - Hand hoogte
 - Center body alignment

- Indien mogelijk video maken met tourstick of club op de grond. Bij 0 meting niet
- Zonder app, in normale video
- Tourstick met koppeling selfie golf

Shaftplane:

- Op of parallel aan de target line
- Opzwaai binnen of buiten (t.o.v. set-up)
- Neerzwaai boven of onder (t.o.v. set-up)