

## GolfTON Visie op trainingen

**Concept training opbouw:** onderstaande opbouw doe je per top golf fundamental

- **Als eerste doe je de warming up** die je met de fysieke coach besproken hebt zodat je fysiek en mentaal klaar bent om te gaan trainen
- **Start met een test** die dicht bij de werkelijkheid ligt (zo word je scherp, je traint meteen met spanning, kun je kijken waar je staat en is een leuk begin). Een test zorgt er ook voor dat de speler ziet wat goed en minder goed gaat en hij gaat nadenken hoe hij dit kan oplossen of hij maakt de keuze er die dag mee te spelen (dit vergroot het zelf coachend vermogen van een speler). Check altijd voor dat de test begint 10 ballen je oplijnen.
- **Kern 1:** lange termijn doelen trainen die bedoeld zijn om de structuur te behouden in je lange termijn plan. Dit zorgt ervoor dat de speler toekomst gericht blijft en altijd een bepaalt basis niveau blijft behouden. Het liefste de training net iets moeilijker maken dan in de baan vereist is. Hierin de oplijn, ritme en timing drills verwerken. **Maximaal 5 ballen per drill!!**
- **Kern 2:** korte termijn doelen trainen. Wat wil je op korte termijn verbeteren / aanpassen om op korte termijn beter te presteren.
- **Afsluiting eindigen met een test:** dezelfde test als waar je mee start

***Key is dus de opbouw van test – training – test***

**Training voorbereiding formulier leeg:**

Onderdeel van de training:	Tijdspad of aantal ballen Totaal 1 uur en 10 min	Inhoud: swing training
Warming up:	-	-
Start van de training / test:	-	-
Kern 1, lange termijn doelen:	-	-
Kern 2 korte termijn doelen:	-	-
Afsluiting:	-	-

**Training voorbereiding formulier voorbeeld:**

Onderdeel van de training:	Tijdspad of aantal ballen Totaal 1 uur en 10 min	Inhoud: swing training
Warming up:	- 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollen</li> <li>- Stretchen</li> <li>- Activatie</li> </ul>
Start van de training / test:	- 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 ballen inslaan met oplijn check</li> <li>- 10 ballen met trackman slaan op 100, 120, 130, 140, 150 meter ( 1 bal per afstand en dit twee keer). Tel het aantal meters bij elkaar op dat je van de vlag ligt</li> <li>- Random practice in combinatie met Broken practice</li> </ul>
Kern 1, lange termijn doelen:	- 20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 min ballen slaan waarin jij jou technische drills oefent, key is max 5 ballen per drill (focus op de techniek, resultaat van de bal is onder geschikt) bij iedere slag visualiseer je de beweging, daarna voel je de beweging in de oefenswing en dan slaat. Het gaat om je lange termijn leerdoelen die ervoor zorgen dat de basis goed blijft.</li> <li>- Per 5 ballen wissel je van club</li> <li>- Blok practice</li> </ul>
Kern 2 korte termijn doelen:	- 20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 min ballen</li> <li>- 15 min balvlucht georiënteerd, impliciete verbetering per bal (je slaat een bal, bekijkt wat je bij de volgende bal beter wilt zien aan de balvlucht en dan op gevoel de volgende bal beter slaan)</li> <li>- 5 min ritme en timing drills , 2 ballen full swing op 50%, dan 2 ballen 60% etc, als je de 100% snelheid gedaan hebt</li> </ul>

		<p>nog 10 ballen de instapdrill doen voor timing neerzwaai (ritme en timing drills ALTIJD in een training verwerken)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Random practice, Differential practice in combinatie met broken practice</li> </ul>
Afsluiting:	- 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 ballen met trackman slaan op 100, 120, 130, 140, 150 meter ( 1 bal per afstand en dit twee keer). Tel het aantal meters bij elkaar op dat je van de vlag ligt. Random practice in combinatie met Broken practice</li> </ul>

- Aantal gewenste uren inclusief de verdeling van deze uren onder de verschillende topgolf fundamentals:

Trainingstijd %	Potentials 10-15 uur per week	Talents /zijinstromers 15-20 uur per week	Topamateurs 20-25 uur per week	Professionals 35-45 uur per week
Fysiek	25%	30%	30%	25%
Techniek	50%	40%	30%	25%
Mentaal/CM	25%	30%	40%	50%

Alle trainingen zitten alle onderdelen in verhoudingen verwerkt. Ook tijdens fysiek wordt je mentale gesteldheid getest. En tijdens mentaal wordt ook je technische vaardigheden onderhouden. Zo heeft alles invloed op elkaar.

**Soorten trainingen: Basis uitgangspunt in soorten trainingen is dat je techniek trainingen en skills trainingen hebt**

1. Blok practice
  - Steeds met dezelfde club naar het zelfde doel
  - Voordelen zijn: succes beleving en het makkelijker aanleren van een nieuwe beweging, ontdekken wat bij jou past.
  - Nadelen zijn: geen creativiteit en een lage transfer en retention
2. Random practice
  - Per bal wisselen van doel en club
  - Voordelen zijn: activeren van je oplossend vermogen en een hoge transfer en retention
  - Nadelen zijn: lage succes beleving en het vereist veel discipline

3. Variability practice

- Op verschillende manieren hetzelfde doel bereiken
- Bijvoorbeeld een fade en draw naar hetzelfde doel slaan

4. Differential practice

- Trainen van een skill die je normaal gesproken niet gebruikt
- Bijvoorbeeld het opzettelijk aan de teen of hiel raken van de bal

5. Broken practice

- Bij broken practice gaat het erom dat je na het spelen van een bal even een korte pauze inlast voordat je de volgende slaat
- Dit kun je bijvoorbeeld in twee tallen doen en om en om een bal slaan
- Voordeel van deze training is dat elke bal weer een nieuwe situatie is waarbij je je voorbereiding weer moet doen
- Je kunt broken practice bij alle 4 de verschillende manieren van trainen inzetten