



STAP-9 : Naar handicap 0

Instroom: Hcp 4,4
Uitstroom: Hcp 0 Een stabiele score tussen handicap 2 en +1

DOELSTELLING

- speler krijgt een wedstrijdanalyse en baananalyse van zijn professional.
- Neemt deel aan individuele nationale en internationale wedstrijden
- Slagen binnen de 100 meter wordt belangrijker.
- Er wordt een periodiseringsplan/meerjarenplan met de speler(ster) gemaakt

PROGRAMMA

- afhankelijk van de 0-meting of intake ??? aantal golflessen , Prive cursus is afhankelijk van het meerjarenplan
- 1000+ trainingsuren in de totale periode
- ca 20 uur trainen per week gemiddeld
- Duur van het programma 2 jaar
- Lesintensiteit: 1x per 2 weken

LESPROGRAMMA

Lessen aan de hand van de 0 meting wordt er een prioriteitenlijstje samengesteld en wordt er een op maat gemaakt trainingsprogramma samengesteld, al dan niet met fysieke training of mentale training.

Dit is de stap waar maatwerk het belangrijkste is voor de speler(ster).
In deze stap zullen de randvoorwaarden gemaakt worden voor de invulling van de 9e stap.
In deze stap wordt samen met de speler(ster) bepaald wat:

- Is de beschikbare tijd.
- is het budget van de speler/ eventuele sponsors worden aangetrokken.
- Zijn de fysieke mogelijkheden van de speler(ster).
- is zijn maatschappelijk milieu.

Op de golf academy zijn er documenten te vinden die de professional kan invullen zoals een periodiserings en meerjarenplan.

Tevens wordt de golfacademy gebruikt als communicatiemiddel tussen speler en coach, om de speler(ster) zo goed mogelijk te tracken en te begeleiden.

Tevens kan de speler(ster) alle resultaten invoeren op de golfacademy, zodat de coach een goed beeld krijgt van de sterktes en zwaktes van de speler(ster).

Geloof 100 % in de doelen van de speler(ster) en ga er samen voor!
en vergeet niet: **"Succes is een keuze en de keuze is aan jou"**.

