

Fore Drills

Putting



9 & 1 - Rechte lijn

Doel

De 9&1 drill helpt je om precisie en afstandscontrole te verbeteren. Je putt 9 ballen van een bepaalde afstand en probeert zoveel mogelijk ballen uit te holen.

Materiaal en organisatie:

- Plaats op de puttinggreen in een rechte lijn:
 - een tee op 1 m van de hole
 - een tee op 2 m van de hole

Instructie

Level 1

- Hole 6 putts op rij vanaf 1 m.
- Hole daarna 1 putt vanaf 2 m.
- Mis je een putt? Start opnieuw!

Instructie

Level 2

- Hole 9 putts op rij vanaf 1 m.
- Hole daarna 1 putt vanaf 2 m.
- Mis je een putt? Start opnieuw!



5 na elkaar

Doel

De 5 na elkaar drill helpt je om precisie, consistentie en focus bij het putten te verbeteren. Je putt vanuit verschillende posities rond de hole en probeert 5 putts na elkaar uit te haken zonder te missen.

Materiaal en organisatie:

- Plaats op de puttinggreen in een cirkel rondom de hole:
 - 9 tees op een afstand 2,5 m
- Plaats op de puttinggreen in een cirkel rondom de hole:
 - 9 tees op een afstand van 3 m

Instructie

Level 1

- Hole 5 putts van 2,5 m na elkaar
- Mis je een putt? Blijf doorgaan in de cirkel en begin opnieuw te tellen vanaf de volgende tee.
- De oefening is klaar als je 5 putts na elkaar kunt maken.

Instructie

Level 2

- Hole 5 putts van 3 m na elkaar
- Mis je een putt? Blijf doorgaan in de cirkel en begin opnieuw te tellen vanaf de volgende tee.
- De oefening is klaar als je 5 putts na elkaar kunt maken.



I-2-3-Punten

Doel

Deze drill helpt je om je snelheid en afstandscontrole te verbeteren. Je doet verschillende putts en scoort punten o.b.v. waar je bal eindigt. Hoe beter de afstandscontrole, hoe meer punten.

Materiaal en organisatie:

- Plaats op de puttinggreen :
 - een marker 30 cm vóór de hole
 - een marker 60 cm voorbij de hole
 - tees op 3 m, 4,5 m, 6 m, 7,5 m en 9 m van de hole

Instructie

- Putt 1 bal vanaf elke afstand en herhaal dit 3 keer. Zo speel je in totaal 15 putts.

Puntentelling:

- Bal stopt tussen de eerste marker en de hole = 1 punt
- Bal stopt tussen de hole en de tweede marker = 2 punten
- Bal in de hole = 3 punten
- Bal buiten deze zones = 0 punten

Level 1

19-22 punten

Level 2

23-26 punten

Level 3

24-27 ptn = 5 - 12 hcp

27-30 ptn = 0 - 5 hcp

>30 ptn = Tour niveau



Kikkersprong

Doel

De kikkersprong putting drill helpt je om je snelheid en afstandscontrole bij langere putts te verbeteren. Je probeert elke volgende bal iets korter te putten dan de vorige, terwijl alle ballen binnen de targetzone eindigen.

Materiaal en organisatie:

- Maak een targetzone van 3 m diep rondom een hole op de puttinggreen:
 - Plaats een target achteraan de zone, bv. een tourstick.
 - Markeer met tees het begin van de targetzone.
 - Plaats een tee op 7 m van de target als startpunt.

Instructie

- Putt de eerste bal zo dicht mogelijk bij de achterlijn van de targetzone.
- Elke volgende putt moet korter eindigen dan de vorige.
- Alle 5 ballen moeten binnen de targetzone eindigen.
- Gaat een bal voorbij de vorige bal of buiten de targetzone? Start opnieuw.

Level 1

5 golfballen
in de zone

Level 2

6 golfballen
in de zone

Level 3

7 golfballen
in de zone



N-O-Z-W

Doel

Deze drill helpt je om de green te leren lezen en je startlijn aan te passen aan slopes. Je putt vanuit 4 richtingen rond de hole en leert zo herkennen hoeveel break je moet voorzien om de bal op de juiste lijn te starten.

Materiaal en organisatie:

- Plaats rondom de hole op de puttinggreen:
 - 5 tees aan de noordzijde, op ongeveer 1 meter van de hole en 50 cm uit elkaar.
 - Plaats op dezelfde manier 5 tees aan de zuid-, oost- en westzijde.

Instructie

- Lees voor elke putt de green en bepaal je startlijn.
- Putt 1 bal vanaf elke tee.
- Probeer zoveel mogelijk van de 20 putts uit te holen.

Level 1

9 van de 20

Level 2

11 van de 20

Level 3

13 van de 20



3-5-7

Doel

Deze drill helpt je om precisie en afstandscontrole over verschillende puttafstanden te verbeteren. Je putt van 3 verschillende afstanden en probeert zoveel mogelijk ballen uit te halen.

Materiaal en organisatie:

- Plaats op de puttinggreen:
 - bij hole 1 een tee op 3 feet ($\pm 0,9$ m)
 - bij hole 2 een tee op 5 feet ($\pm 1,5$ m)
 - bij hole 3 een tee op 7 feet ($\pm 2,1$ m)

Instructie

Speel:

- 5 putts van 3 feet
- 3 putts van 5 feet
- 2 putts van 7 feet

Je speelt in totaal 10 putts. Tel hoeveel putts je uitholet.

Level 1

7 van de 10

Level 2

8 van de 10

Level 3

9 van de 10

