Golf Vlaanderen
SLAGKRACHTIG EN DOELGERICHT

Fore
sportmodel

Fore Drills

Full swing

Door de poort

Doel

Deze drill helpt je om richting, precisie en controle met lange slagen te verbeteren. Je probeert meerdere ballen na elkaar door een afgebakende poort te slaan en bouwt de moeilijkheid op.

Materiaal en organisatie:

- Plaats 2 toursticks of potjes op 30 m van elkaar:
  - op ongeveer 100 m van de afslagplaats.
  - op ongeveer 120 m van de afslagplaats
  - op ongeveer 150 m van de afslagplaats

Instructie

- Sla de eerste bal tussen de twee paaltjes. Deze bal vormt het startpunt.
- Naar rechts: elke volgende bal moet rechts van de vorige eindigen. Zo wordt de zone steeds kleiner.
- Naar links: elke volgende bal moet links van de vorige eindigen. Zo wordt de zone steeds kleiner.
- Probeer de opdracht in max. 12 ballen te voltooien.

Level 1 Sla 2 ballen na elkaar door de poort.

Level 2 Sla 3 ballen door de poort

Level 3 Sla 4 ballen na elkaar door de poort

Par 3 challenge

Doel

Deze challenge helpt je om precisie en afstandscontrole met middellange slagen te verbeteren. Je speelt naar een afgebakend doel en probeert zoveel mogelijk ballen binnen de juiste afstand en richting te slaan.

Materiaal en organisatie:

- Kies een target op de driving range op de afstand van jouw level. Gebruik bestaande doelen of borden.
- Creëer rondom het target een denkbeeldige green en verdeel de green in 4 gelijke vakken (met potjes of denkbeeldig).
- Trackman is optioneel om afstand en spreiding nauwkeuriger te meten.

Instructie

- Speel naar het target van jouw level.
- Een slag is geslaagd wanneer de bal binnen een spreiding van het target van 7 m eindigt.
- Speel niet 2 opeenvolgende slagen naar hetzelfde vak.
- Probeer de opdracht binnen het maximale aantal slagen te voltooien.

	Afstand	Opdracht
Level 1	Heren: 140 m Dames 105 m	Max. 6 slagen
Level 2	Heren: 150 m Dames 115 m	Max. 6 slagen
Level 3	Heren: 155 m Dames 125 m	Max. 5 slagen

To the major challenge

Doel

De junior tour naar major drill helpt je om richting en precisie met de driver te verbeteren. De fairway wordt per niveau smaller, waardoor je steeds nauwkeuriger moet slaan.

Materiaal en organisatie:

- Kies 2 herkenbare punten op de driving range als linker- en rechtergrens van de fairway.
- Pas de breedte van de fairway aan volgens de tour:
  - Junior tour: 40 m breed
  - European Tour: 25 m breed
  - US Open: 16 m breed

Instructie

- Speel in totaal 6 ballen:
  - 2 ballen naar de junior tour fairway
  - 2 ballen naar de European tour fairway
  - 2 ballen naar de US Open fairway
- Een bal is geslaagd wanneer hij binnen de juiste fairway eindigt.
- Tel hoeveel van de 6 ballen je succesvol speelt.

Level 1

2/2 Junior Tour

Level 2

2/2 Junior Tour
2/2 European Tour

Level 3

2/2 junior tour
2/2 European tour
2/2 US Open