

Fore Drills

Short game



Haal de cut

Doel

Deze drill helpt je om weerbaarheid en focus te trainen. Je speelt 10 verschillende shortgame- en puttingsituaties en probeert de vooropgestelde cut te halen, alsof je in een wedstrijd speelt.

Materiaal en organisatie:

- Maak een parcours van 10 verschillende situaties:
 - 1 putt van 10 m van de hole
 - 1 putt op 1 m van de hole
 - 8 verschillende shortgame shots van op 10 tot 40 meter van de green, waarvan minstens 1 bunkerslag
- Varieer de ligging en moeilijkheid van de shots.

Instructie

- Speel elke situatie volledig uit tot de bal in de hole zit.
- Noteer bij elke situatie je score ten opzichte van par.
- Bij de putts is het 2 slagen par.
- Bij de shortgame-shots is up & down in 2 slagen par.
- Tel na 10 situaties je totaalscore op.

Level 1

Start op -8 en haal de cut op level par.
+1 = missed cut.

Level 2

Start op -8 en haal de cut op -3.
-2 = missed cut.



Kikkersprong

Doel

De kikkersprong chipping drill helpt je om precisie en afstandscontrole bij het chippen te verbeteren. Je probeert elke volgende bal verder te laten landen dan de vorige, zonder dat de bal voorbij de hole eindigt.

Materiaal en organisatie:

- Kies aan de chipping green of oefenhole een positie op 10 m van de green met een target op ongeveer 25 m van de rand van de green.

Instructie

- Chip de eerste bal op de green en laat hem vóór de hole tot stilstand komen.
- De volgende bal moet verder landen dan de vorige, maar opnieuw vóór de hole stoppen.
- Herhaal dit met zoveel mogelijk ballen.
- Eindigt een bal voorbij de hole? De reeks stopt.
- Tel hoeveel opeenvolgende ballen je succesvol kunt spelen.

Uitdaging

Verbeter telkens je persoonlijke record



5-chip drill

Doel

De 5-chip drill helpt je om precisie en consistentie bij het chippen te verbeteren. Je speelt vanuit 5 verschillende posities en probeert de bal telkens zo dicht mogelijk bij de hole te krijgen.

Materiaal en organisatie:

- Kies een hole die max. 10 m van de rand van de green ligt.
- Plaats 5 verschillende chipposities op max. 2 m van de green.

Instructie

- Speel 1 bal vanaf elke positie.
- Speel elke chip volledig uit volgens de opdracht van jouw level.

Level 1

4 van de 5 chips eindigen binnen een zone van 1,5 m rondom de hole én 1 chip eindigt binnen een clublengte van de hole.

Level 2

Hole alle 5 ballen uit in max. 10 slagen.



Greenside challenge

Doel

De oefening helpt je om precisie en afstandscontrole vanuit de bunker te verbeteren. Je speelt vanuit verschillende posities en verzamelt punten op basis van hoe dicht je de bal bij de hole krijgt.

Materiaal en organisatie:

- Kies 5 posities in de bunker telkens op 15 tot 20 m van de hole.

Instructie

- Speel vanaf elke positie 1 bal
- Probeer met de 5 ballen zoveel mogelijk punten te verzamelen.
- Behaal minstens de doelscore van jouw level om de oefening te voltooien.

Puntentelling:

- In de hole = 5 punten
- Binnen 2 m = 2 punten
- Tussen 2 en 5 m = 1 punt
- Op de green, buiten 5 m = 0 punten
- Green gemist = -1 punt

Level 1

1 punt

Level 2

2 punten

Level 2-3

3 punten

Level 3

5 punten



Par 18

Doel

De par 18 drill helpt je om verschillende shortgame-technieken en clubkeuzes te oefenen. Je speelt vanuit 9 verschillende posities en probeert elke hole in zo weinig mogelijk slagen uit te spelen.

Materiaal en organisatie:

- Zet op de chipping green of oefengreen 9 verschillende posities uit op 5 tot 10 m van de rand van de green.
- Varieer de posities zodat ze niet allemaal op één lijn liggen.

Instructie

- Speel vanaf elke positie naar de hole.
- Speel telkens door tot je de bal hebt uitgeholed.
- Elke positie heeft par 2. De totale par is dus 18.
- Gebruik verschillende clubs volgens de opdracht van jouw level.
- Tel na 9 holes je totaalscore ten opzichte van par.
- Behaal minstens de doelscore van jouw level om de oefening te voltooien.

Level 1

Gebruik in totaal 3 verschillende clubs. Doelscore = max. +3

Level 2

Gebruik vanuit elke positie een andere club. Doelscore = max. +2

Level 3

Gebruik vanuit elke positie een andere club. Doelscore = Par



Wedge drill

Doel

De wedge spel drill helpt je om je afstandcontrole en precisie met je wedges te verbeteren. Je speelt 10 ballen naar een target en meet hoe groot je gemiddelde afwijking ten opzichte van de gewenste afstand is.

Materiaal en organisatie:

- Kies een target op 100 m op de driving range of oefenhole
- Launch monitor is optioneel

Instructie

- Speel 10 golfballen naar het target.
- Meet bij elke slag de afstand tussen de bal en de hole.
- Tel de afwijking van alle 10 ballen bij elkaar op.
- Deel het totaal door 10 om je gemiddelde afwijking te berekenen.
- Vergelijk je resultaat met de doelscore van jouw level

Level 1

Max. 18%
(18m)

Level 2

Max. 15%
(15m)

Level 2-3

Max. 11%
(11m)

Level 3

Max. 6%
(6m)



Total Wedge spel

Doel

Deze drill helpt je om je afstandcontrole en precisie met verschillende wedges te verbeteren. Je speelt naar targets op verschillende afstanden en probeert de bal telkens binnen 5 meter van het doel te laten landen.

Materiaal en organisatie:

- Kies 21 targets van 5 tot 105 meter, telkens met 5 meter verschil.
- Varieer de positie en ligging van de targets zodat ze niet allemaal op één lijn liggen.

Instructie

- Speel 1 bal per target in willekeurige volgorde.
- De bal moet binnen 5 meter van het target landen om een punt te verdienen.
- Je speelt in totaal 21 ballen.

Behaal minstens de doelscore van jouw level om de oefening te voltooien.

Level 1

14/21

Level 2

16/21

Level 3

18/21

