Golf Vlaanderen
SLAGKRACHTIG EN DOELGERICHT

Fore
sportmodel

Fore Drills

Putting



Fore Drills

9 & 1

Doel

De 9&1 drill helpt je om precisie en afstandscontrole te verbeteren. Je traint het uitholen van korte afstanden en leert om ook onder druk nauwkeurig te blijven putten. De uitdaging? 10 putts na elkaar uitholen zonder te missen.

Materiaal en organisatie:

- Kies een hole op de puttinggreen met een rechte puttlijn.
- Plaats een tee op 1 m en een tee op 2 m van de hole.

Instructie

- Start op 1 m van de hole.
- Hole 9 putts na elkaar uit vanaf deze afstand.
- Gelukt? Ga naar 2 m en probeer ook deze putt uit te holen.
- Mis je een putt? Dan begin je opnieuw vanaf 1 m.

Uitdaging

De challenge is geslaagd wanneer je 9 putts van 1 m en 1 putt van 2 m na elkaar uitholet.

Fore Drills

5 na elkaar

Doel

Deze challenge helpt je om je precisie en consistentie bij korte putts te verbeteren. Je oefent het uitholen vanuit verschillende richtingen en leert je concentratie vast te houden.

Materiaal en organisatie:

- Kies een hole op de puttinggreen.
- Plaats 9 tees op 1,5 m van de hole, verspreid in een cirkel rond de hole.

Instructie

- Start bij een van de 9 tees en probeer de bal uit te holen.
- Ga na elke putt naar de volgende tee in de cirkel.
- Hole je de bal uit? Dan telt deze putt mee voor je reeks.
- Mis je een putt? Dan begint je reeks opnieuw vanaf 0, maar ga je verder naar de volgende tee.

Uitdaging

De challenge is geslaagd wanneer je 5 putts na elkaar uitholet.

Fore Drills

1-2-3-Punten

Doel

Deze challenge helpt je om je snelheid en afstandscontrole bij het putten te verbeteren. Je leert de juiste snelheid te kiezen en je bal zo dicht mogelijk bij de hole te laten stoppen. Hoe nauwkeuriger je putt, hoe meer punten je verdient!

Materiaal en organisatie:

- Kies een hole op de puttinggreen.
- Plaats tees op 3 m, 4,5 m, 6 m, 7,5 m en 9 m van de hole.
- Markeer een zone : 60 cm vóór de hole en 1 m achter de hole.

Instructie

- Speel vanaf elke afstand van 1 putt, van 3 m tot 9 m.
- Verdien punten op basis van waar je bal tot stilstand komt:
  - **1 punt:** bal stopt tussen 60 cm vóór de hole en de lip van de hole.
  - **2 punten:** bal stopt tussen de hole en 1 m achter de hole.
  - **3 punten:** bal gaat in de hole.
  - **0 punten:** bal stopt buiten deze zones.
- Herhaal de reeks van 5 putts in totaal 3 keer.
- Tel je punten van alle 15 putts bij elkaar op.

Uitdaging

Behaal 15 tot 19 punten met 15 putts.

Kikkersprong

Doel

Deze challenge helpt je om je snelheid en afstandscontrole bij het putten te verbeteren. Je leert de bal telkens iets minder ver te laten rollen en nauwkeurig binnen een afgebakende zone te stoppen.

Materiaal en organisatie:

- **Kies een vlakke zone op de puttinggreen.**
- **Plaats een alignment stick of drinkbus als target.**
- **Markeer met tees een zone van 5 m diep vóór het target.**
- **Markeer een startplaats op 7 m van het target.**
- **Voorzie 5 golfballen.**

Instructie

- Start op 7 m van het target en speel je eerste putt binnen de afgebakende zone.
- Speel je tweede putt en probeer de bal iets korter te laten stoppen dan de eerste.
- Herhaal dit met de volgende ballen, zodat elke putt iets korter eindigt dan de vorige.
- Rol je een bal voorbij de vorige bal? Dan begin je opnieuw.
- Stopt een bal buiten de afgebakende zone? Dan begin je opnieuw.

Uitdaging

Speel 5 opeenvolgende putts binnen de zone van 5 m, waarbij elke bal korter eindigt dan

Fore Drills

N-O-Z-W

Doel

Deze challenge helpt je om de green beter te lezen en je putts aan te passen aan de helling. Je oefent het inschatten van de juiste richting en snelheid bij verschillende puttlijnen.

Materiaal en organisatie:

- Kies een hole op de puttinggreen met een duidelijke helling.
- Zoek de meest rechte downhill puttinglijn.
- Plaats 5 tees op deze lijn, telkens 50 cm uit elkaar, van 1 m tot 3 m van de hole. Dit is de noordzijde.

Instructie

- Start aan de noordzijde en speel vanaf elk van de 5 tees 1 putt.
- Verplaats de tees vervolgens naar de oostzijde van de hole en herhaal de opdracht.
- Doe hetzelfde aan de zuidzijde en de westzijde.
- Let bij elke putt op de helling en pas je richting en snelheid aan.
- Tel hoeveel putts je uitholet van de 20 pogingen.

Uitdaging

Hole minstens 7 van de 20 putts uit.

Fore Drills

3-5-7

Doel

Deze challenge helpt je om je precisie en consistentie bij korte en middellange putts te verbeteren. Je oefent het uitholen vanaf verschillende afstanden en leert je snelheid en richting aan te passen.

Materiaal en organisatie:

- Kies 3 verschillende holes op de puttinggreen.
  - Plaats bij de eerste hole een tee op 0,9 m (3 feet).
  - Plaats bij de tweede hole een tee op 1,5 m (5 feet).
  - Plaats bij de derde hole een tee op 2,1 m (7 feet).

Instructie

- Start bij de eerste hole en probeer de bal uit te holen vanaf 0,9 m.
- Ga vervolgens naar de tweede hole op 1,5 m en daarna naar de derde hole op 2,1 m.
- Herhaal deze volgorde totdat je in totaal 10 putts hebt gespeeld.
- Tel hoeveel putts je succesvol uitholet.

Uitdaging

De challenge is geslaagd wanneer je minstens 5 van de 10 putts uitholet.