Golf Vlaanderen
SLAGKRACHTIG EN DOELGERICHT

Fore
sportmodel

Fore Drills

Short game



Fore Drills

Haal de cut

Doel

Deze challenge helpt je om met wedstrijddruk om te gaan en je veerkracht te versterken. Je combineert putten en korte slagen in een uitdagende opdracht waarbij elke slag telt.

Materiaal en organisatie:

- Kies een hole op de puttinggreen en markeer een startplaats op 1 m en 10 m van de hole.
- Kies 8 verschillende posities rond de green voor korte slagen, waarvan minstens 1 vanuit een bunker.
- Voorzie golfballen en tees.

Instructie

- Voer in totaal 10 opdrachten uit:
  - **2 putts:** 1 vanaf 10 m en 1 vanaf 1 m.
  - **8 korte slagen:** vanaf verschillende posities rond de green, waaronder 1 bunkerslag.
- **Een opdracht is geslaagd wanneer:**
  - **Putten:** je de bal met 1 putt uitholet.
  - **Kort spel:** je de bal met maximaal 2 slagen uitholet (up-and-down).
- Je begint met een score van -8.
- Voor elke mislukte opdracht komt er 1 punt (+1) bij je score.

Uitdaging

Haal de cut met een eindscore van par (0) of beter.

Fore Drills

Greenside challenge

Doel

Deze drill helpt je om je precisie en afstandscontrole bij approachshots te verbeteren. Je oefent korte slagen vanaf verschillende afstanden en leert de bal zo dicht mogelijk bij de hole te laten eindigen. Hoe dichter bij de hole, hoe meer punten je verdient!

Materiaal en organisatie:

- Kies een hole op de green.
- Markeer startzones op 20 m, 30 m en 40 m van de hole.
- Gebruik een meetlint of afstandsmarkers om de afstand tot de hole te bepalen.

Instructie

- Speel vanaf elke positie 1 bal
- Kies telkens een nieuwe positie binnen dezelfde afstand.
- Probeer de bal zo dicht mogelijk bij de hole te laten eindigen.
- Tel je punten per afstand bij elkaar op

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

Uitdaging

- 20 m: Behaal minstens 2 punten.
- 30 m: Behaal minstens 1 punt.
- 40 m: Behaal minstens 0 punten.

Fore Drills

Greenside bunker

Doel

Deze challenge helpt je om je precisie en afstandscontrole bij bunkerslagen te verbeteren. Je oefent vanuit verschillende posities in de bunker en probeert de bal zo dicht mogelijk bij de hole te laten eindigen. Hoe nauwkeuriger je slag, hoe meer punten je verdient!

Materiaal en organisatie:

- Kies een greenside bunker op ongeveer 15 tot 20 m van de hole.
- Voorzie 5 golfballen.
- Kies voor elke slag een andere positie in de bunker.

Instructie

- Speel vanaf elke positie 1 bal
- Probeer de bal zo dicht mogelijk bij de hole te laten eindigen.
- Tel je punten van de 5 slagen bij elkaar op.

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

Uitdaging

Behaal een totaalscore van minstens -1 punt met 5 bunkerslagen.

Fore Drills

Wedge drill

Doel

Deze drill helpt je om je precisie en afstandscontrole met je wedges te verbeteren. Je leert je slagen nauwkeuriger af te stemmen op een bepaalde afstand.

Materiaal en organisatie:

- Kies een target op de drivingrange op 100 m afstand.
- Voorzie 10 golfballen.
- Gebruik indien mogelijk een TrackMan om de afstand en afwijking van je slagen te meten.

Instructie

- Speel 10 golfballen naar het target op 100 m.
- Probeer elke bal zo dicht mogelijk bij het target te laten eindigen.
- Meet na elke slag de afwijking ten opzichte van het target.
- Tel de afwijkingen van alle 10 slagen bij elkaar op.
- De challenge is geslaagd wanneer je totale afwijking maximaal 300 m bedraagt.

Uitdaging

Speel 10 slagen met een totale afwijking van maximaal 300 m (30%).



Fore Drills

Wedge ladder challenge

Doel

Deze challenge helpt je om je precisie en afstandscontrole met je wedges te verbeteren. Je oefent slagen over verschillende afstanden en leert je slaglengte telkens aan te passen.

Materiaal en organisatie:

- Plaats 21 targets op de drivingrange, van 5 m tot 105 m, telkens met 5 m tussenafstand.
- Verspreid de targets over verschillende richtingen in plaats van ze op één rechte lijn te plaatsen.
- Gebruik van een Trackman of andere simulator is optioneel.

Instructie

- Start bij het target op 5 m en werk geleidelijk naar het target op 105 m.
- Speel naar elk target 1 slag, van kort naar lang.
- Je verdient 1 punt wanneer je bal < 5 m van het gekozen target landt.
- Tel na 21 slagen hoeveel punten je hebt behaald.
- Herhaal de volledige challenge 3 keer en probeer je score telkens te verbeteren.

Uitdaging

Behaal zoveel mogelijk punten met 21 slagen.