



PERSOONLIJK

VERBETERPLAN



GOLFWIJZER



Tip!

Blijf focussen op één verbeterpunt tegelijk, zo maak je de snelste stappen vooruit.

Welkom bij jouw Persoonlijk Verbeterplan

Golf verbeteren begint met inzicht. Dit plan helpt je om gestructureerd aan jouw spel te werken, samen met de begeleiding van een golfprofessional.

Door jouw balvlucht, techniek en routines stap voor stap te analyseren, ontdek je precies waar winst te behalen valt. Zo maak je gerichte keuzes en werk je aan meer vertrouwen, consistentie en plezier in je spel.

Gebruik dit plan als leidraad, vul het in na trainingen of lessen, en bekijk regelmatig je vooruitgang. Het is jouw persoonlijke routekaart naar betere scores en meer speelplezier.

Succes met jouw persoonlijke verbeterplan!





Mijn Verbeterpagina

Naam:Huidige handicap:

1. Mijn huidige sterkte punten in golf:

.....

2. Verbeterpunten waar ik de komende 3 maanden aan wil werken:

.....

.....

3. Met welke oefeningen en verbeterpunten ga ik starten:

.....

.....

4. Mijn persoonlijke doel (bijvoorbeeld: minder putts, constanter raken of meer lengte):

.....

.....

Evaluatie na 3 maanden

1. Wat gaat nu beter:

.....

2. Waar kan ik nog winst halen:

.....

.....

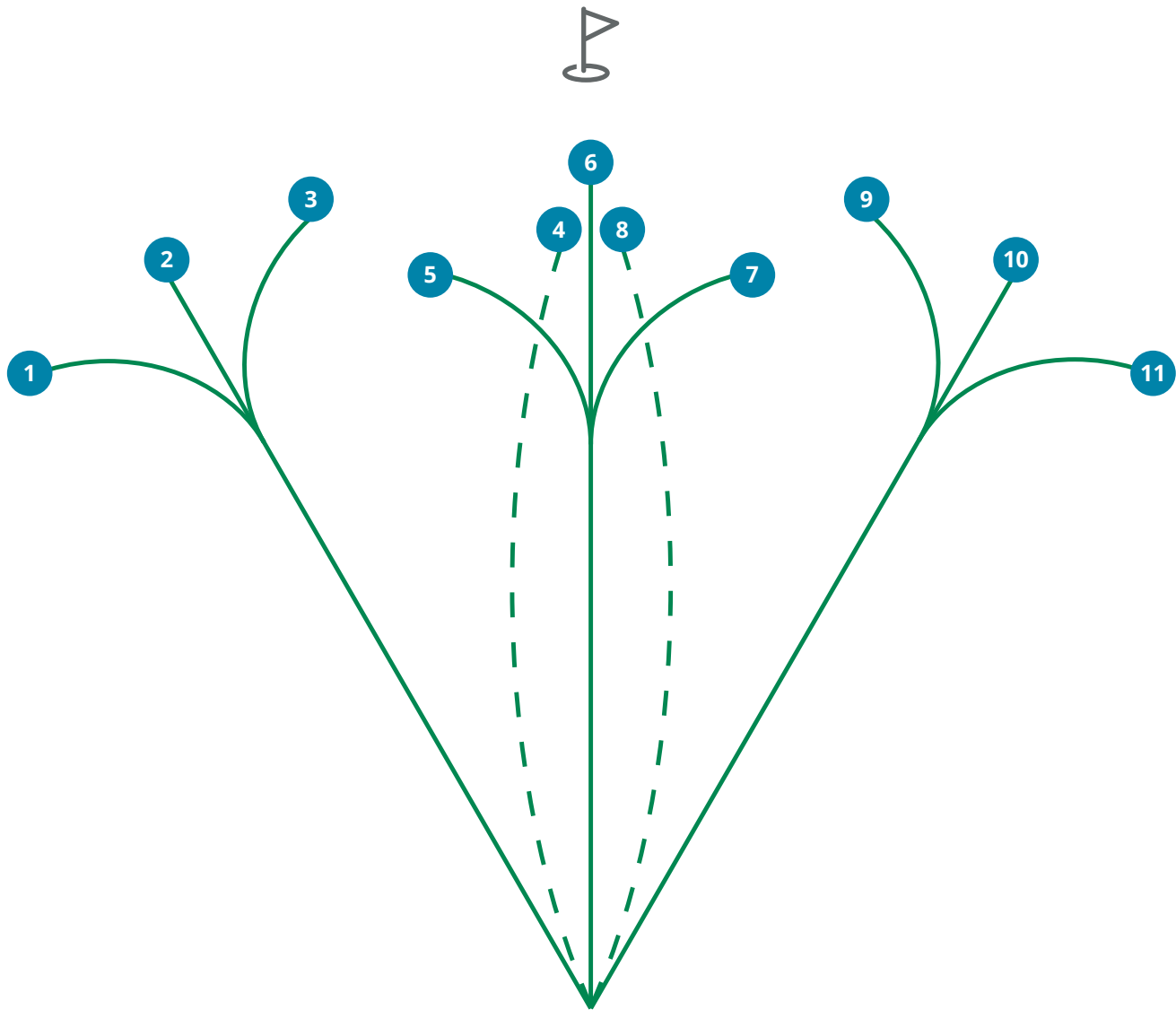
3. Wat zijn mijn nieuwe verbeterpunten:

.....

.....



Sla 10 ballen en bepaal welke balvlucht jij slaat



1. Pull-hook
2. Pull
3. Pull-slice
4. Fade
5. Hook
6. Recht

7. Slice
8. Draw
9. Push-hook
10. Push
11. Push-slice



Principes

Het golfspel bestaat uit onderstaande 14 uitgangspunten:

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Grip (voorbereiding) | 8. Linkerpols |
| 2. Aim (voorbereiding) | 9. Connectie |
| 3. Setup (voorbereiding) | 10. Dynamische balans |
| 4. Swingwijdte | 11. Timing |
| 5. Swinglengte | 12. Swingcentrum |
| 6. Hefbomen | 13. Release |
| 7. Swingvlak | 14. Impact |

Bepaal samen met je pro welke principes aangepakt moeten worden en maak **“het persoonlijk verbeterplan”**.





De 4 normen om de perfecte bal te kunnen slaan:

1. Setup: Grip - Oplijnen - Houding
 2. Balvlucht: Swingwijdte - Hefbomen - Swingcentrum
 3. Richting: Clubblad - Zwaai baan
 4. Lengte: Snelheid - Contact - Invalshoek
-

Stap : Heb ik de juiste setup?

Waar moet ik op letten?

1. Grip: weten welke grip bij jou past
2. Oplijnen: lichaam parallel aan doellijn
3. Houding: bij een correcte houding klopt ook de afstand tot de bal



Grip:

Oplijnen:

Houding:



De juiste grip & houding

Grip



10-vinger grip



interlocking grip



overlap grip



fade



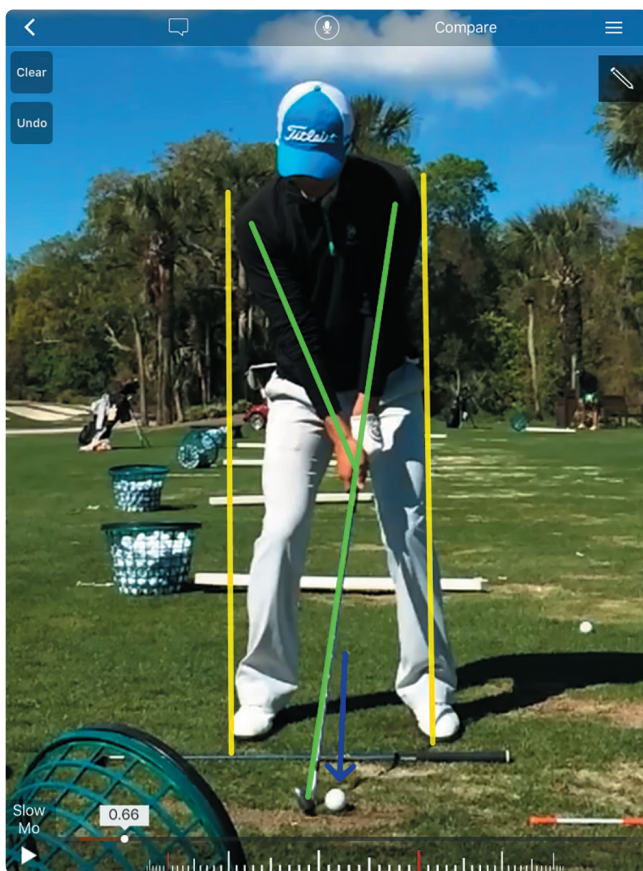
neutral



draw



Houding: vooraanzicht



Houding: zijaanzicht





Stap : Krijgt de bal een goede balvlucht?

Nee? → Waarom vliegt de bal niet?

→ **Ik sla achter de bal eerst in de grond**
(ik raak de bal daardoor in de opgaande lijn)

Oplossing:

Controleer je swingcenter

→ **Ik top de bal**
(ik raak de bal te hoog)

Oplossing:

- Controleer je swingwijdte
- Controleer je hefbomen
- Controleer je swingcenter



Let op:



Oplossing voor balvlucht

Swingwijdte



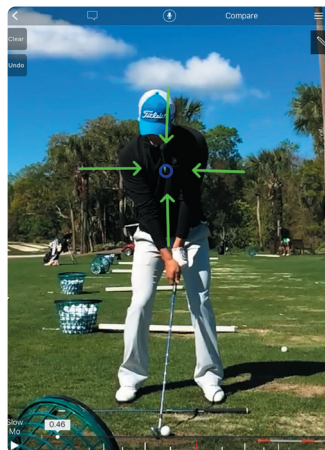
Let op:

Hefboom



Let op:

Swingcenter



Let op:



Stap : Heeft de bal de juiste richting?

Nee? → Welke balvlucht wil je slaan?

→ **Rechte bal**

(zwaai baan recht, clubblad haaks op zwaai baan)

→ **Draw**

(zwaai baan van binnen, clubblad gesloten op de zwaai baan)

→ **Fade**

(zwaai baan van buiten, clubblad open op de zwaai baan)

Oplossing voor juiste richting:

- Controleer je slagvlak
- Controleer je zwaai baan



Let op:



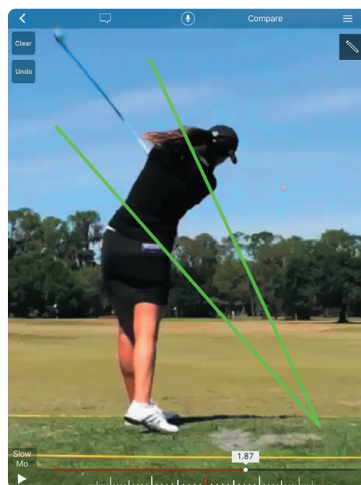
Oplossing voor richting

Grip & Clubblad



Let op:

Zwaaibaan



Let op:



Stap : Heeft de bal genoeg lengte?

- Nee?** → **Ik krijg niet genoeg snelheid met de club**
(heupdraai – schouderdraai - hefbomen - ontknikken polsen - volgorde afwikkelen van deveer - cirkel groot houden)
- **Het contact met de bal is slecht**
(swingcenter stil – cirkel groot houden)
- **De invalshoek klopt niet**
(alle clubs hebben een negatieve invalshoek, alleen de driver is positief)

Oplossing voor meer lengte:



Let op:



Het persoonlijk verbeterplan

1: Setup

2: Balvlucht

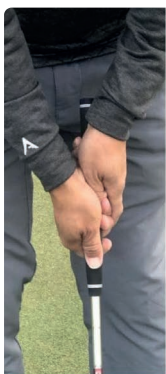
3: Richting

4: Lengte



De 7 stappen bij het putten (op de green)

1. Plaats het logo van de bal in de vertrekrichting en het clubblad haaks op het logo.
2. Bal ligt links uit het midden onder linkeroog.
3. Ga comfortabel staan, heup of schouderbreedte.
4. Pak juiste puttgrip en gripdruk blijft laag.
5. Lichaam stil houden, alleen de grote spieren gebruiken.
6. Versnel door de bal heen.
7. Raak de bal in de sweetspot.



standard grip



cross handed grip



vertical claw grip



sideway claw grip



Balvlucht:

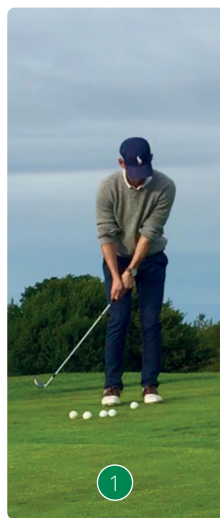
Richting:

Green lezen:



De 7 stappen bij het chippen (tot 25 meter buiten de green)

1. Voetenstand smal, bijna tegen elkaar.
2. Balpositie in het midden.
3. Club korter vastpakken en gripdruk laag houden.
4. Ogen boven de bal brengen.
5. Breng gewicht en handen meer op links.
6. Linkerarm en club in één lijn starten.
7. Armen hangen ontspannen onder de schouders.



Balvlucht:

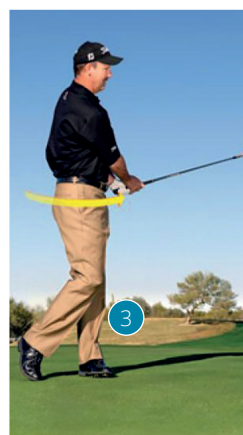
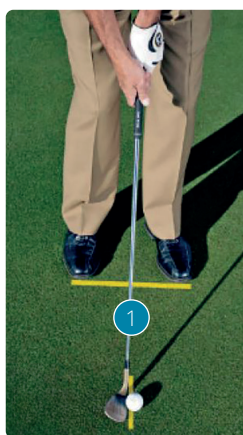
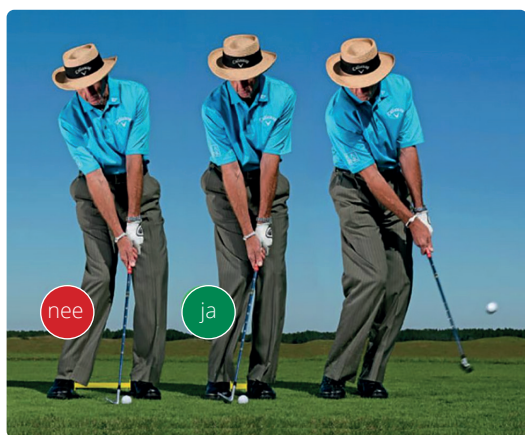
Richting:

Snelheid:



De 7 stappen bij het pitchen (25-50 meter buiten de green)

1. Club aan het uiteinde vastpakken.
2. Balpositie in het midden.
3. Voetenstand heupbreedte.
4. Voeten, heupen en schouder parallel aan het doel.
5. Start met gewicht iets meer op het linkerbeen.
6. Polsen op slot houden tijdens de pitchslag.
7. Eindstand: gewicht op links, armen lang, club wijst naar vlag.



Balvlucht:

Richting:

Snelheid:



De 7 stappen bij de bunker

1. Club korter vastpakken voor meer controle.
2. Voeten heup / schouderbreedte.
3. Graaf de voeten in het zand.
4. Balpositie 5 cm links uit het midden.
5. Start met gewicht en handen iets op links.
6. Raak niet de bal, maar het zand waar de bal op ligt.
7. Denk aan een halve swing tijdens de bunkerslag.



Balvlucht:

Richting:

Snelheid:



Wat is Coursemanagement ?

Coursemanagement is een baan op een zo goed mogelijke manier spelen en te handelen met de omstandigheden die er op dat moment zijn.

Waarom gaat het vaak fout bij beginners?

1. Te aanvallend willen spelen.
2. Gedachten te veel bij de techniek.
3. Vorige shot nog niet afgesloten.
4. Te veel bezig met scoren.
5. Ongeduldig worden en daardoor fouten maken.
6. Te lang lezen van de green.
7. Vergeten plezier te maken.

Waarom het ook fout kan gaan bij de betere speler?

1. Te hard willen swingen.
2. Altijd naar de vlag willen richten.
3. Te veel willen in moeilijke situaties.
4. Iets proberen wat je nog niet geoefend hebt.
5. Te weinig break lezen.





Voor een goed coursemanagement is het van groot belang dat je je eigen spel goed kent!!

1. Hoe ver sla ik?
2. Kan ik risico nemen? Zo ja: wat brengt het me?
3. Welke stokken heb ik in mijn tas?
4. Wat voor weer is het?
5. Ben ik een behouden of juist een risicovolle speler?
6. Speel ik voor de winst of voor behoud van mijn positie?
7. Hoe kan ik deze hole/baan het beste spelen?
8. Beheers ik alle onderdelen in de techniek, of ben ik beter in de bunkerslag als chippen?





Door een aantal stappen te nemen kun je fouten voorkomen!!!

1) Routine Een reeks handelingen die zonder nadenken worden verricht.	1. Thuis checken van je golftas op genoeg ballen, tee's, handschoen, schoenen, potlood, geld voor eten en ballenautomaat, enz. 2. Zodra je bij de baan aan komt: ga eerst rustig wat drinken thee, koffie of fris. 3. Dan begin je met inspelen. 4. Spreek met jezelf een volgorde af van inspelen bv: putten, chippen, pitchen, bunker, swingen. 5. Kennis van de baan: zorg voor een baanboekje! Is deze er niet zorg dan dat je de baan al een aantal keer gespeeld hebt.
2) Voorbereiding Een pre-shot routine is het moment waar in een speler in de "denkzone" komt.	1. Welke clubkeuze? 2. Wat is de windrichting? 3. Welke afstand moet ik overbruggen? 4. Waar kan ik de green het beste missen? 5. Is het uphill of downhill i.v.m. afstand? 6. Welke soort balvlucht, wil ik slaan? Standaard, hoog-laag, draw-fade? 7. Oplijnen van het clubblad. Oplijnen van het lichaam.
3) Uitvoering Bij uitvoeren gaat de speler de slag daadwerkelijk slaan.	1. Je kijkt nog eens goed naar het doel en bent volledig committed met alle keuzes en je shot. 2. Commitment is een van de kenmerken van een speler in flow. Hoe weet je nu of je committed bent? Alle keuzes zijn gemaakt en je bent er van overtuigd dat dit de goede keuzes zijn. Je staat achter je bal en maakt een scheidingslijn. Zodra je over deze lijn heen stapt ben je klaar om het schot te slaan!! 3. Alles los laten en slaan!
4) Afsluiting Wat er ook gebeurd is: we kunnen er niets meer aan veranderen dus de volgende slag is belangrijk. Slag voor slag, hole voor hole.	1. Golf is een sport waar je veel tijd krijgt om na te denken tussen de slagen door. Zorg er voor dat je jezelf niet meeneemt in je eigen klagen. 2. Maak na het schot nog een keer een swing waarvan je overtuigd bent dat deze wél goed is, zodat je de club terug in de tas kunt doen met een goed gevoel. 3. Op het moment dat de club in de tas zit dan is de slag helemaal afgesloten en is het weer tijd voor het volgende slag. 4. Pas nu kun je volledig focussen op je volgende slag. 5. Kin omhoog borst vooruit!



Wat moet je doen om HANDICAP ... te kunnen spelen?

Een golfer die handicap 36 wil kunnen spelen zal het volgende moet realiseren:

- Oefent / traint: 1x per week 1 uur
- Speelt: 1 x 18 holes in de 3 weken (6 holes per week)
- Maakt: over 18 holes 39 putts
- Speelt: 2 x holes in regulation
- Heeft: 1 x in de week een 1 uur les
- Is totaal: 2,5 uur in de week bezig met golf

36

Een golfer die handicap 26 wil kunnen spelen zal het volgende moet realiseren:

- Oefent / traint: 2x per week 1 uur
- Speelt: 1 x 18 holes in de 2 weken (9 holes per week)
- Maakt: over 18 holes 35 putts
- Speelt: 5 x holes in regulation
- Heeft: om de week een 1 uur les
- Leest: boeken over de techniek van het golfen
- Is totaal: 4,5 uur in de week bezig met golf

26

Een golfer die handicap 16 wil kunnen spelen zal het volgende moet realiseren:

- Oefent / traint: 3x per week 1 uur
- Speelt: 1 x 18 holes in de week
- Maakt: over 18 holes 32 putts
- Speelt: 8 x holes in regulation
- Heeft: om de week een 1/2 uur les
- Leest: boeken over de techniek van het golfen
- Is totaal: 7,5 uur in de week bezig met golf

16

Een golfer die handicap onder 10 wil kunnen spelen zal het volgende moet realiseren:

- Oefent / traint: 5x per week 1 uur
- Speelt: 2 x 18 holes in de week
- Maakt: over 18 holes 30 putts
- Speelt: 11 x holes in regulation
- Heeft: om de week een 1/2 uur les
- Fitnesst 1 x in de week 1 uur
- Leest boeken over de techniek van golfen en course management
- Is totaal: 14,5 uur in de week bezig met golf

<10



Succes met het
verbeteren
van je golfspel!



Wil je meer structuur en begeleiding?

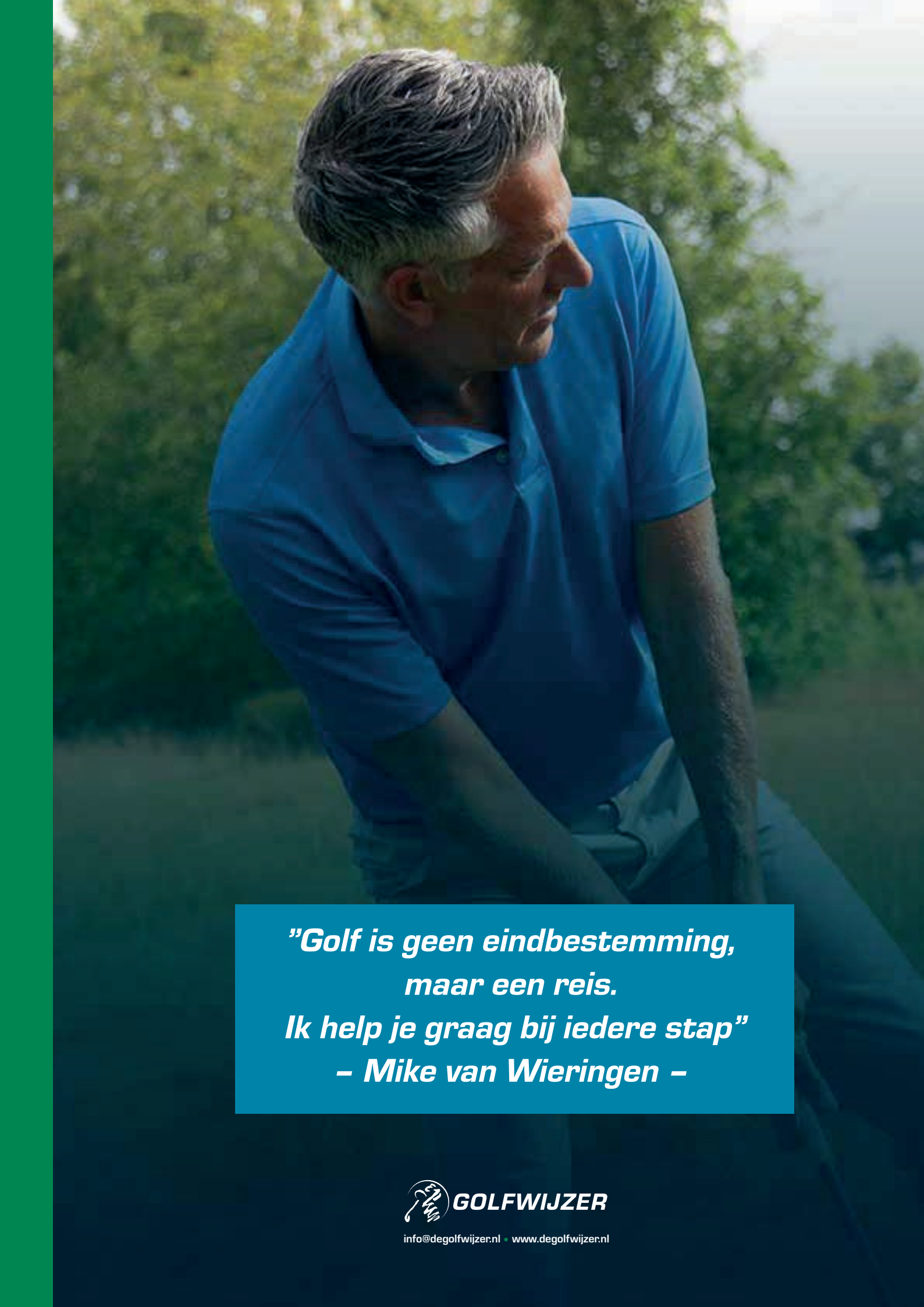
Ontdek de Golfwijzer Community via www.degolfwijzer.nl/lidmaatschappen

© Golfwijzer – Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in welke vorm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Disclaimer

Dit Persoonlijk Verbeterplan is bedoeld als hulpmiddel om golfers structuur, inzicht en plezier te geven bij hun training. Raadpleeg bij twijfel altijd een golfprofessional. De oefeningen en adviezen worden op eigen risico uitgevoerd. Golfwijzer en de auteurs zijn niet aansprakelijk voor eventuele blessures of schade die voortvloeien uit het gebruik van dit verbeterplan.

A man with grey hair, wearing a blue polo shirt, is shown in profile, looking down and slightly to the right. He appears to be on a golf course, with trees and a grassy area in the background. The lighting is soft, suggesting a sunny day. The overall mood is contemplative and focused.

***"Golf is geen eindbestemming,
maar een reis.
Ik help je graag bij iedere stap"
– Mike van Wieringen –***



GOLFWIJZER

info@degolfwijzer.nl • www.degolfwijzer.nl