



**HANDICAP
36 → 18**

TRAININGSSCHEMA

JAARPLANNING

 **GOLFWIJZER**

TRAININGSSHEMA

JAARPLANNING

Hoe train je slim om van handicap 36 naar 18 te zakken?

Oefen en train: 200 minuten per week

Speel: 1x per week 18 holes (±215 minuten)

Maak: over 18 holes 32-34 putts

Speel: 6x holes in regulation

Bekijk: 30 minuten per week lessen in de online leeromgeving van Golfwijzer

Train: 40 weken paar jaar effectief

Verdeling van je trainingstijd per week, gedurende 1 jaar (uitgaande van 40 trainingsweken per jaar)

Voor een gemiddelde golfer is dit de richtlijn:

- 110 min. korte spel (putten 50 min. + chippen 30 min. + pitching 30 min.)
- 55 min. approach slagen (100 - 150m)
- 35 min. lange slagen (drives 20 min. + woods 15 min.)
- 30 min. online lessen/video's bekijken in de online leeromgeving van Golfwijzer
- 220 min. spelen 18 holes

Gemiddelde tijdsbesteding: 7,5 uur per week

Alle video's uit dit trainingsschema vind je terug in de online omgeving van Golfwijzer, bij de Bogey lessen.



JANUARI

Week	Lessen kijken op Golfwijzer	
1	<ul style="list-style-type: none">• Pitchles 5: Pitch als een Tourspeler.	<p data-bbox="767 362 1270 527">We gaan uit van 40 effectieve golfwerkweken per jaar.</p> <p data-bbox="722 605 1313 889">In de winter wordt er minder getraind op de baan. Gebruik deze periode om te werken aan je conditie en fitheid.</p>
2	<ul style="list-style-type: none">• Chiples 5: Zo houd je je polsen strak bij het chippen	
3	<ul style="list-style-type: none">• Mentaal & CM les 5: Zo speel je een par zonder te forceren.	
4	<ul style="list-style-type: none">• Driverles 6: Zó haal je de slice uit je spel.	

FEBRUARI

Week	Lessen kijken op Golfwijzer	
1	<ul style="list-style-type: none">• Chiples 1: De chiples die je spel verandert	<p data-bbox="767 365 1267 533">We gaan uit van 40 effectieve golfwerkweken per jaar.</p> <p data-bbox="722 611 1310 891">In de winter wordt er minder getraind op de baan. Gebruik deze periode om te werken aan je conditie en fitheid.</p>
2	<ul style="list-style-type: none">• Speciale slagen les 2: Voorkom deze fouten bij het kopen van je golfset	
3	<ul style="list-style-type: none">• Mentaal & CM les 4: Werk in 4 fases en haal 10 slagen van je score	
4	<ul style="list-style-type: none">• Driverles 5: Sla zuiver van het gras met je houten en hybrides	

MAART

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 55 min. tussen de 100 - 150m 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Driverles 1: De perfecte setup voor je driver 	<ul style="list-style-type: none"> Pas je clubkeuze bewust aan. De bal vliegt en rolt minder ver door koude lucht en zachte fairways. neem standaard één (soms twee) clubs extra Speel voor positie, niet voor afstand kies op elke hole een duidelijke landingszone en vermijd risico's (water, bunkers). Liever een ijzer vanaf de tee dan een driver die in de problemen eindigt. Speel 90% swings met balans en controle. Als je bal slecht ligt: accepteer een lay-up in plaats van een risicoslag. Greens in maart zijn trager en zachter. Oefen putts van 5-10 meter met extra nadruk op lengtecontrole. <p>Denk: steviger putten, minder bang zijn om te kort te laten.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 55 min. tussen de 100 - 150m 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 1: De juiste afstand tot de bal. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 55 min. tussen de 100 - 150m 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 2: Raak de bal, niet eerst de grond? 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 55 min. tussen de 100 - 150m 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Driverles 4: Zo pak je je slice definitief aan. 	

APRIL

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 55 min. tussen de 100 - 150m 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Putles 1: Zo krijg je grip op lijn, snelheid en gevoel. 	<p>Betrouwbare approach shots (cruciaal)</p> <p>Je moet greens kunnen raken of er dicht bij komen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Afstanden 80-150 meter moeten je "comfort zone" worden Werk met vaste afstanden per club Leer halve en driekwart swings <p>Doel: vaker in de buurt van de green = minder druk op je korte spel</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 55 min. tussen de 100 - 150m 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Chiples 2: Chip of Pitch? Zo kies je slim in elke situatie. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 50 min Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 55 min. tussen de 100 - 150m 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Bunkerslagen les 2: Waar moet je het zand raken? 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 55 min. tussen de 100 - 150m 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 3: De juiste opzwaai in 3 fases. Speciale slagen les 1: Zo kom je altijd uit de hoge rough. 	

MEI

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Bunkers les 3: Zo kom je altijd uit de bunker. 	<p>Sterk korte spel (grootste verschilmaker) Hier win of verlies je de meeste slagen.</p> <p>Je moet kunnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Chippen binnen 2-4 meter van de hole Basis pitch shots (hoog/laag) Bunkershot eruit in 1 keer Putten: Binnen 1,5 meter = bijna altijd raak Lange putts = afstand controleren (geen 3-putts) <p>Doel: gemiddeld max. 32-34 putts per ronde</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Bunker 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Putles 2: De 3 Basis-elementen van putten. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Chipples 3: De simpelste en meest effectieve chipmethode. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Pitchles 3: Zo pitch je kort vanuit hoog gras. 	

JUNI

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Pitchles 4: Wedgekeuze uitgelegd – PW t/m LW. 	<p>Course management (dit scheelt enorm)</p> <p>Hcp 18 spelers maken nog steeds fouten, maar minder domme fouten.</p> <ul style="list-style-type: none"> Speel weg van gevaar (water, bunkers) Mik naar veilige zones, niet altijd de vlag Ken je miss-hits (bijv. rechts) en speel daarop Denk: “waar mag ik NIET komen?”
2	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Bunker 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 4: Zo blijft je linkerarm recht tijdens je swing. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Putles 3: Zo beheers je richting én snelheid op de green. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Chiples 4: Eerst je landingsplek, dan je slag. 	

JULI

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Driver Les 7: Sla je hybride moeiteloos van de fairway. 	<p>Driver onder controle (niet perfect)</p> <p>Je hoeft geen pro te zijn met je driver, maar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bal blijft meestal in het spel Geen penalty's (water/out of bounds) <p>Liever 180m recht dan 220m in de bosjes.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Bunker 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 5: Kin omhoog voor een betere swinghouding. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Speciale Les 3: Uphill of downhill? Dit is wat je moet doen. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Putles 4: Juiste grip = strakke lijn. 	

AUGUSTUS

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Putles 5: Zo helpt jouw grip met richting én snelheid op de green. 	<p>Consistentie > perfecte slagen</p> <p>Op dit niveau draait alles om:</p> <ul style="list-style-type: none"> Minder toppen /vet raken Herhaalbare swing Geen extreme miss-hits
2	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Bunker 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Bunkerslagen les 4: Zo speel je uit een bunker met downhill ligging. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Driverles 8: Daarom sla je een slice en zo los je het op. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 7: Rustig slaan is verder slaan. 	

SEPTEMBER

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Pitchles 1: Zo krijg je controle op 30-60 meter. 	<p>Tijdens het Spelen (9 of 18 holes)</p> <ul style="list-style-type: none"> Focus op strategie Hou statistieken bij: <ul style="list-style-type: none"> Hoeveel Putts Hoeveel Greens in regulation Hoeveel Penalty's <p>Werk specifiek aan wat fout ging in je ronde</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Bunker 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 8: Meer lengte uit je ijzers, zonder harder te slaan. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 9: De 3 meest gemaakte fouten in de opzwaai. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 10: De belangrijkste beweging in je downswing. 	

OKTOBER

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 12: Welke setup past bij jouw lichaam? 	<p>Concrete doelen voor hcp 18</p> <p>Je zit goed als je ongeveer dit haalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Minder dan 95-100 slagen op par 72 Maximaal 1-2 penalty's per ronde Weinig tot geen 3-putts Chips/pitches vaak binnen 3 meter
2	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Bunker 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Pitchles 2: Zo krijg je meer gevoel in je pitchslag. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Driverles 3: Zo win je 10 meter vanaf de tee. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Mentaal & CM Les 2: Waarom veel hoge handicappers slagen verspelen. 	

NOVEMBER

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Swingles 11: Niet elk advies werkt voor jouw swing. 	<p>Sneller verbeteren (high impact tips)</p> <p>Werk met een plan (niet random slaan)</p> <p>Op de range:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kies doelwitten Simuleer holes <p>Track je statistieken</p> <ul style="list-style-type: none"> Fairways geraakt Greens geraakt Aantal putts <p>Dan zie je precies waar je slagen verliest</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Bunker 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Bunkerslagen les 5: Zo speel je uit een harde of natte bunker. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Driverles 2: Zo sla je rechter met je driver. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9 	<ul style="list-style-type: none"> 15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver 	220 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> Mentaal & CM Les 7: 5 fouten die slagen kosten. 	

DECEMBER

Week	Lessen kijken op Golfwijzer	
1	<ul style="list-style-type: none">• Mentaal & CM les 1: Rustig blijven, slim spelen en eindelijk onder de 100.• Mentaal & CM les 3: 5 wintertips om je golfspel scherp te houden.	<p>We gaan uit van 40 effectieve golfwerkweken per jaar.</p> <p>In de winter wordt er minder getraind op de baan. Gebruik deze periode om te werken aan je conditie en fitheid.</p>
2	<ul style="list-style-type: none">• Mentaal & CM les 6: Ben jij een gemiddelde golfer? Dit zeggen de cijfers.	
3	<ul style="list-style-type: none">• Swingles 6: Leer je swing lezen via de balvlucht.	
4	<ul style="list-style-type: none">• Speciale slagen les 5: Zo krijg je écht backspin op je bal.	

