

A man with grey hair, wearing a blue polo shirt, is leaning forward in a golf stance on a grassy field with trees in the background. The image is used as a background for the text overlay.

HANDICAP
18 → 10

TRAININGSSCHEMA

JAARPLANNING



GOLFWIJZER

TRAININGSSCHEMA

JAARPLANNING

Hoe train je slim om van handicap 18 naar 10 te zakken?

Oefen en train: 300 minuten per week

Speel: 2x per week 18 holes (±420 minuten)

Maak: over 18 holes 28-32 putts

Speel: 10x 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:

- 175 min. korte spel (putten 60 min. + chippen 45 min. + pitching 40 min. + 30min. bunker)
- 85 min. approach slagen (80 - 170m)
- 40 min. driver/tee shots (drives 20 min. + woods 20 min.)
- 30 min. online lessen/video's bekijken in de online leeromgeving van Golfwijzer
- 420 min. spelen 18 holes

Gemiddelde tijdsbesteding: 12,5 uur per week



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



JANUARI

Week	Lessen kijken op Golfwijzer	
1	• Speciale slagen les 2: Zo speel je het flopshot met meer lijf en minder handen.	We gaan uit van 40 effectieve golfwerkweken per jaar. In de winter wordt er minder getraind op de baan. Gebruik deze periode om te werken aan je conditie en fitheid.
2	• Mentaal & CM les 1: Onder de 90 blijven? Zo speel je slimmer en constanter.	
3	• Speciale slagen les 5: Zo speel je een bal van een kale, harde ondergrond.	
4	• Mentaal & CM les 5: Wat zelfs lage handicappers nog fout doen en wat jij daarvan kunt leren.	

MAAND CHECK

JANUARI

(Werk aan je golfinzicht)

1. Welk inzicht uit de lessen ga jij dit seizoen bewust toepassen?

2. In welke situatie op de baan denk jij de meeste winst te kunnen behalen?

3. Welke keuze ga jij dit seizoen anders maken om onnodige slagen te besparen?

4. Focus volgende maand:

NOTITIES



FEBRUARI

Week	Lessen kijken op Golfwijzer	
1	• Swing met driver les 2: Verlies geen slagen door je grip.	We gaan uit van 40 effectieve golfwerkweken per jaar. In de winter wordt er minder getraind op de baan. Gebruik deze periode om te werken aan je conditie en fitheid.
2	• Swing met driver les 8: Meer controle én lengte met je houten 3.	
3	• Swing driver les 6: De verschillen tussen houten 5 en hybride 3 - zo maak je de juiste keuze.	
4	• Speciale slagen les 4: 4 tips om je onderrug te ontlasten.	

MAAND CHECK

FEBRUARI

(Meer controle begint hier)

1. Welk inzicht uit de lessen over driver, grip of clubkeuze ga jij dit seizoen als eerste toepassen?

2. Welke les heeft jou het meest aan het denken gezet over je eigen spel?

3. Welke verandering ga jij bewust aanbrengen in je spel zodra het nieuwe seizoen begint?

4. Focus volgende maand:

NOTITIES



MAART

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Putles 1: Zo maak je weer meer putts.	Wat moet je kunnen voor een single handicap? Je moet: - Chips/pitches vaak binnen 1-2,5 meter krijgen - Verschillende trajecten beheersen (hoog/laag/spin) - Bunkershots betrouwbaar binnen 3 meter Putten: - Binnen 2 meter = bijna automatisch raak - Lange putts = afstand perfect controleren - Doel: 28-32 putts per ronde
2	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Chiplen 5: Wat elke golfer moet doen bij het chippen.	
3	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Pitchles 1: zo scoor je beter rond de green.	
4	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	- Driverles 3: Zo haal je max. afstand uit je driver. - Bonustips les 3: Haal het beste uit je golfspel met een passende golfset.	

MAART
(Scoren begint rondom de green)

MAART

(Scoren begint rondom de green)

1. Welk onderdeel van je korte spel ging deze maand het beste?

2. In welke situatie rondom de green verlies jij nog onnodig slagen?

3. Van welke afstand wil jij vaker de green raken?

4. Focus volgende maand:

[illegible]

APRIL

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Putles 2: Wintertraining voor betere putts.	Sterk wedge spel (80-120m = jouw scoring zone) Single handicappers maken hier het verschil. Ken de afstanden van je wedges tot op ongeveer 5 meter nauwkeurig. Werk met: - Halve swings ¾ swings - Controle over balvlucht en spin Dit is de afstand waarop je de meeste birdie-kansen creëert.
2	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Driverles 4: Zo vind je het perfecte swingtempo met je driver.	
3	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Bunkerslagen les 5: Liever te dun dan te vet uit de bunker.	
4	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	- Chiplen 1: Stop met scheppen - Swingles 1: Meer afstand? Verhoog je clubsnelheid op de juiste manier	

APRIL
(Maak van kansen betere scores)

(Maak van kansen betere scores)



MEI

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Pitchles 2: Pitchen tussen 45-75 meter	Consistente ball striking Het gaat niet om perfecte slagen, maar om voorspelbare slagen. Niet per se perfect, maar: - Weinig miss-hits - Herhaalbare contactkwaliteit - Redelijke controle over richting - Zelfs je mindere slagen blijven nog speelbaar.
2	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Bunkerslagen les 1: De hoge bunkerbal	
3	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Swingles 2: De trainingshulpmiddelen die écht werken voor je swing.	
4	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Speciale slagen les 1: Schuine ligging? Zo speel je stabiel en met controle.	

MAAND CHECK

MEI

(Constantie wint slagen)

1. Waar heb jij deze maand de meeste vooruitgang mee geboekt?

2. In welke situatie raak jij de bal nog niet constant genoeg?

3. Welke slag wil jij voorspelbaarder maken?

4. Focus volgende maand:

[illegible]

JUNI

Week	Putt + Chip + Pitch	Approuch slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approuch slagen tussen de 80 - 170m	20 min Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Putles 3: het geheim van goed putten.	Course management op hoog niveau Je denkt strategisch, niet emotioneel. • Speel naar je miss hits (bijv. Sla je vaak rechts mik links) • Val de vlag alleen aan als het veilig is • Kies bewust voor een lay-up wanneer dat de slimste optie is. • Single handicappers vermijden grote fouten (double bogeys)
2	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approuch slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Swingles 3: Slimmer swingen als senior	
3	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approuch slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Swingles 10: Meer lengte met je ijzers zonder harder te slaan.	
4	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approuch slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Chiples 2: De snelste weg naar een lagere handicap.	

MAAND CHECK

JUNI

(Elke keuze telt)

1. Waar heb jij deze maand de meeste vooruitgang mee geboekt?

2. In welke situatie neem jij nog te vaak onnodig risico?

3. Welke keuze op de baan wil jij voortaan bewuster maken?

4. Focus volgende maand:

[illegible]

JULI

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min Houten 7/5/3 20 min Driver	420 min. spelen	Pitchles 3: Pitchtest voor je korte spel.	Mentale stabiliteit Dit wordt nu echt belangrijk: Een ronde wordt niet bepaald door je slechte slagen, maar door hoe je erop reageert. - Laat een fout direct achter je. - Focus je volledig op de volgende slag. - Vertrouw op je routine en blijf consequent. - Rust en geduld leveren uiteindelijk meer op dan frustratie. Slechte slag = geen frustratie volgende slag goed
2	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Swingles 4: Timing is alles - de perfecte release in je swing.	
3	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Bunkerslagen les 2: Zo speel je uit een harde, natte bunker.	
4	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Swingles 11: De 3 meest gemaakte fouten in de backswing.	

MAAND CHECK

JULI

(Rust in je hoofd, winst in je score)

1. Waar heb jij deze maand de meeste vooruitgang geboekt?

2. In welke situatie verlies jij nog te snel je focus?

3. Hoe reageer jij op een slechte slag?

- ☐ Ik neem de frustratie mee naar de volgende slag.
- ☐ Ik laat de slag direct los.
- ☐ Dat verschilt per ronde.
- ☐ Ik baal kort, maar pak mijn routine weer op.

4. Focus volgende maand:

NOTITIES



AUGUSTUS

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9	20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9	15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	220 min. spelen	Putles 5: Zo helpt jouw grip met richting én snelheid op de green.	Consistentie > perfecte slagen Op dit niveau draait alles om: - Minder toppen /vet raken - Herhaalbare swing - Geen extreme miss-hits
2	50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9	20 min. Bunker 30 min. Sw/Pw/IJ9	15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	220 min. spelen	Bunkerslagen les 4: Zo speel je uit een bunker met downhill ligging.	
3	50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9	20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9	15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	220 min. spelen	Driverles 8: Daarom sla je een slice en zo los je het op.	
4	50 min. Putt 30 min. Chip 30 min. Pitch Sw/Pw/IJ9	20 min. Pitch 30 min. Sw/Pw/IJ9	15 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	220 min. spelen	Swingles 7: Rustig slaan is verder slaan.	

MAAND CHECK

AUGUSTUS (Meten is weten)

1. Waar heb jij deze maand de meeste vooruitgang geboekt?

2. Welke situatie op de baan vind jij nog het meest uitdagend?

3. Welke statistiek wil jij verbeteren richting handicap 10?

- | | |
|--|---|
| ☐ Aantal putts per ronde | ☐ Penalty's voorkomen |
| ☐ Greens in Regulation (GIR) | ☐ Anders, namelijk: |
| ☐ Up & downs | |

4. Focus volgende maand:

NOTITIES



SEPTEMBER

Week	Putt + Chip + Pitch	Approuch slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Swingles 6: Zo start je je downswing met ritme en controle.	Wat versnelt je progressie enorm? - Train met druk en wedstrijdelementen. - Oefen nooit zonder doel. - Challenge: 10 chips binnen 2 meter. Lukt het niet? Begin opnieuw. - Challenge: Alle putts binnen 1,5 meter moeten raak zijn. - Maak je trainingen zo realistisch mogelijk door baansituaties na te bootsen.
2	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Pitchles 4: Leer pitchen als een toerspeler.	
3	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Swingles 13: Waarom gewichts-verplaat-sing essentieel is voor een goede swing.	
4	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Putles 5: Zo krijg je je richting weer onder controle bij korte putts.	

MAAND CHECK

SEPTEMBER

(Train zoals je speelt)

1. Waar heb jij deze maand de meeste vooruitgang geboekt?

2. Hoe realistisch zijn jouw trainingen?

- ☐ Ik oefen vaak met een duidelijk doel.
- ☐ Ik train regelmatig met wedstrijdelementen.
- ☐ Ik sla nog te vaak ballen zonder plan
- ☐ Hier wil ik de komende maand bewuster mee aan de slag:

3. Wat wil jij vóór het einde van het seizoen nog verbeteren?

4. Focus volgende maand:

NOTITIES



OKTOBER

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Chiples 4: Chippen in een rechte lijn, oefen jeboog met de 'rails'-methode.	Werk met data Train met cijfers, niet op gevoel Wil je richting hcp 10? Kijk dan niet alleen naar je eindscore, maar ook naar de onderdelen die jouw score bepalen. Noteer: - Putts per ronde - Greens in Regulation (GIR) - Up & Downs - Fairways geraakt Zo train je gericht op wat jou écht slagen oplevert, in plaats van blind te oefenen.
2	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Bunkerslagen les 3: Snel bunkerinzicht, 5 situaties kort en krachtig uitgelegd.	
3	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Swingles 7: De juiste polspositie bij impact, voor zuiver contact en meer controle.	
4	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Driverles 1: De lage drive, perfect voor afstand en controle bij wind of smalle fairways.	

MAAND CHECK

OKTOBER

(Train met cijfers, niet op gevoel)

Houd je statistieken bij:

Datum:

Score:

Putts:

Up & Downs:

Fairways:

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____



MAAND CHECK

OKTOBER

Analyseer je ronde

Beantwoord na iedere ronde de volgende vragen:

1. Waar heb ik vandaag de meeste slagen gewonnen?

2. Waar heb ik onnodig slagen verloren?

3. Welk onderdeel krijgt tijdens mijn volgende training extra aandacht?

NOTITIES



NOVEMBER

Week	Putt + Chip + Pitch	Approach slagen	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Swingles 8: Tourspelers imiteren?	Grootste fouten op dit niveau: - Te veel focussen op de swingtechniek - Te weinig trainen onder druk - Verkeerde keuzes in course management - De driver te vaak forceren En dat kost onnodig veel slagen. Simpel samengevat - Korte spel wordt elite - Wedges worden wapens - Je voorkomt onnodige fouten - Je speelt slim en stabiel
2	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Pitchles 5: zo gebruik je de bounce van je wedge optimaal.	
3	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Mentaal & CM les 4: De 5 meest gemaakte fouten op de baan.	
4	60 min. Putt 45 min. Chip 40 min. Pitch Sw/Pw/IJ9 30 min. Bunker	85 min. approach slagen tussen de 80 - 170m	20 min. Houten 7/5/3 20 min. Driver	420 min. spelen	Bunkerslagen les 4: Hoe sla je de bal uit de fairwaybunker?	

NOVEMBER
(Voorkom onnodig slagenverlies)

(Voorkom onnodig slagenverlies)



DECEMBER

Week	Lessen kijken op Golfwijzer	
1	• Mentaal & CM les 2: Wat is de beste pre-shot routine voor jouw spel?	We gaan uit van 40 effectieve golfwerkweken per jaar. In de winter wordt er minder getraind op de baan. Gebruik deze periode om te werken aan je conditie en fitheid.
2	• Mentaal & CM les 3 Zo denk en speel je als een pro, 5 simpele aanpassingen.	
3	• Driverles 7: Zo krijg je beter contact met je fairwaywood.	
4	• Driverles 5: 5 bewezen tips om van je slice af te komen.	

DECEMBER

(Bouw aan een sterke basis)

(Bouw aan een sterke basis)

