



GolfVlaanderen.be
slagkrachtig & doelgericht

VVG Junior Golf

Bijlage - Skills & Drills



1. Korte putt-test

Doel: om in alle mogelijke omstandigheden al de putts te kunnen maken.
Skill: putt 1: 1m, putt 2: 1.5m, putt 3: 2m, putt 4: 1m, putt 5: 1.5m, putt 6: 2m. Alle putts moeten vanuit een vlakke situatie geslagen worden. Voor iedere oefening is er maar één poging.

Score: elke single putt = 1 punt

2. Lange putt-test

Doel: vanuit alle mogelijke afstanden zo dicht mogelijk bij de hole te eindigen.
Skill: doe de 6 putts met de gegeven afstand vanuit alle mogelijke liggingen. Afstanden 6, 10, 18, 14, 8, 16m (te spelen in deze volgorde). Wanneer geputt, meet de afstand van de bal naar de hole. Tel al de afstanden op en deel deze door 6.

Score: gemiddelde afstand is tussen 0 - 0.5m heb je 6 ptn, tussen 0.5 - 1m = 5 ptn, tussen 1-1.5m = 4 ptn, tussen 1.5 - 2m = 3 ptn, tussen 2 - 2.5m = 2 ptn, tussen 2.5 - 3m = 1 punt.

3. Korte approach-test

Doel: om vanuit alle mogelijke liggingen rond de green zo dicht mogelijk bij de hole te eindigen.

Skill: chip & run 1: vanaf 10m, rond de green. Lob slag 2: vanaf 10m, over bunker, hole max 4m van de rand. Pitchslag 3: vanaf 20m, vanuit fairway. Bunkerslag 4: vanaf 8m, vanuit een vlakke ligging. Chip & run 5: vanaf 15m, rond de green. Lob slag 6: vanaf 15m, over bunker, hole max 4m van de rand. Pitchslag 7: vanaf 30m, vanuit fairway. Bunkerslag 8: vanaf 16m, vanuit een vlakke ligging. Bal droppen en spelen zoals hij ligt, uitgezonderd de bunkerslag en lob placing ball.

Score: je krijgt telkens 1 punt wanneer de bal binnen de 2m ligt.

4. Wedge-test

Doel: alle afstanden beheersen met de wedge.

Skill: slag 1: 50m, slag 2: 30m, slag 3: 70m, slag 4: 40m, slag 5: 80m, slag 6: 60m (te spelen in deze volgorde). Meet de afstand van de bal naar het gegeven doel.

Score: binnen de 2m krijg je 2 punten & binnen de 3m krijg je 1 punt.

5. To the pin

Doel: om vanuit alle mogelijke afstanden zo dicht mogelijk bij de hole te eindigen.
Skill: Slag 1: 100m, slag 2: 150m, slag 3: 110m, slag 4: 130m, slag 5: 160m, slag 6: 120m (te spelen in deze volgorde). Meet de afstand van de bal naar het gegeven doel. Tel al de afstanden op.

Score: Als de afstand minder is dan 19m = 6 ptn, tussen 19 - 38m = 5 ptn, tussen 38 - 44m = 4 ptn, tussen 44 - 52m = 3 ptn, tussen 52 - 60m = 2 ptn, tussen 60 - 68m = 1 punt.

6. Controleshot

Doel: om lange slagen te controleren op richting en afstand.

Skill: je slaat 6 ballen met een club naar eigen keuze van een tee. De bal moet landen binnen de zone.

Voor jongens is de zone tussen 200m en 220m ver en 20m breed, voor meisjes is de zone tussen 160m en 180m ver en 20m breed.

Score: per bal dat land in de zone heb je 1 punt.

7. Maximum distance

Doel: zo ver mogelijk slaan.

Skill: De speler slaat 3 ballen met club naar keuze van een tee. De bal moet landen op een strook van 20m breed. Er wordt gemeten zonder rol.

Score: jongens: 220m = 1 pt, 230m = 2 ptn, 240m = 3 ptn... per 10m bij +1 pt
 meisjes: 180m = 1 pt, 190m = 2 ptn, 200m = 3 ptn... per 10m bij +1 pt

8. Balvlucht

Doel: sla een hoge bal, lage bal, draw, fade.

Skill: sla telkens 1 bal met een ijzer 6

balvlucht 1: een hoge bal, balvlucht 2: een lage bal, balvlucht 3: een fade, balvlucht 4: een draw slaan

Score: balvlucht 1 gelukt = 1 punt, balvlucht 2 gelukt = 1 punt, balvlucht 3 gelukt = 1 punt, balvlucht 4 gelukt = 1 punt

Scorekaart Men

Haal het maximum uit jezelf bij elke slag!

| |
|--|
| Naam & Voornaam: |
| Trainingsgroep: |
| Ex. Hcp: |
| Home club |
| Persoonlijke pro: |
| Meteorologische condities: - temperatuur: - wind: - weertype: |

1. Korte putt-test

Putt 1: 1m, putt 2: 1.5m, putt 3: 2m, putt 4: 1m, putt 5: 1.5m, putt 6: 2m.
Alle puts moeten vanuit een vlakke situatie geslagen worden. Voor iedere oefening is er maar één poging.
Elke single put = 1 punt

| 1m | 1.5m | 2m | 1m | 1.5m | 2m | TOTAAL |
|----|------|----|----|------|----|--------|
| | | | | | | |

2. Lange putt-test

6 putts vanuit alle mogelijke liggingen. Afstanden 6, 10, 18, 14, 8, 16m.
Wanneer geputt, meet de afstand van de bal naar de hole. Gemiddelde afstand is tussen 0 - 0.5m = 6 ptn, tussen 0.5 - 1m = 5 ptn, tussen 1 - 1.5m = 4 ptn, tussen 1.5 - 2m = 3 ptn, tussen 2 - 2.5m = 2 ptn, tussen 2.5 - 3m = 1 punt.

| 6m | 10m | 18m | 14m | 8m | 16 |
|----|-----|-----|-----|----|----|
| | | | | | |

| | |
|----------------------------|----------|
| Gemiddelde afstand: | m |
| Aantal punten: | |

3. Korte approach-test

De bal steeds droppen en spelen zoals hij ligt, uitgezonderd de bunkerslag en lob placing bal.

1 bal – 1 shot. Je krijgt telkens 1 punt wanneer de bal binnen de 2m ligt.

| | Score |
|---|-------|
| Chip & run 1: vanaf 10m, rond de green | |
| Lob slag 2: vanaf 10m, over bunker, hole max 4m van de rand | |
| Pitchslag 3: vanaf 20m, vanuit fairway | |
| Bunkerslag 4: vanaf 8m, vanuit een vlakke ligging | |
| Chip & run 5: vanaf 15m, rond de green | |
| Lob slag 6: vanaf 15m, over bunker, hole max 4m van de rand | |
| Pitchslag 7: vanaf 30m, vanuit fairway | |
| Bunkerslag 8: vanaf 12m, vanuit een vlakke ligging | |
| TOTAAL | |

4. Wedge-test

Slag 1: 50m, slag 2: 30m, slag 3: 70m, slag 4: 40m, slag 5: 80m, slag 6: 60m. Meet de afstand van de bal naar het gegeven doel. Binnen de 2m krijg je 2 punten & binnen de 3m krijg je 1 punt.

| 50m | 30m | 70m | 40m | 80m | 60m | TOTAAL |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| | | | | | | |

5. To the pin

Slag 1: 100m, slag 2: 150m, slag 3: 110m, slag 4: 130m, slag 5: 160m, slag 6: 120m.

Meet de afstand tussen de bal en de pin. Tel al de afstanden op. Als de afstand minder is dan 19m = 6 ptn, tussen 19 - 38m = 5 ptn, tussen 38 - 46m = 4 ptn, tussen 46 - 54m = 3 ptn, tussen 54 - 62m = 2 ptn, tussen 62 - 70m = 1 punt.

| 100m | 150m | 110m | 130m | 160m | 120m |
|------|------|------|------|------|------|
| | | | | | |

| | |
|----------------------------|---|
| Som van de afstand: | m |
| Aantal punten: | |

6. Controleshot

Je slaat 6 ballen met een club naar eigen keuze van een tee. De bal moet landen binnen de zone.

De zone is tussen 200m en 220m ver en 20m breed. Per bal dat land in de zone heb je 1 punt.

| Bal 1 | Bal 2 | Bal 3 | Bal 4 | Bal 5 | Bal 6 | TOTAAL |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | | | | | | |

7. Maximum distance

De speler slaat 3 ballen met een club naar keuze van een tee. De bal moet landen op een strook van de fairway breedte: 220m = 1 punt, 230m = 2 ptn, 240m = 3 ptn... per 10m bij +1 punt.

| Bal 1 | Bal 2 | Bal 3 | TOTAAL |
|-------|-------|-------|--------|
| | | | |

8. Balvlucht

Sla telkens 1 bal met een ijzer 6 – balvlucht 1: een hoge bal, balvlucht 2: een lage bal, balvlucht 3: een fade, balvlucht 4: een draw slaan - balvlucht gelukt = 1 punt.

| Hoge bal | Lage bal | Fade | Draw | TOTAAL |
|----------|----------|------|------|--------|
| | | | | |

TOTAAL SCORE:

Tel de punten van de 8 onderdelen op

| | SPELER: | REFERENCE: |
|-------------------|---------|------------|
| 1. Korte putt | | |
| 2. Lange putt | | |
| 3. Korte approach | | |
| 4. Wedge | | |
| 5. To the pin | | |
| 6. Controleshot | | |
| 7. Max distance | | |
| 8. Balvlucht | | |
| TOTAAL | | |
| | | |

Scorekaart Ladies

Haal het maximum uit jezelf bij elke slag!

| |
|-----------------------------------|
| Naam & Voornaam: |
| Trainingsgroep: |
| Ex. Hcp: |
| Home club |
| Persoonlijke pro: |
| Meteorologische condities: |
| - temperatuur: |
| - wind: |
| - weertype: |

1. Korte putt-test

Putt 1: 1m, putt 2: 1.5m, putt 3: 2m, putt 4: 1m, putt 5: 1.5m, putt 6: 2m.
 Alle puts moeten vanuit een vlakke situatie geslagen worden. Voor iedere oefening is er maar één poging.
 Elke single put = 1 punt

| 1m | 1.5m | 2m | 1m | 1.5m | 2m | TOTAAL |
|----|------|----|----|------|----|--------|
| | | | | | | |

2. Lange putt-test

6 putts vanuit alle mogelijke liggingen. Afstanden 6, 10, 18, 14, 8, 16m.
 Wanneer geputt, meet de afstand van de bal naar de hole. Gemiddelde afstand is tussen 0 - 0.5m = 6 ptn, tussen 0.5 - 1m = 5 ptn, tussen 1 - 1.5m = 4 ptn, tussen 1.5 - 2m = 3 ptn, tussen 2 - 2.5m = 2 ptn, tussen 2.5 - 3m = 1 punt.

| 6m | 10m | 18m | 14m | 8m | 16 |
|----|-----|-----|-----|----|----|
| | | | | | |

| | |
|----------------------------|---|
| Gemiddelde afstand: | m |
| Aantal punten: | |

3. Korte approach-test

De bal steeds droppen en spelen zoals hij ligt, uitgezonderd de bunkerslag en lob placing bal.

1 bal – 1 shot. Je krijgt telkens 1 punt wanneer de bal binnen de 2m ligt.

| | Score |
|---|-------|
| Chip & run 1: vanaf 10m, rond de green | |
| Lob slag 2: vanaf 10m, over bunker, hole max 4m van de rand | |
| Pitchslag 3: vanaf 20m, vanuit fairway | |
| Bunkerslag 4: vanaf 8m, vanuit een vlakke ligging | |
| Chip & run 5: vanaf 15m, rond de green | |
| Lob slag 6: vanaf 15m, over bunker, hole max 4m van de rand | |
| Pitchslag 7: vanaf 30m, vanuit fairway | |
| Bunkerslag 8: vanaf 12m, vanuit een vlakke ligging | |
| TOTAAL | |

4. Wedge-test

Slag 1: 50m, slag 2: 30m, slag 3: 70m, slag 4: 40m, slag 5: 80m, slag 6: 60m. Meet de afstand van de bal naar het gegeven doel. Binnen de 2m krijg je 2 punten & binnen de 3m krijg je 1 punt.

| 50m | 30m | 70m | 40m | 80m | 60m | TOTAAL |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| | | | | | | |

5. To the pin

Slag 1: 90m, slag 2: 135m, slag 3: 100m, slag 4: 120m, slag 5: 145m, slag 6: 110m.

Meet de afstand tussen de bal en de pin. Tel al de afstanden op. Als de afstand minder is dan 19m = 6 ptn, tussen 19 - 38m = 5 ptn, tussen 38 - 46m = 4 ptn, tussen 46 - 54m = 3 ptn, tussen 54 - 62m = 2 ptn, tussen 62 - 70m = 1 punt.

| 90m | 135m | 100m | 120m | 145m | 110m |
|-----|------|------|------|------|------|
| | | | | | |

| | |
|----------------------------|---|
| Som van de afstand: | m |
| Aantal punten: | |

6. Controleshot

Je slaat 6 ballen met een club naar eigen keuze van een tee. De bal moet landen binnen de zone.

De zone is tussen 160m en 180m ver en 20m breed. Per bal dat land in de zone heb je 1 punt.

| Bal 1 | Bal 2 | Bal 3 | Bal 4 | Bal 5 | Bal 6 | TOTAAL |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | | | | | | |

7. Maximum distance

De speler slaat 3 ballen met een club naar keuze van een tee. De bal moet landen op een strook van de fairway breedte: 180m = 1 punt, 190m = 2 ptn, 200m = 3 ptn... per 10m bij +1 punt.

| Bal 1 | Bal 2 | Bal 3 | TOTAAL |
|-------|-------|-------|--------|
| | | | |

8. Balvlucht

Sla telkens 1 bal met een ijzer 6 – balvlucht 1: een hoge bal, balvlucht 2: een lage bal, balvlucht 3: een fade, balvlucht 4: een draw slaan - balvlucht gelukt = 1 punt.

| Hoge bal | Lage bal | Fade | Draw | TOTAAL |
|----------|----------|------|------|--------|
| | | | | |

TOTAAL SCORE:

Tel de punten van de 8 onderdelen op

| | SPELER: | REFERENCE: |
|-------------------|---------|------------|
| 1. Korte putt | | |
| 2. Lange putt | | |
| 3. Korte approach | | |
| 4. Wedge | | |
| 5. To the pin | | |
| 6. Controleshot | | |
| 7. Max distance | | |
| 8. Balvlucht | | |
| TOTAAL | | |
| | | |

Vlaamse Vereniging voor Golf

Leuvensesteenweg 643
1930 Zaventem

Tel.: 02/752 83 30
Fax: 02/752 83 39

E-mail: info@golfvlaanderen.be
Internet: www.golfvlaanderen.be

MET DANK AAN

