



## STAP-3: Naar handicap 36

Instroom: Handicap 54 kunnen spelen.  
Uitstroom: gemiddeld par +2 kunnen, spelen tussen de handicap 40 en 32

### DOELSTELLING:

De speler kan zelfstandig de baan spelen met een gemiddelde score per hole van Par plus 2. De speler weet aan het einde van de 10 lessen wat een goede basis (GOH: Grip, Oplijnen, Houding) is voor de onderdelen putten, chippen, pitchen, bunker en swing. De speler is in staat deze zelf te herhalen en toe te passen. De speler weet hoe hij zich veilig moet gedragen op en rond de golfbaan. Om deze stap zo goed mogelijk te volbrengen, is een minimum van 120 trainingsuren door de speler zelf nodig.

### WAT GAAN WE DEZE STAP LEREN/BEHANDELEN?:

- invullen intakeformulier
- aanleren van een goede fysieke voorbereiding
- Controle G.A.S onderhouden bij het onderdeel putten, chippen, pitchen, bunker en swing
- leren testen en evalueren
- aanleren van een trainingsroutine
- gebruik maken van De Golf Academie, van gras trainen, afwisselen met clubs.
- situaties rond de green, course management, moeilijke liggingen
- inzicht in vlucht-rolverhouding
- gebruik van vaste routine
- rondanalyse
- afstandstabel
- leren scoren met je eigen techniek

### LESPROGRAMMA:

Les 1	Baanles	: 0 Meting
Les 2	Putten en bunker	: chippen G.A.S/ swing G.A.S
Les 3	Pitchen en swing	: aandachtspunten baanles aanleren routines
Les 4	Chippen en swing	: vlucht-rol verhouding en aanleren routines
Les 5	Par 3 test	: uitzetten en uitvoeren van de test
Les 6	putten en swing	: verbeterpunten uit de baanles en test
Les 7	Baanles	: routines toepassen
Les 8	Pitchen en bunker	: verbeterpunten uit de baanles
Les 9	Chippen en swing	: verbeterpunten uit de baanles
Les 10	PAR 3 test	: uitzetten en uitvoeren van de test