



GolfTON Coursemanagement Template

A. Coursemanagement Stappen:

Pre-Course

Resultaat van je spel en de baan:

1. Afstanden tabel
2. Clubs en materialen
3. Spreiding tabel
4. Voorkeursafstanden
5. Voorkeurschoten
6. Eigen voorkeuren (kleding, voeding, slapen etc.)
7. Gameplan



On- Course 1:

Feitelijke waarneming:

1. Afstand
2. Weersomstandigheden
3. Ligging

Keuze maken

4. Welk schot past het beste bij de situatie
5. Waar heb je ruimte
6. Waar en hoe wil ik de bal slaan (vlucht, landing en eindpunt)
7. Clubkeuze
8. 1 slag vooruit denken



On-Course 2:

Gevoel en Visualisatie:

1. Imagineren (Zien en voelen)
2. Waar en wanneer doe je de oefenswing

Uitvoeren:

3. Commitment lijn, anker
4. Overhalen van de trekker



On-Course 3:

Afsluiten:

1. Emotie, ontlasting
2. Evaluatie van het schot
3. Acceptatie
4. Afsluiting, transfer

B. Beslissing maken:

Vanaf de tee:

1. Zo ver mogelijk denken
2. Aanvallende strategie
3. Heeft de pinpositie invloed op je tee-shot
4. Verkies zoveel mogelijk je favoriete balvlucht



Naar de green:

1. Afstand
2. Weersomstandigheden
3. Ligging

Keuze maken

4. Welk schot past het beste bij de situatie, kan ik de vlag aanvallen of maak ik een keuze voor zone of center green
5. Waar heb je ruimte, volgende slag
6. Waar en hoe wil ik de bal slaan (vlucht, landing en eindpunt)
7. Clubkeuze



Rondom de green:

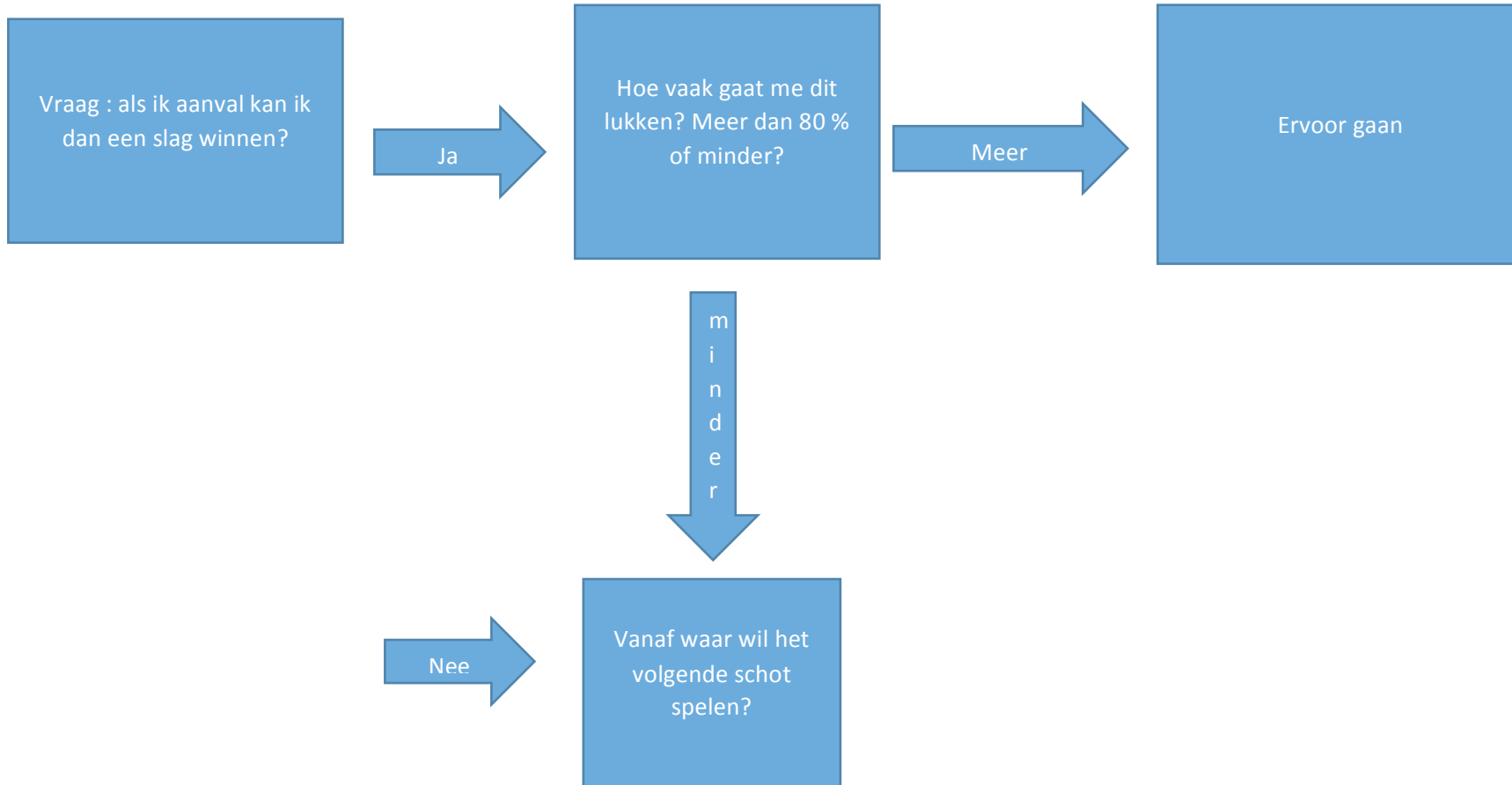
1. Hoe is de ligging
2. Hoe kan ik goed contact maken
3. Welk schot beheers ik en past bij de ligging en situatie
4. 1 slag vooruit denken
5. Waar moet de bal landen met het gekozen schot, traject landing en eindpositie
6. Doorlopen pre shot routine, start in box gevoel en visualisatie



Op de green:

1. Vanaf welke afstand wil ik de bal een kans geven
2. Vanaf waar wil ik putten als de bal er niet in gaat
3. Pre shot routine, start in box gevoel en visualisatie

C. Strategie bepaling:



D. Overige punten:

<p>1. Inspeelroutine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat wil je bereiken? - Hoe ga je dit per techniek bereiken? - Wat is voor jou de ideale volgorde? - Wanneer doe jij je warming up - Doelgericht of proces gericht afhankelijk van MBTI - Wat is je tijdplanning? 	<p>2. Voorspelen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat wil je na het voorspelen weten - Afstand en richting van de tee - Groene zones van de tee en naar de green - Snelheid gevoel kort spel en putten - Green info (lijntjes, min en max op etc) - Binnen 4 uur rondkomen 	<p>3. Toernooi voorbereiding</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat kun je de dagen voor het toernooi al doen om optimaal voorbereid te zijn? - Hoe ver wil je maximaal rijden - Welke schoten heb je waarschijnlijk nodig - Hoe ziet je training week eruit voor een toernooi
<p>4. Persoonlijke doelstellingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proces en product doelstellingen - Smart of dream for gold doelstellingen 	<p>5. In de baan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Routine / processen (feiten, visualiseren en uitvoeren) 3 zones - Slagadministratie - Gameplan - Voeding fysiek en inbetween - Testen van skills en distancecontrol en balvluchten - Moeilijke liggingen - Externe factoren weer, publiek camera etc. - Druk situatie, doelen etc 	<p>6. Afronding</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe te trainen, dmv stats - Informeren coaches, pers etc - Evalueren van processen, van toernooi, toernooidagen welke excessen zijn er opgevallen - Social media - Arbeid Rust verhouding, ontlading, afleiding

