

# *De kleine Golf voor Dummies*

**Gary McCord**



**BBNC**  
uitgevers  
Amersfoort, 2016

# Inhoud



<b>Inleiding</b> .....	<b>11</b>
<b>Hoofdstuk 1: Hoe speel je golf?</b> .....	<b>17</b>
Wat tref je aan op een doorsnee golfbaan? .....	17
Speel het spel slim .....	19
<b>Hoofdstuk 2: Kies je wapens verstandig</b> .....	<b>21</b>
Wat gaat het me kosten? .....	21
De dure aanpak .....	22
De betaalbare aanpak .....	22
Welke golfballen moet je nemen? .....	23
Je wapens kiezen .....	24
Een voorlopige set clubs zoeken .....	25
Probeer u deze club eens .....	25
Op maat gemaakte clubs .....	27
Clubs kiezen als je je eigen spel kent .....	28
Bepalen wanneer je welke club gebruikt .....	30
Je outfit .....	31
Accessoires .....	32
<b>Hoofdstuk 3: Lessen en andere hulpbronnen</b> .....	<b>35</b>
Je baanpermissie .....	36
Je golfvaardigheidsbewijs .....	37
Bepaal aan welke aspecten je moet werken .....	39
Waar kun je terecht voor lessen? .....	40
Golfscholen .....	41
Driving ranges .....	42
Plaatselijke clubs .....	42
Wat is een speelles? .....	43

Benut je lessen optimaal . . . . .	43
Wees openhartig . . . . .	44
Luister naar feedback . . . . .	44
Laat je twijfels varen . . . . .	44
Stel vragen . . . . .	45
Blijf kalm . . . . .	45
Andere hulpbronnen . . . . .	46
Volgens het boekje . . . . .	46
Tijdschriften voor verslaafden . . . . .	47
Video's en dvd's: Voel het ritme . . . . .	47
Apps . . . . .	47
<b>Hoofdstuk 4: In vorm komen voor golf . . . . .</b>	<b>49</b>
Waarom veel beginners het opgeven . . . . .	49
Vijf essentiële elementen voor succes . . . . .	50
De sleutels tot golffitness . . . . .	51
Je fysiek is cruciaal . . . . .	51
Training verbetert je houding . . . . .	52
Spits je training toe op golf en maak hem op maat . . . . .	53
<b>Hoofdstuk 5: Waar je kunt spelen en hoe je erbij kunt horen . . . . .</b>	<b>55</b>
Welke opties heb je? . . . . .	55
Driving ranges . . . . .	56
Openbare banen . . . . .	56
De starttijd . . . . .	56
Ik ben er! En nu? . . . . .	57
Golfverenigingen . . . . .	58
Banen van vakantieoordn . . . . .	59
Opgaan in een golfgezelschap . . . . .	59
<b>Hoofdstuk 6: De slag te pakken krijgen . . . . .</b>	<b>61</b>
De basisprincipes van de swing . . . . .	61
Verschillende slagen onder de loep genomen . . . . .	62
Vliegles . . . . .	63
De bal raken . . . . .	63
De bal de lucht in krijgen . . . . .	64
Kracht opwekken . . . . .	65

---

Je swing opbouwen .....	66
De grip .....	67
Je grip afmaken .....	71
Richten .....	72
De stand .....	73
Buiging van de knieën .....	74
De positie van de bal bepalen .....	75
Houd je swing laag! .....	77
Houd je ogen op de bal .....	79
Nog maar één handje .....	80
Laat nu die swing maar komen! .....	81
Miniswings maken: handen en armen .....	81
Test je ritme .....	82
Terugdraaien .....	84
Alles bij elkaar .....	85
Waggles en swingtriggers .....	86
Slagen visualiseren .....	87
<b>Hoofdstuk 7: Chippen en pitchen: de geheimen van het korte spel .....</b>	<b>89</b>
De ups en downs van het golf: een verkenning van het korte spel ..	90
Pitchen .....	90
Een solide chip opzetten .....	93
Kies je plek .....	93
Kies de juiste club .....	95
Het plaatsen van de bal .....	96
Chippen maar! .....	96
<b>Hoofdstuk 8: Putten: het spel binnen het spel .....</b>	<b>99</b>
Blijf jezelf .....	100
Je belangrijkste club .....	100
De juiste putter voor jouw slag .....	101
Een putter kiezen: van MOI voor jou .....	102
Lange putters en buikputters – een heel verhaal .....	102
Je puttslag opbouwen .....	104
De grip voor het putten .....	104
Putten: de stand .....	108
Je putt aanpassen aan je volle swing .....	111
Snelheid maken .....	111

De green lezen . . . . .	112
De draad lezen . . . . .	113
Lange putts . . . . .	114
Korte putts . . . . .	115
De yips: knikkende knieën . . . . .	117
Recht voor je raap putten . . . . .	118
De kunst van het richten . . . . .	120
Ogen houden van lijnen . . . . .	120
Het belang van de snelheid . . . . .	121
Essentiële punten bij het putten . . . . .	123
<b>Hoofdstuk 9: Bunkers: de ideale invalshoek . . . . .</b>	<b>125</b>
Zandfobie . . . . .	125
De ideale invalshoek . . . . .	126
Gebruik je bounce! . . . . .	126
Opspattend zand . . . . .	128
Het gevreesde spiegelei . . . . .	130
<b>Hoofdstuk 10: Regels, etiquette en scores . . . . .</b>	<b>133</b>
De regels . . . . .	133
Een scorekaart bijhouden . . . . .	134
Opteeën . . . . .	135
Etiquette: correct spel . . . . .	136
Het handicapsysteem . . . . .	140
Een handicap krijgen . . . . .	140
Je handicap berekenen . . . . .	141
Wat je handicap betekent . . . . .	143
De score bijhouden . . . . .	143
Matchplay . . . . .	145
Strokeplay . . . . .	145
Omgaan met strafslagen . . . . .	146
Out-of-bounds . . . . .	146
Onspeelbare liggingen . . . . .	147
Een slag in de lucht . . . . .	148

---

<b>Hoofdstuk 11: De tien geboden van het golf</b> .....	<b>149</b>
Tien tijdloze tips .....	149
Neem wat lessen .....	150
Gebruik de juiste club. ....	150
Als je kunt putten, doe het dan! .....	150
Houd je hoofd zo stil mogelijk. ....	150
Wees aardig voor de baan .....	151
Zet niet meer in dan je kunt missen .....	151
Houd de bal laag bij wind. ....	151
Geef geen les aan je partner. ....	152
Tee altijd de bal op in teevakken .....	152
Geef jezelf nooit de schuld van een slechte bal .....	152
<b>Index</b> .....	<b>153</b>

# Inleiding

---

**A**ls dit pas het eerste golfboek is dat je in handen hebt, maak je dan maar geen zorgen. Ik heb er meer gelezen dan ik kan tellen en dit is echt mijn favoriete. Het materiaal is up-to-date en in de pas met de snelle ontwikkelingen van het spel.

Houd, nu je je avontuurlijke reis begint door het meest gekmakende en wonderlijke spel dat er bestaat, alsjeblieft in gedachten dat je aan golf veel plezier kunt beleven. En daarmee beginnen we nú!

## *Over dit boek*

Ik heb dit boek geschreven voor echte beginners, maar ik denk dat ik spelers van elk niveau iets te bieden heb, zelfs professionals.

Ik neem aan dat de meesten van jullie al eens wat met een golfclub gestoeid hebben, erachter zijn gekomen dat het leuk is, en nu wat beter willen worden. Mijn ervaring is dat de meeste mensen eerst eens een poging wagen om te golfen voordat ze een instructieboek openslaan. Mijn doel is om je door het huidige stadium van je spel, welk stadium dat dan ook is, heen te helpen zonder dat je er andere instructieboeken bij hoeft te pakken. Met *De kleine Golf voor Dummies* kun je de stevige basis opbouwen die je nodig hebt om niet alleen maar iemand te worden die een golfballetje kan raken, maar een echte golfer.

## De opbouw van dit boek

Deze eerste editie van *De kleine Golf voor Dummies* leidt je door het proces op weg naar het golferschap. Ik heb het boek zo opgebouwd dat je alles stap voor stap kunt doorlopen en op elk gewenst moment kunt terugbladeren om snel iets op te zoeken. Dat het een plezierige wandeling mag worden!

## Pictogrammen in dit boek

We gebruiken een aantal handige wegwijzers om je door dit doolhof van golfhumor en -wijsheid te leiden. Let op deze pictogrammen. Ze zullen je wijzen op waardevolle tips en gevaren die je moet omzeilen.



Met dit pictogram word je gewezen op golfhindernissen die je moet vermijden. Wees voorzichtig!



Dit pictogram geeft aan dat er informatie wordt gegeven over gemakkelijke manieren om je spel te verbeteren.



Let hierop of ik praat niet meer met je.



Dit pictogram geeft aan dat er informatie staat die belangrijk genoeg is om te herhalen.

## Hoe nu verder?

Vooruit, pik er jouw dingen uit. Dit boek is niet gemaakt om als een roman van begin tot eind te lezen. Beheers je bepaalde



spelonderdelen al, sla die dan gerust over. Maar pas op: je zou wel eens hele nuttige tips kunnen missen!

Je zult er achter komen hoe je op de goede manier aan golfen begint en veel plezier kunt beleven aan het spel. Daarvoor is dit boek.

## Hoofdstuk 1

# Hoe speel je golf?

.....

### *In dit hoofdstuk:*

- ▶ De doelen van het spel
  - ▶ Een doorsnee golfbaan bekijken
  - ▶ Inzicht in de voordelen van slim spel
  - ▶ Een golfer worden
- .....

**G**olf lijkt een eenvoudig spelletje. Je hebt clubs en een bal. Met een club moet je de bal in een reeks gaten slaan die in het midden van een aantal grote grasvelden liggen. Maar je zult ook hindernissen op je weg vinden. Die maken het spel alles behalve simpel.

### *Wat tref je aan op een doorsnee golfbaan?*

De meeste golfbanen bestaan uit achttien holes. De *negentiende hole* is golfspraak voor de bar in het clubhuis: de plaats waar je over je spel kunt nadenken onder het genot van een verfrissend drankje.

De meeste banen zijn tussen de 5000 en 6500 meter. Laat de langere banen voorlopig maar over aan de profs. Begin aan de lage kant en bouw het geleidelijk op.

Elke hole is een par-3, een par-4 of een par-5. *Par (Professional Average Result)* staat voor het aantal slagen dat een bekwame golfer nodig heeft om een bepaalde hole te spelen. Een standaard par-5 bestaat bijvoorbeeld uit één drive, twee volle slagen en twee putts. Twee putts is de standaard voor elke green.



Drie putts zijn er te veel. Eén putt is een bonus. Wil je een rondje golf perfect par spelen, dan maak je de helft van het toegestane aantal slagen op de green. Dit illustreert het belang van het putten, dat ik in hoofdstuk 8 bespreek.

Veel golfbanen in Nederland hebben een totale par van 72, bestaande uit tien par-4's (40), vier par-3's (12) en vier par-5's (20). De totale par varieert van 62 tot 74. Tabel 1.1 laat de afstanden zien die de par van een hole bepalen.

**Tabel 1.1: Standaard afstanden**

	<i>Vrouwen</i>	<i>Mannen</i>
Par-3	tot 192 meter	tot 229 meter
Par-4	van 192 tot 366 meter	van 229 tot 430 meter
Par-5	van 366 tot 526 meter	van 430 tot 631 meter
Par-6	meer dan 526 meter	meer dan 631 meter

Bron: United States Golf Association

Dat is het in grote lijnen. Er zijn vaak verschillende afslagplaatsen bij een hole, zodat je die op verschillende lengten kunt spelen, afhankelijk van je niveau. Het overgrote deel van de holes heeft meer dan één afslagplaats; meestal vier. Ze zijn, om je te helpen kiezen, gemarkeerd met gekleurde tekens die betrekking hebben op vaardigheid:

- ✔ De witte tees zijn zonder uitzondering de achterste tees en deze zijn uitsluitend bestemd voor professionele golfers en goede amateurs.