



**UW GIDS VOOR  
EEN BETERE  
AANPAK**

**TRACKMAN**

A close-up photograph of a person's hand holding the head of a golf club. The club head is white with the 'Titleist' logo in black script. The hand is positioned as if about to swing or adjust the club. In the background, a black golf bag is visible, filled with various golf clubs, including irons and a driver. The bag also has the 'Titleist' logo. The scene is set outdoors, with a blurred background of greenery and a building. The overall lighting is bright, suggesting a sunny day. The image is framed by a thin pink border.

**DOEL  
GERICHT  
OEFENEN**



Welkom bij een betere oefenmethode:  
**TrackMan Range**. De oefeningen in deze gids zijn ontwikkeld om u te helpen meer uit elke swing te halen - en er meer plezier aan te beleven - met behulp van de meest geavanceerde golftrackingtechnologie ter wereld.

Om uw statistieken op te slaan en uw voortgang bij te houden, raden wij u aan de **TrackMan Golf-app** te downloaden voor uw iOS- of Android-toestel.

**DOWNLOAD  
DE GRATIS  
APP**





**PRAKTIJKOEFENINGEN**



# ZO GEBRUIKT U DEZE GIDS

De oefeningen zijn onderverdeeld in vier categorieën. Zoek het pictogram van de oefening die aansluit bij wat u vandaag wilt bereiken.

## 1. OEFENINGEN OM OP TE WARMEN



## 2. OEFENINGEN VOOR BAANMANAGEMENT



## 3. CONTROLE-OEFENINGEN



## 4. OEFENINGEN VOOR SPELVERBETERING





10

MINUTEN WARMING-UP



## OPWARMOEFENING 1



Even snel opwarmen? Probeer deze oefening van 10 minuten om los te komen aan de hand van de activiteit Oefenen op de Golfbaan.

**PW:** 5 ballen - geen richtpunt, gewoon ontspannen swingen

**PW:** 5 ballen - slaan naar een doel op 100 yd/m

**8-IJZER:** 5 ballen - slaan naar een doel op 150 yd/m

**5-IJZER:** 5 ballen - probeer op 200 yd/m richtpunt te stuiten

**3-WOOD:** 3 ballen - richt door een opening van 15 yd/m

**DRIVER:** 3 ballen - richt door een opening van 15 yd/m

**TIP VAN DE PRO:** Slaat u de bal niet zo ver als u had verwacht? Dat kan aan het weer liggen. Tik op Convert op het scherm om berekende afstanden te krijgen op basis van een premium bal onder optimale omstandigheden (25° C/75° F, geen wind en nul hoogte).



15

MINUTEN WARMING-UP





## OPWARMOEFENING 2



Klaar om aan de slag te gaan? Probeer deze oefening met 50 ballen om uw swing te verbeteren aan de hand van de activiteit Oefenen op de Golfbaan.

**SANDWEDGE:**

10 ballen met halve swing

**SANDWEDGE:**

10 ballen met 3/4 swing

**9-IJZER:**

10 ballen met soepele swing

**7-IJZER:**

5 ballen met soepele swing

**FAIRWAY/HYBRIDE:**

5 ballen met volle swing

**DRIVER:**

5 ballen met volle swing

**SANDWEDGE:**

5 ballen met volle swing

**TIP VAN DE PRO:** Controleer uw Activiteitenlogboek in de app om uw gemiddelde afstanden voor elke club te bekijken, en gebruik die informatie om tijdens uw ronde de juiste clubs te kiezen.

30

MINUTEN PRAKTIJKOEFENING



## VEROVER DE VLAG



Maak er een wedstrijdje van. Dan wordt oefenen leuker. Stel een spel in voor twee spelers en ga de strijd aan met een vriend(in) - of neem het gewoon tegen uzelf op.

- Tik in de app op Spelen op de Golfbaan OF tik op het scherm in de Golfbaan op Games
- Speler 1: Sla 3 ballen naar het dichtstbijzijnde doel - probeer er zo dicht mogelijk bij te komen
- Speler 2: Sla naar hetzelfde doel en probeer de vlag te veroveren door er dichterbij te komen dan Speler 1:
- De speler die de eerste ronde wint, kiest een nieuw doel; herhaal de oefening totdat er een winnaar uit de bus komt



12:56  
App Store

PLAY ON RANGE

PRACTICE ON RANGE

FIND MY DISTANCE

GAMES

152'

# VIND MIJN AFSTAND



## INSCHAKELEN



Wilt u lagere scores halen? Het geheim is te weten hoe ver u met elke club in de tas slaat.

- Tik in de app op Play on Range OF tik op het In-bay-scherm op Practice
- Selecteer Find My Distance
- Vink het vakje aan voor elke club die u bij u hebt
- Bevestig uw doellijn
- Zorg ervoor dat Convert is ingeschakeld voor hoogwaardige balgegevens
- Volg de aanwijzingen en maak minstens vijf slagen met elke club, van wedges tot woods
- Volg de aanwijzingen en maak minstens vijf slagen met elke club, van wedges tot woods
- Tik op My Bag in de app om uw gemiddelde afstanden en consistentie voor elke club te bekijken

**TIP VAN DE PRO:** Om tussen meters en yards te schakelen, tikt u op Region (rechtsonder op het beginscherm) en selecteert u de gewenste eenheden.



# 15 SLAGOEFFENING



## GEEF UW SLAGEN VORM



Deze oefening is voor betere spelers die meer controle willen over gevormde (gebogen) slagen.

- Wissel tussen 5 draws, 5 fades en 5 rechte slagen
- Controleer uw slagen na elke ronde om te kijken of ze gebogen zijn zoals u ze bedoeld had
- Probeer erachter te komen welke curve u het beste in de vingers hebt.

**TIP VAN DE PRO:** Probeer dezelfde oefening met een ijzer en uw driver. U zult verrast zijn over het verschil in resultaat.  
different the results can be.

A photograph of two people, likely a coach and a student, looking at a tablet computer. The tablet displays a golf-themed interface with three main game options: 'CLOSEST TO THE PIN', 'BULLSEYE', and 'HIT IT!'. The background shows a golf course with a red utility box and a sign. The text 'PRESTEREN ONDER DRUK' is overlaid in large white and orange letters.

# PRESTEREN ONDER DRUK

PRACTICE

GAMES

COURSES







## KENMERK: BULLSEYE



Het vermogen om onder druk te presteren - zelfs als er weinig op het spel staat - is kenmerkend voor een topspeler. Gebruik deze oefening om uw vastberadenheid te testen.

- Begin een ronde **Bullseye** of **Dichtst bij de Pin** met een vriend(in)
- Maak er een weddenschapje van - iets creatiefs, zoals een genante opdracht, het hoeft niet om geld te gaan
- Herhaal de oefening met nieuwe weddenschappen - verhoog de inzet om de druk op te voeren en kijk wie daar het beste mee omgaat
- Controleer uw topscore op het lokale scorebord

Druk op **Rules** om de uitsplitsing te zien van de punten die voor elke ring op elk doel worden toegekend.



*Titleist*

30

**MINUTEN DRIVEROEFENING**



## LAUNCH BOMBS



Speel **Hit It!** tegen uzelf om meer fairways te slaan.

- Tik in de app **Play on Range** OF tik op het In-bay-scherm op **Games**
- Selecteer **Hit It!** - Voeg twee spelers toe
- Speler 1: Begin langzaam en ontspannen - focus op het maken van stevig contact
- Speler 2: Voer het op - streef naar 10% meer afstand bij alle zes slagen
- Speler 1: Grip en rip - ga voor maximale snelheid en afstand
- Herhaal met maximale inzet tijdens de overige rondes
- Als u klaar bent, tikt u op **Me** in de app om uw gemiddelde en langste drives te bekijken



**HOE LAAG  
KUNT U  
GAAN?**



## OEFENEN OP DE GOLFBAAN



Gebruik deze oefening om situaties te oefenen waarbij u de bal laag moet raken, zoals onder een boomtak.

- Selecteer een doel dat minimaal 80 meter (87 yards) ver moet zijn
- Sla de bal zo laag mogelijk met het ijzer dat u nodig hebt om uw doel te bereiken (zit de "stinger" in uw arsenaal, dan moet u die nú inzetten)
- Tip voor slagen met een lage koers: Pak de bal, plaats hem terug in uw positie en concentreer u op een goed contact met een compacte swing
- Herhaal deze oefening vanaf verschillende afstanden en probeer uw trajecten aan te passen

**TIP VAN DE PRO:** Houd het vakje Hoogte in de gaten om te zien hoe laag u precies kunt gaan. De ideale stingerhoogte is 3-5 meter (10-15 voet).



**OP NAAR DE  
GOLFBAAN**



## KENMERK: GOLFBANEN



Virtueel golfen op de baan is bijna net zo realistisch als echt golfen. Terwijl u de bal over de baan ziet vliegen, toont de tracer op het scherm hoe de bal over de virtuele baan ging. TrackMan werkt met 3D-lasermapping om golfbanen tot in de kleinste details na te bouwen.

- Kies een willekeurige baan in de bibliotheek en voeg maximaal zes spelers toe
- Speel straight-up of selecteer een tee/handicap voor elke speler
- U kunt de eerste negen, de tweede negen of alle 18 holes spelen op elke baan in de bibliotheek

**TIP VAN DE PRO:** Probeer dicht bij de vlag te komen. Het aantal putts wordt berekend op basis van de moeilijkheidsgraad van de green en algoritmes met behulp van PGA Tour-statistieken.



**CONTROLE  
OVER UW  
BEREIK**

BAY  
48





## OEFENING OP DE BAAN



Als u weet hoe ver u de bal moet slaan om te voorkomen dat hij in een bunker, vijver of ander obstakel terechtkomt, kunt u veel slagen vermijden.

- Tik op On-Course Prance en kies een hole op uw favoriete baan
- Sla een paar teeshots met verschillende clubs - oefen om vlak bij bepaalde obstakels te landen en om andere te nemen
- Kies een nieuwe hole en oefen benaderingsslagen
- Herhaal dit proces voor zoveel virtuele holes als u de tijd hebt
- Sla uw statistieken op. Dan weet wat u kunt verwachten als u naar de baan gaat

TRACKMAN  
Multi-Track

T6

275.4m

VIND UW  
FAVORIEETE  
AFSTAND



## OEFENING OP DE BAAN



Gebruik deze oefening op uw iPad of In-bay-scherm om uw afstanden in te stellen.

- Kies een willekeurige hole in de modus **On-Course Practice** - idealiter een hole met een bunker of waterhindernis voor de green
- Stel uw beginafstand in tussen 50-70 meter (54-75 yards) van de green
- Sla 5-10 slagen vanaf deze afstand en noteer het aantal keren dat u op de green slaat
- Wissel van club vanaf verschillende afstanden en kijk welke mettertijd het beste resultaat oplevert



