

Wil je weten hoe je bepaalde TrackMan-data kunt interpreteren en toepassen op je eigen spel?

Interpretatie van TrackMan-data en Toepassing op je Spel

Om je techniek te verbeteren met TrackMan, is het belangrijk om te begrijpen wat de data betekent en hoe je deze kunt gebruiken om je prestaties te verbeteren.

1. Belangrijke Metingen en Hoe Je Ze Kunt Gebruiken

- Club Speed

- Hogere clubsnelheid betekent vaak meer afstand, maar alleen als je efficiënt raakt.
- Oefen kracht en flexibiliteit om je snelheid te verhogen zonder de controle te verliezen.

- Ball Speed & Smash Factor

- $\text{Smash Factor} = \text{Ball Speed} / \text{Club Speed}$. Dit toont de efficiëntie van de energieoverdracht.
- Een hoger getal (max. rond 1.50 met een driver) betekent dat je de bal goed raakt.
- Verbeter je contact door de sweetspot te raken en je clubblad stabiel te houden.

- Attack Angle

- Positieve aanvalshoek (up) bij de driver helpt bij een langere vlucht.
- Neutrale of negatieve aanvalshoek (down) is beter bij ijzers voor compressie en spin.
- Experimenteer met balpositie en stand om je aanvalshoek te optimaliseren.

- Spin Rate

- Te veel backspin met een driver? Dit kan afstand verminderen.
- Te weinig spin met ijzers? Dan heb je minder controle op greens.
- Shaftkeuze en impactpositie beïnvloeden spin.

- Club Path & Face to Path

- Club Path: Negatief (-) betekent buiten-in (fade/slice), positief (+) betekent binnen-uit (draw/hook).
- Face to Path bepaalt of je bal start waar je wilt.
- Corrigeer met grip, houding of swingvlak.

- Carry Distance & Total Distance

- Essentieel om je clubkeuzes en strategie te bepalen.
- Meet en optimaliseer je gapping tussen clubs (bijv. loft aanpassingen).

Wil je specifiek advies voor je swing op basis van je TrackMan-data?

Wat Kun Je Thuis Instellen in de TrackMan App?

Met de TrackMan Golf App en TrackMan Performance Studio (TPS) kun je verschillende instellingen aanpassen om je training te personaliseren.

1. Spel- en Trainingsopties

- Practice Mode: Focus op swingparameters en verbeter bepaalde aspecten.
- Target Practice: Mik op specifieke doelen voor nauwkeurigheid.
- Test Center: Stel uitdagingen in om je vaardigheden te meten.
- Combine Test: Benchmark je prestaties tegen professionals.

2. Dataweergave en Analyse

- Kies welke data je wilt zien (bijv. alleen balvlucht of ook clubgegevens).
- Vergelijk je slagen: Analyseer trends in je prestaties.
- Video & Data Sync: Combineer swingvideo's met TrackMan-data.

3. Simulator- en Spelinstellingen

- Speel virtuele banen thuis als je een simulator hebt.
- Pas baancondities aan (wind, hoogte, fairway firmness).
- Gapping Mode: Meet je afstanden per club voor betere baanstrategie.

Wil je weten hoe je bepaalde instellingen het beste kunt gebruiken voor jouw trainingsdoelen? Met een handicap van 20,3 ben je een solide recreatieve golfer met ruimte voor verbetering, vooral op het gebied van consistentie en balcontrole. Ik kan je helpen met concrete TrackMan-instellingen en trainingsdoelen om je handicap te verlagen.

Jouw Trainingsdoelen met TrackMan

Op basis van je handicap wil je waarschijnlijk:

- ✓ Meer consistentie in je slagen (betere balcontact en minder missers)
- ✓ Betere afstandscontrole, vooral met je ijzers en wedges
- ✓ Minder slices/hooks en een rechte balvlucht
- ✓ Efficiënter putten en short game

1. TrackMan Instellingen en Trainingsmodi voor Jou

- ♦ Gapping Mode (Afstanden per club meten)
- ✓ Waarom? Je moet weten hoe ver je elke club slaat om betere clubkeuzes te maken.
- ✓ Wat instellen?
- Speel 5-10 ballen per club en noteer Carry Distance en Total Distance.
- Kijk naar de spreiding: Als er clubs zijn die bijna even ver gaan, overweeg een loft-aanpassing.
- Doel: Consistente afstandsverschillen van 10-15 meter tussen clubs.

◆ Target Practice (Nauwkeurigheidsoefeningen)

✓ Waarom? Om je greens in regulation (GIR) te verhogen en beter te mikken.

✓ Wat instellen?

- Kies doelen op 50m, 100m, 150m en 180m en probeer binnen 10% van de afstand te blijven.
- Focus op launch angle en spin, zodat de bal hoog en gecontroleerd landt.
- Doe dit 2-3 keer per week voor betere afstandscontrole.

◆ Test Center (Zwakkere punten analyseren)

✓ Waarom? TrackMan kan zien welke afstanden of slagen problemen geven.

✓ Wat instellen?

- Speel 10 ballen per afstand (bijv. 75m, 125m, 175m).
- Analyseer je afwijkingen (links/rechts, kort/lang).
- Focus in je training op de minst consistente afstand.

◆ Combine Test (Handicap-verlagende uitdaging)

✓ Waarom? Dit is een test waarbij je wordt gescoord op je nauwkeurigheid en afstandscontrole.

✓ Wat instellen?

- Speel de test en vergelijk je score met golfers van jouw handicap.
- Probeer je score telkens met 2-5 punten te verbeteren.

2. Specifieke TrackMan-data en Hoe Je Ze Moet Interpretieren

✓ Verbeter je Drives: Club Path & Attack Angle

- Controleer of je Club Path tussen -2° en $+2^\circ$ ligt voor een rechte balvlucht.
- Zorg dat je Attack Angle bij de driver tussen $+2^\circ$ en $+5^\circ$ ligt voor meer carry.
- Als je slice't, kan je Face to Path een te groot verschil hebben (bijv. -5°). Werk dan aan een neutralere grip en release.

✓ IJzerslag: Dynamic Loft & Spin Rate

- Dynamic Loft moet niet te hoog zijn, anders verlies je afstand.
- Spin Rate bij een pitching wedge moet rond 9000 RPM zijn voor goede controle.

✓ Putten & Short Game: Consistentie van Impact

- Gebruik TrackMan Putting Analysis (indien beschikbaar) om je face angle en launch direction te checken.
- Mik op een Face Angle van max $\pm 1^\circ$ afwijking voor betere precisie.

3. Concrete Acties om je Handicap te Verlagen

- 1** Doe 1x per week een Gapping Test → ken je afstanden perfect.
- 2** Train 3x per week je Approach Shots met Target Practice → verbeter je nauwkeurigheid.
- 3** Optimaliseer je Driver met Club Path & Attack Angle → meer fairways raken = minder slagen.
- 4** Speel de Combine Test 1x per maand → meet je vooruitgang en stel doelen bij.
- 5** Werk aan je putting en short game met Face Angle analyse → minder 3-putts = lagere scores.

Wil je dat ik een specifiek trainingsplan maak op basis van je TrackMan-data?

Hier is een schema met weekdoelen en een scoresheet om je voortgang bij te houden. Dit helpt je je training gestructureerd te volgen en te zien waar je vooruitgang boekt.

TrackMan Trainingsschema (4 weken)

 Doel: Handicap verlagen van 20,3 naar ~18 door consistentere slagen, betere afstandscontrole en minder fouten.

 Frequentie: 3-4 sessies per week (±45 min per sessie).

 Week 1: Baseline & Consistentie

 Hoofdfocus: Meten van je huidige niveau en verbeteren van je impact.

Training TrackMan Mode Doel Jouw Score

Sessie 1 – Afstanden per club meten Gapping Mode Max. 10m verschil tussen clubs ☐

Sessie 2 – Driver analyse Practice Mode (Club Path & Attack Angle) Club Path tussen -2° en +2°, Attack Angle +2° tot +5° ☐

Sessie 3 – Approach nauwkeurigheid (100-150m) Target Practice 60% binnen 10% van de afstand ☐

 Evaluatie week 1: Waar verlies je de meeste slagen? → Focus extra op dat aspect in week 2.

 Week 2: Balvlucht en Richting Verbeteren

 Hoofdfocus: Minder afwijking links/rechts en beter mikken.

Training TrackMan Mode Doel Jouw Score

Sessie 4 – Fade & Draw oefenen Club Path & Face to Path 70% slagen met juiste balvlucht ☐

Sessie 5 – Driver & fairway wood nauwkeurigheid Test Center 60% fairways raken ☐

Sessie 6 – Wedge nauwkeurigheid (40-100m) Wedge Matrix Max. 5m afwijking per slag ☐

 Evaluatie week 2: Merk je minder slices/hooks? Verbeteren je afstanden?

 Week 3: Short Game & Putting

 **Hoofdfocus:** Minder slagen verspillen binnen 100m.

Training TrackMan Mode Doel Jouw Score

Sessie 7 – Chip & pitch nauwkeurigheid Short Game Mode 70% ballen binnen 2m ☐

Sessie 8 – Putting controle Putting Mode Face Angle binnen $\pm 1^\circ$ ☐

 Evaluatie week 3: Hoeveel 3-putts maak je nog? Is je short game consistent?

☒ Week 4: Benchmark & Competitie

 **Hoofdfocus:** Progressie meten en toepassen op de baan.

Training TrackMan Mode Doel Jouw Score

Sessie 9 – TrackMan Combine Test Combine Test Score verbeteren t.o.v. week 1 ☐

 Evaluatie week 4:

☒ Verbeterde clubafstanden?

☒ Minder slices/hooks?

☒ Minder 3-putts?

 Scoresheet (voor zelfevaluatie)

Week	Sessie	TrackMan Mode	Doel	Jouw Score
Week 1	Afstanden per club meten	Gapping Mode	Max. 10m verschil tussen clubs	☐
Week 1	Driver analyse	Practice Mode (Club Path & Attack Angle)	Club Path tussen -2° en $+2^\circ$, Attack Angle $+2^\circ$ tot $+5^\circ$	☐
Week 1	Approach nauwkeurigheid (100-150m)	Target Practice	60% binnen 10% van de afstand	☐
Week 2	Fade & Draw oefenen	Club Path & Face to Path	70% slagen met juiste balvlucht	☐
Week 2	Driver & fairway wood nauwkeurigheid	Test Center	60% fairways raken	☐
Week 2	Wedge nauwkeurigheid (40-100m)	Wedge Matrix	Max. 5m afwijking per slag	☐
Week 3	Chip & pitch nauwkeurigheid	Short Game Mode	70% ballen binnen 2m	☐
Week 3	Putting controle	Putting Mode	Face Angle binnen $\pm 1^\circ$	☐
Week 4	TrackMan Combine Test	Combine Test	Score verbeteren t.o.v. week 1	☐

Gebruik deze tabel om per sessie je resultaten in te vullen en te vergelijken.

Wil je deze scoresheet als een Excel-bestand of PDF om makkelijk in te vullen?

Hier is de PDF-versie van jouw TrackMan trainingsschema & scoresheet:

[Download TrackMan Trainingsschema.pdf](#)

Veel succes met je training