

PUTTING TRAININGS-SCHEMA

We kunnen een het putten verdelen in korte en lange slagen. Bij korte slagen wordt voornamelijk het richtingsgevoel aangesproken, bij langere putslagen voornamelijk het afstandsgevoel. Om deze reden de onderverdeling.

Korte putslagen: Hoofddoel = richting

1. Leg de ballen op één putterlengte van de hole. Sla elke bal met de eerste slag in de hole. Maak een zo lang mogelijke serie. Eventueel afstand vergroten. Foto 1.
2. Leg 8 ballen in een cirkel om de hole. Elke bal op één stoklengte. Kies een hole uit op een hellend vlak. Sla elke bal met de eerste slag in de hole. Bij een score van 6, elke bal op één stoklengte + een griplengte. Foto 2
3. Maak met 2 tee's een kleine opening net voor de hole. Put hier de bal doorheen. Foto 3.

Bij het oefenen van korte putslagen gaat het vooral om de richting. Zorg dat het clubblad gericht staat richting het doel. Beweeg het clubblad recht naar achter en recht naar voren. Foto 4

Bij korte putslagen kun je ervoor kiezen om de bal tegen de achterkant van de hole te spelen. Dit dus met een hogere snelheid. De reden; de bal behoudt beter zijn lijn. Eventuele oneffenheden zoals glooiing, een spikemark hebben nu geen invloed.

Ben wel trefzeker!



Foto 1



Foto 2



Foto 3

Lange putslagen: Hoofddoel = tempo

1. Leg 3 ballen op hetzelfde startpunt. Put elke bal naar een andere hole. Ballen die binnen een stoklengte liggen, op een stoklengte leggen. Speel de situatie volledig uit. Put vervolgens de bal terug naar een ander punt op de green. Put hier bal 2 en 3 ook naar toe. Foto 1.
2. Leg 5 ballen bij elkaar op de green. Put elke bal naar een ander punt van de rand van de green. Foto 2.
3. Oefening voor 2-tal. Speel het spel jeu de boules. 1 persoon put een bal weg. Wie ligt het kortst bij deze bal?



Foto 1



Foto 2

Zeer belangrijk is dat u de éénmaligheid traint. Één bal, één kans. Dit is de situatie waarmee u op de baan voortdurend geconfronteerd wordt.

