



Ontwikkelen van een b-game

Uitleg van de leerinhoud:

Er zijn dagen dat je spel niet zo aanvoelt als dat je het graag zou willen. Sterker nog er zullen meer dagen zijn dat het spel niet ideaal aanvoelt als dat er dagen zijn dat het wel ideaal aanvoelt. Toch moet je dan spelen en wil je ook graag scoren. Het eerste wat belangrijk is dat je op de range ziet wat voor dag het gaat worden en welke balvlucht het die dag wordt waarmee je moet gaan scoren. Accepteer de balvlucht en ga er niet tegen vechten. Hetzelfde geldt voor de clubs die je gaat gebruiken die dag. Als je merkt dat je lange ijzers niks zijn, gebruik dan meer je houten 5 of een Hybride of sla op de baan gewoon voor de green en maak up and down in plaats van de bal weg te slaan en dubbels te maken met je lange ijzers. Hiervoor geldt de gouden regel "ik speel met wat ik heb en niet ik speel met wat ik graag zou willen hebben". Je b- game is eigenlijk je spel waarmee je altijd je score bij elkaar kunt houden (bij je lange spel bijvoorbeeld de punch fade, of bij je approach schoten de bump and run). Het is dus heel belangrijk dat je erachter komt wat jouw b-game spel is.

B- game swing van Floris de Vries:



Hierboven zie je de b- game swing van Floris de Vries (onderste twee foto's, de bovenste foto's is zijn normale swing om zo een goed beeld te krijgen van de verschillen tussen normaal en b-game swings). Zijn b- game balvlucht is een punch fade. Hij maakt een driekwart schouderdraai in de opzwaai met veel polsknik (zijn kracht is een goede oog hand coördinatie en sterke benen in de golfswing) en een neer en doorzwaai vanuit het lichaam geroteerd (ook drie kwart swing). Het is belangrijk uit te zoeken wat jouw kracht in de golfswing is en daarop een b- game swing te ontwikkelen.



Eventuele drills en/of opdrachten :

- Ga bij jezelf na welke schoten je altijd kunt, hoe slecht het ook gaat. Ga daarna 18 holes spelen waarbij je iedere bal met je b - game swing slaat naar het midden van de green en iedere approach schot ook met je b - game schot speelt en kijk wat voor score je nog kunt maken.
- Zoek uit wat jouw kracht in de golfswing is; bespreek dit met je coach.