



## Balvluchten full swing

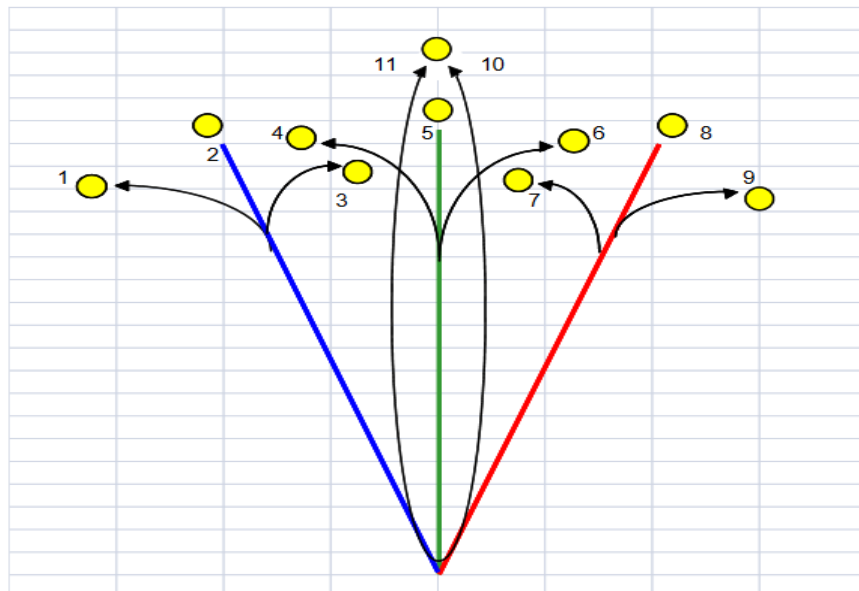
### Uitleg van de leerinhoud:

Het kunnen slaan van verschillende balvluchten is belangrijk om drie redenen:

1. je moet verschillende balvluchten kunnen slaan in de baan om zo vanuit alle liggingen een goede oplossing te hebben (niet alleen denkend aan slagen uit het bos maar ook voor bepaalde tee schoten of pin posities);
2. omdat je bepaalde swing problemen tijdens een toernooi kunt oplossen door middel van de tegenovergestelde balvlucht te oefenen (bijvoorbeeld je bent aan het hoeken en om dit te veranderen ga je de fade trainen);
3. omdat je bij het slaan van balvluchten weg gaat van de techniek en gevoel voor de zwaai baan en clubblad ontwikkelt.

Het is belangrijk om de algemene theorie te begrijpen voordat je de balvluchten gaat trainen. Hieronder in een schema weergegeven hoe de verschillende balvluchten heten en hoe ze ontstaan (dit is ook heel belangrijk als je met je coach wilt communiceren als je in het buitenland bent en door de telefoon informatie moet geven zodat jouw coach jou kan helpen).

1. Pull hook
2. Pull
3. Pull slice
4. Hook
5. Rechte bal
6. Slice
7. Push hook
8. Push
9. Push slice
10. Draw
11. Fade



Het Clubblad is de meest bepalende factor voor zowel de vertrekrichting als de eindrichting (bocht of curve). Daarom is een goede techniek -die ervoor zorgt dat je clubbladcontrole goed is -cruciaal voor iedere goede golfer.



Er zijn 5 wetten die ervoor zorgen dat de bal doet wat hij doet, deze zijn:

Balvluchtwet (Engels)	Balvluchtwet (Nederlands)	Heeft invloed op:
1. Centerness of contact	Contactpunt op het clubblad	Alles
2. Angle of approach	Invalshoek	Hoogte, spin en afstand van de bal
3. Club face	Bladpositie (positie v/h slagvlak)	Samen met zwaai baan invloed op de vertrek richting en bocht van de bal
4. Swing path	Zwaai baan	Samen met clubblad invloed op de vertrek richting en bocht van de bal
5. Speed	Snelheid van het clubhoofd	Afstand, hoogte en shape van de bal

Je kunt op twee manieren een balvlucht slaan; één vanuit een aanpassing in de voorbereiding (oplijnen van clubblad en lichaam, het aanpassen van de balpositie, de tee hoogte etc.) en twee vanuit een aanpassing tijdens de swing (meer van binnen naar buiten swingen, het naar voren brengen van je lichaam in de neerzwaai etc.). De meest gebruikte manier om een balvlucht te slaan die anders is dan de door jouw standaard gebruikte vlucht zijn de aanpassingen in de voorbereiding. Hieronder de uitleg hoe je de meest gewenste balvluchten kunt slaan vanuit grotendeels set up aanpassingen:

**Fade:** je gaat open staan met je gehele lichaam (beginnend vanuit je voeten en dan doorgaand tot aan je schouders) het clubblad mik je licht links van het doel (denk er wel aan dat het blad meer invloed heeft op de vertrekrichting dan de zwaai baan, de bal zal dus niet vertrekken waar je lichaam naar toe staat maar tussen de lijn van je blad en lichaam in, dit is natuurlijk heel belangrijk als je om een boom heen wilt slaan). De swing is parallel aan de voeten en heeft hetzelfde bewegingsverloop als je normale swing.



**Draw:** je gaat gesloten staan met je gehele lichaam (beginnend vanuit je voeten en dan doorgaand tot aan je schouders). Het clubblad mik je licht rechts van het doel (denk er wel aan dat het blad meer invloed heeft op de



vertrekriching dan de zwaai baan; de bal zal dus niet vertrekken waar je lichaam naar toe staat maar tussen de lijn van je blad en lichaam in, dit is natuurlijk heel belangrijk als je om een boom heen wilt slaan). De swing is parallel aan de voeten en heeft hetzelfde bewegingsverloop als je normale swing.



**Punch:** de balpositie is meer rechts van het midden. Je staat met je voeten licht geopend maar de rest van het lichaam is parallel aan de doellijn. Je maakt een driekwart op en doorzwaai waarbij je door de bal heen het gevoel hebt dat je met je bovenlichaam de bal laag houdt (je handen en core zijn goed op tot licht voor de bal op impact). Cruciaal is dat het tempo eerder rustiger is dan normaal. Dit haalt de spin uit de bal en de bal zal dan minder de neiging hebben te ballonnen (dit is echt heel belangrijk, when it's breezy hit it easy).





**Hoge bal:** bij de hoge bal ligt de bal meer links van het midden en blijf je in de doorzwaai wat meer achter de bal hangen (hole onderrug in de finish, de zogenaamde “c” follow through omdat je rug in een omgekeerde c houding staat in de doorzwaai). Als je tussen twee clubs in zit sla je eerder de kortere club en dan harder (meer snelheid betekent meer spin en dus hoger).



#### Eventuele drills en/of opdrachten :

- Oefen alle balvluchten, eerst door middel van aanpassingen in de voorbereiding en daarna door aanpassingen tijdens de swing. Wat vind je makkelijker?
- Oefen op de range door middel van een shaft in de grond te drukken ongeveer 4 meter voor de bal precies op de baldoellijn de fade en de draw.
- Ga in de baan vanuit het bos de lage, hoge, fade en draw oefenen.
- Speel luck of draw in de baan, stop 3 tees in je broekzak en geef per kleur aan welke balvlucht je moet slaan als je die kleur uit je broekzak trekt. De balvluchten zijn fade, draw en lage bal.
- Speel 18 holes met een medespeler en laat hem bepalen welke balvlucht er per schot geslagen moet worden (iedere slag moet een andere vlucht hebben).
- Leg 5 ballen neer op 100/110/120/130/140/150 meter van een oefengreen en kies 5 verschillende manieren om de bal op de green te krijgen (dus bij iedere bal een andere manier). Hoeveel ballen krijg jij van de 30 ballen op de green? Dit is een hele goede oefening voor als je links golf gaat spelen (daar moet je creatief kunnen kijken en kunnen uitvoeren).
- Het benoemen van het schot is een spel waar twee spelers tegen elkaar strijden om de meeste punten. Op de eerste hole zegt speler 1 dat een fade richting de rechterkant van de fairway het beste schot is in deze situatie. Beiden gaan voor dit schot. Een geslaagde uitvoering en de correcte balvlucht levert een punt op. Herhaal met je slag naar de green, het volgende teeshot etc. Zorg dat je telkens een andere balvlucht benoemd. Wie het eerst bij vijf is wint.

**“There is an deal route for every golf hole ever built. The more precisely you can identify it, the greater your chances of success”. - Jack Nicklaus**